

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

FÚTBOL



Ministerio de Educación y Cultura

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

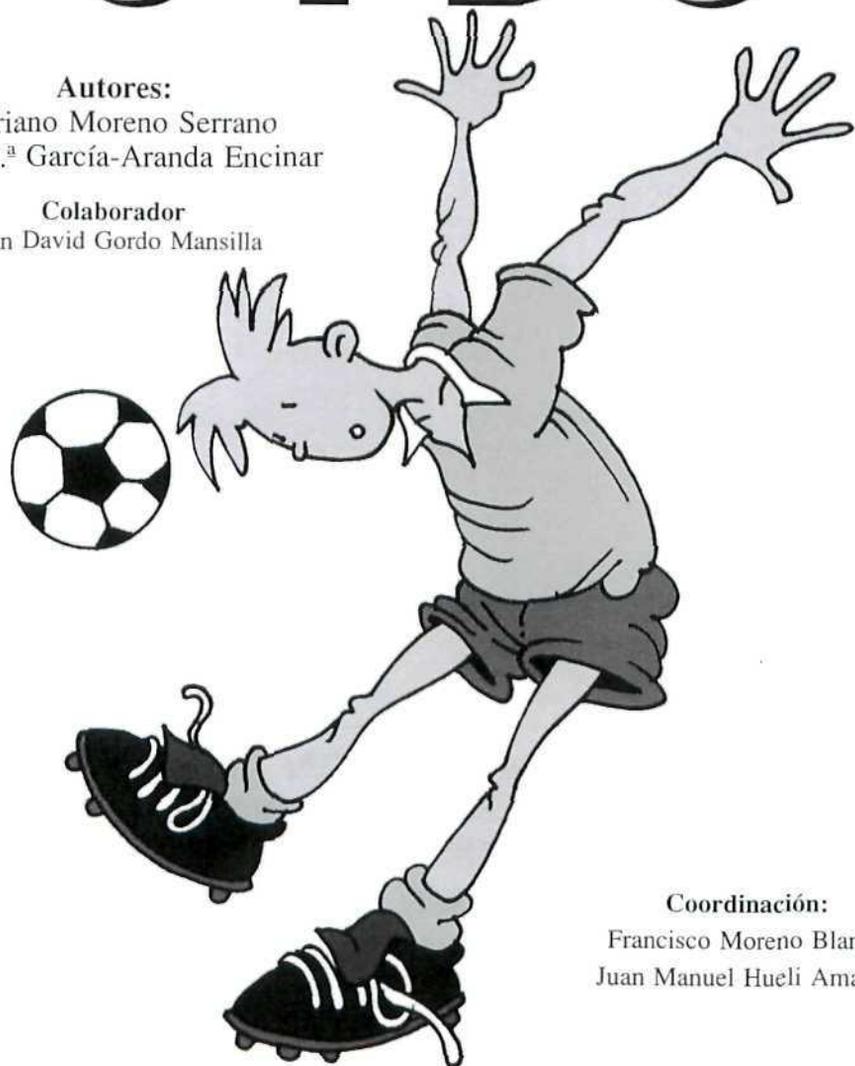
FÚTBOL

Autores:

Mariano Moreno Serrano
José M.^a García-Aranda Encinar

Colaborador

Juan David Gordo Mansilla



Coordinación:

Francisco Moreno Blanco
Juan Manuel Hueli Amador

Ministerio de Educación y Cultura



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Edita: Consejo Superior de Deportes

N.I.P.O.: 178-98-030-4

Depósito legal: M. 43.317-1998

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Imprime: Fareso, S. A.

Paseo de la Dirección, 5
28039 Madrid

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El «Programa de Apertura», que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los Centros, como a los restantes sectores de las comunidades educativas

con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el Deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que debería desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de las actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los Centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del «Programa de Apertura de los Centros Docentes». Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

| | |
|--|-----|
| Introducción | 7 |
| I. EL FÚTBOL | |
| 1. Breve reseña histórica | 11 |
| 2. Uso adecuado de esta publicación | 17 |
| 3. El fútbol: una concepción educativa | 21 |
| II. CONTENIDOS DEL FÚTBOL | |
| 4. Elementos estructurales del fútbol..... | 27 |
| 5. Elementos fundamentales del fútbol..... | 35 |
| Mi equipo es poseedor del balón..... | 36 |
| Mi equipo no tiene el balón | 38 |
| La técnica..... | 39 |
| El portero | 60 |
| La táctica | 64 |
| 6. Reglamento básico del fútbol..... | 67 |
| Reglamento de <i>fútbol a 7</i> | 70 |
| Reglamento de <i>fútbol a 11</i> | 83 |
| Evolución del Reglamento | 105 |
| 7. Actitudes y valores..... | 107 |

III. LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL

| | |
|---|-----|
| 8. Etapas de aprendizaje | 115 |
| 9. Primera etapa | 117 |
| Objetivos y contenidos | 117 |
| Actividades | 119 |
| Evaluación | 127 |
| 10. Segunda etapa | 129 |
| Objetivos y contenidos | 129 |
| Actividades | 132 |
| Evaluación | 136 |
| 11. Tercera etapa | 137 |
| Objetivos y contenidos | 137 |
| Actividades | 140 |
| Evaluación | 142 |
| 12. Reglas de juego y estrategias didácticas | 143 |
| Las reglas básicas en la enseñanza del fútbol | 143 |
| Estrategias didácticas | 144 |

IV. RECURSOS

| | |
|--|-----|
| 13. Bibliografía y recursos | 149 |
| Bibliografía | 149 |
| Vídeos | 153 |

Introducción

Este libro viene a dar cumplida satisfacción al desarrollo motor del niño desde sus primeras etapas educativas, desarrollo que se caracteriza por cambios profundos y muy marcados en el organismo humano de carácter anatómico, fisiológico y psíquico. El preparador deportivo necesita conocer estos cambios para determinar los medios y los métodos que utilizará en los entrenamientos, así como el momento más idóneo para aplicarlos.

En las páginas del presente volumen hemos tratado de ofrecer claridad en las observaciones y en los consejos prácticos resaltando el amplio sentido que se debe emplear en la preparación deportiva de los jóvenes, que tan sólo debe orientarse a una etapa de iniciación y no planificarla para obtener altas prestaciones y eficaces resultados en estas edades de iniciación deportiva.

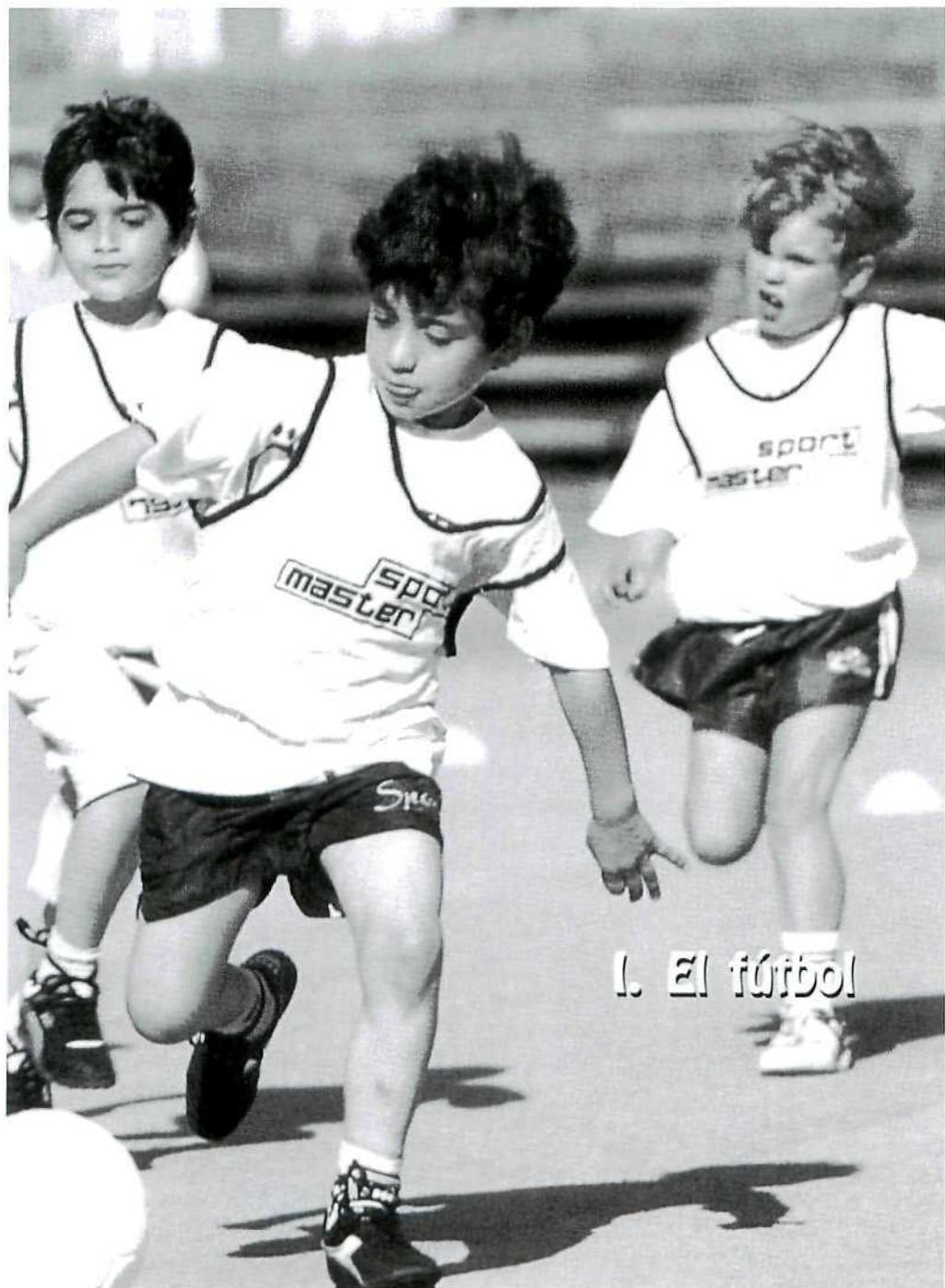
Debemos significar que actualmente en la mayoría de los entrenamientos que se planifican a nivel educativo y enteramente formativos, cuando éstos son orientados por personas poco formadas en aspectos deportivos, no se tienen presentes los objetivos y las finalidades de acuerdo con los ejercicios que se realizan.

El fútbol ha sido, y sigue siendo, un magnífico instrumento educativo a pesar de las reticencias ideológicas o corporativas; ello es fácil deducir al valorar justamente el continuo progreso de una fantástica afición de practicantes que, al multiplicarse, otorga un valor socio-educativo innegable e indiscutible.

Finalmente, decir que, para llevar a buen fin todo lo expuesto, se necesita un **maestro/educador** que corrija los defectos y enseñe, tanto la teoría como la práctica. Por supuesto que decir maestro/educador es sinónimo de pedagogía, lo que lleva implícito una en-



señanza gradual, metódica y progresiva en los puntos más sensibles de cada etapa del niño. Es muy difícil, por no decir imposible, aprender sin tener a alguien que nos enseñe, y lo que resulta más importante, que también resuelva las dudas.



I. El fútbol

Breve reseña histórica

Cuando leemos la historia del fútbol relatada por diversos autores, y además de distintas nacionalidades, obtenemos la clara impresión de que cada uno de ellos quiere demostrar que el fútbol nació en sus respectivos países.

La realidad es que la evolución de los juegos va unida paralelamente a la historia de las civilizaciones. De modo que no es sorprendente buscar el origen de los juegos en los cinco continentes, pero más concretamente en el Extremo Oriente, donde solían practicarse después de grandes batallas.

Evolución desde la antigüedad

En el Lejano Oriente se publicó un libro del juego de *Kong-fu* y su autor **Confucio** habla sobre los juegos de pelota y, principalmente, sobre juegos en los cuales se empleaban los pies y la cabeza. En la misma época en China se practicaba una especie de fútbol denominado *Tsu Chu* y se trataba de golpear pelotas con los pies. Por aquel entonces en Japón se conocía un juego que se asemejaba mucho al fútbol, pero desconocemos su nombre.

Al principio este deporte se jugaba con una vejiga de animal rellena de trapos o hierbas, también con otras cosas redondas antes de existir los balones actuales fabricados con diversos materiales.

Entrada en Europa

Al mezclarse las distintas civilizaciones del Lejano Oriente con el Medio Oriente, producto de las guerras de Alejandro Magno, se empezaron a practicar juegos en los que el motivo fundamental era llevar con los pies una cosa redonda a un determinado lugar, por ejemplo: un grupo a un extremo de la calle y el otro al opuesto, entre dos iglesias de pueblos cercanos, entre lugares públicos, etc.

Así se fue introduciendo y practicando en el siglo *x* hasta el *xvii*, siendo conocido por los siguientes nombres:

- En Roma se conocía como *Haspartum*.
- En Italia como *Giucoco del Calcio*.
- En Francia como *Soule* o *Choule*.
- En Inglaterra como *Fútbol/Rugby*.

A principios del siglo *xviii* (en 1823) el fútbol estableció su forma futura, distinguiéndose definitivamente del Rugby. Se desarrolló rápidamente en Inglaterra y en el año 1863 se fundó la *Asociación Inglesa de Fútbol*.

Este deporte fue propagado fuera de Inglaterra por marineros, estudiantes, soldados, comerciantes, todo tipo de trabajadores e incluso sacerdotes. Dinamarca fue el segundo país de Europa que fundó una Asociación Nacional.

Después el fútbol pasó a Sudamérica y Argentina formó el primer club; lo hicieron dos hermanos de nacionalidad inglesa a través de un anuncio buscando voluntarios.

El primer país asiático en adoptar el juego del fútbol en 1883 fue la India. Un profesor de un colegio de Calcuta llevó las reglas y en 1892 se celebró la primera competición de copa.

En otros continentes el juego del fútbol tardó más en llegar e introducirse entre sus habitantes, pero podemos decir que a principios del siglo xx se practicaba en los cinco continentes.

La primera competición oficial de copa se celebró en Inglaterra en 1872, sin embargo el primer código de reglas data del año 1846 y fue redactado en Cambridge. A partir de entonces se fueron haciendo y deshaciendo las leyes a capricho de los investigadores, pero probablemente la verdadera fecha del nacimiento del fútbol es la del **24 de octubre de 1863** donde la *Association* inglesa, a la luz de las lámparas de aceite en la *Freemasson's (Taberna de los Masones Libres)* en Great Queen Street, Lincoln's Inn Fields, en Londres, redactó las primeras *Reglas y Leyes*.

En España, donde primero empezó a practicarse el fútbol fue en las minas de Río Tinto, en Huelva, y en un campamento de ingleses en Bilbao, todo ello debido precisamente al tráfico comercial que, a través de sus puertos marítimos, se realizaba con Inglaterra.

Los pioneros del pasado siglo quedarían maravillados, y quizá un tanto sorprendidos, por la forma en que ha evolucionado este deporte, pasando de auténtico deporte de aficionados a espectáculo indiscutible de masas.

No existe país en el mundo donde no sea conocido ni se practique el fútbol, contribuyendo las confrontaciones entre los distintos países a un mayor conocimiento y hermanamiento entre los pueblos, aportando de este modo su granito de arena para que la paz, la armonía y el diálogo, aun con diferentes idiomas, reinen entre los hombres y mujeres del mundo.

Desarrollo del juego; fechas importantes

Edad Media: Descripciones del juego en las Islas Británicas, en Italia y en Francia.

- 1561:** Richard Mulcaster, maestro de escuela inglés, menciona el juego en un tratado sobre la educación de los jóvenes influido por el juego del *Calcio* en Florencia.
- 1680:** El fútbol gana el patrocinio real del rey Carlos II en Inglaterra.
- 1848:** Establecimiento de las primeras reglas en Cambridge.
- 1877:** Fundación de asociaciones en Gran Bretaña para obtener un código uniforme.
- 1883:** Las cuatro asociaciones británicas se ponen de acuerdo sobre un código uniforme y constituyen el *International Football Association Board*.
- 1886:** La *Football Association* comienza a formar árbitros.
- 1888:** Se inaugura el sistema de Liga (se autorizan los futbolistas profesionales). Los árbitros reciben amplios poderes en cuanto a la dirección del juego.
- 1904:** Se establece la *F.I.F.A.*, fundada en París el 21 de mayo de 1904 por las siguientes asociaciones: Francia, Bélgica, Dinamarca, Holanda, España, Suiza y Suecia.
- 1930:** Primer Campeonato Mundial, en Uruguay, con 13 equipos.
- 1934:** Segundo Campeonato Mundial, en Italia, con 16 equipos.
- 1937-38:** Las reglas actuales se elaboran en un nuevo sistema de codificación, basándose, sin embargo, en las reglas previamente en vigor.
- 1958:** Sexto Campeonato Mundial, en Suecia (primera transmisión de televisión en el mundo).
- 1977:** Primer Torneo Mundial Juvenil por la Copa *Coca-Cola*, en Túnez.

- 1979:** 75º Aniversario de la *F.I.F.A.* (inauguración de la nueva *F.I.F.A.-House*).
- 1981:** Primer Campeonato Mundial Juvenil por la Copa *F.I.F.A./Coca-Cola*, en Australia.
- 1982:** Decimosegundo Campeonato Mundial, en España, con 24 equipos. Introducción de la *regla de los cuatro pasos* para el guardameta.
- 1985:** Primer Torneo Mundial *U-16* de la *F.I.F.A.* por la Copa *Kodak*, en China.
- 1988:** Primer Torneo Internacional Femenino de la *F.I.F.A.*, en China. Primer Simposio de la *F.I.F.A.*, en Checoslovaquia.
- 1989:** Primer Campeonato Mundial de *Fútbol cinco* de la *F.I.F.A.*, en Holanda.
- 1991:** Primer Campeonato Mundial *Sub-17* por la Copa *F.I.F.A./JVC*. Primer Campeonato Mundial de Fútbol Femenino por la Copa *M&M's*. Campeonato Mundial *Sub-20*, en Portugal.
- 1992:** Juegos Olímpicos, en Barcelona.
- 1993:** Campeonato Mundial *Sub-20*, en Australia. Campeonato Mundial *Sub-17*, en Tokio.
- 1995:** Campeonato Mundial *Sub17*, en Ecuador. Campeonato Mundial Fútbol Femenino *F.I.F.A.*
- 1996:** Campeonato Mundial Fútbol Sala *F.I.F.A.* Juegos Olímpicos en Atlanta.
- 1998:** *Decimosexta Copa Mundial*, en Francia.

2

Uso adecuado de esta publicación

No cabe duda de que el primer contacto del niño con el fútbol se produce en casa. Uno de los primeros regalos que recibirá el niño es un balón de fútbol. En esta temprana edad el niño no necesita más que su balón y un espacio para poder disfrutar jugando. Jugar, es lo que quiere, ya que está empezando a descubrir cómo corre, cómo salta, cómo se aproxima y se aleja, cuál es su peso y su forma, etc.

Ya en la escuela sigue jugando en sus ratos libres, pero esta vez lo hace con más niños, empezando a compartir un amigo común. Esta vez no hay un balón para cada uno; en esta ocasión sólo disponen de un balón para todos y, por si fuera poco, otros cuantos chicos intentan quitárselo y manejarlo ellos.

El niño quiere saber más de este juego que le hace pasar algunos de sus mejores ratos. Necesita a alguien que le guíe en el camino que le conducirá a descubrir los secretos del fútbol.

Con la presente publicación intentamos indicar las pautas a seguir para que el niño descubra más cosas sobre el fútbol y que pueda seguir disfrutando con su práctica. No es nuestro objetivo crear futbolistas de alto nivel. Si de aquí salen, bienvenidos sean, pero nuestra preocupación sí será la de intentar lograr que todos los niños que participan en la actividad encuentren un motivo de satisfacción o, mejor, varios motivos en la propia práctica deportiva.

La estructura vendrá definida por tres etapas de aprendizaje. Cada una de ellas pretende por sí misma ser un ciclo que permita la práctica global del fútbol, lógicamente en diferentes niveles, pero dando en cada una una visión técnico-táctica con base propia.

En la **primera etapa** los objetivos y contenidos vienen condicionados por la necesidad de iniciarse en el manejo y control básico del balón, en las formas elementales del pase, de la recepción y del juego de cabeza. En el aspecto táctico nos centraremos en las acciones que se pueden realizar cuando se tiene el balón o cuando lo tiene el contrario.

Respecto a las reglas necesitaremos las porterías que darán sentido al ataque y a la defensa. No se necesitan más reglas que las de jugar con el pie, qué es gol y, quizá la más importante, el respeto a todo lo que es el fútbol: contrarios, compañeros, entrenadores, árbitros, espectadores, material de juego...

En esta primera etapa, como en las demás, la elección del material adecuado, del que más adelante hablaremos, es un aspecto que debe ser cuidado con la máxima atención. No olvidemos que el niño debe disfrutar jugando, y para ello aquellos materiales que se deben utilizar han de ser los oportunos según sus características.

En la **segunda etapa** con los objetivos y contenidos se pretende la adquisición de una técnica individual y colectiva más avanzada. En el aspecto táctico nos centraremos en los principios generales del juego, adaptados a la superficie del terreno de juego a través de una mejor técnica.

Las reglas de juego serán las básicas para permitir al niño el desarrollo de sus cualidades físicas y técnicas.

Los materiales y superficie del terreno de juego se adaptarán igualmente a las necesidades de las enseñanzas técnicas y tácticas, siempre supeditándose los primeros a las segundas.

En la **tercera etapa** los objetivos y contenidos irán encaminados a un dominio de los elementos de la técnica individual y colec-

tiva con el fin de que las posibilidades del juego sigan aumentando. En el aspecto táctico las acciones individuales y posicionales ocupan un lugar importante en la programación.

Las reglas que se aplican en esta etapa son las necesarias para permitir el desarrollo de las capacidades técnicas y tácticas empleadas en esta fase. Siempre teniendo en cuenta que el conocimiento de las reglas de juego que en cada momento se empleen es una de las herramientas más necesarias que el jugador tiene no sólo para aprovecharse de su conocimiento, sino para poder disfrutar del juego, ya que las normas protegen a los jugadores y favorecen el respeto a los contrarios, compañeros, árbitros, entrenadores y espectadores.

Los materiales, la superficie del terreno de juego, como en las etapas anteriores, se adaptarán a las características físicas, técnicas y tácticas correspondientes a estas etapas, que vendrán definidas posteriormente.

En las materias deportivas que ahora nos ocupan debemos intentar, en cada una de las etapas, individualizar la enseñanza, intentando conseguir una educación integral.

Se debe tratar de que la motivación del alumnado siempre esté en su máximo nivel, y para ello proponemos que el grado de participación del alumno en el proceso de enseñanza de todas las acciones del fútbol sea elevado.

3

El fútbol: una concepción educativa

El fútbol sigue siendo un deporte que atrae tanto a los jugadores activos como a los espectadores de los estadios y televisión y, por supuesto, a los jóvenes de todo el mundo.

El fútbol es en el colegio, desde siempre, uno de los deportes que más atrae a los niños, ¿por qué? Vamos a intentar dar algunas posibles respuestas:

El fútbol satisface la necesidad de movimiento

Ya el niño que da una patada a una pelota y corre detrás de ella satisface su necesidad natural de movimiento corriendo, saltando y chutando. Las ganas de moverse se incrementan cuanto más se domina el manejo del balón. Si se aprende a jugar el balón con todas las superficies posibles, con elaborados regates o logrados *chuts*, no sólo se satisface la necesidad de movimiento natural, sino que también es divertido debido al éxito obtenido.

El fútbol satisface la necesidad de juego

En nuestro deporte encontramos todas las características del juego. Es voluntario, libre de finalidades y limitado por reglas y espacio de juego. El juego se ve determinado por la posibilidad de

repetición y la inseguridad sobre el resultado del esfuerzo de los participantes.

A nadie se le obliga a jugar; quien juega se olvida de sus preocupaciones de la vida cotidiana. El día siguiente que se pueda jugar se pueden corregir los errores o la mala suerte del partido anterior, por lo que nada es definitivo y, consecuentemente, no es tan doloroso como los fracasos en el colegio o en el trabajo.

Una de las cosas que hace que el fútbol se viva con tanta pasión es la inseguridad sobre el resultado del juego. Una recepción, un pase, un *uno contra uno*, todas las jugadas y tiros a portería y también el resultado final, son elementos del juego sobre los que hay una eterna incertidumbre: *¿Lo conseguirá o no lo conseguirá?*

El fútbol nos somete continuamente a sentimientos de satisfacción y frustración, nos cargamos de emociones que al instante ya hemos descargado. A través del fútbol se estimula el instinto de juego que caracteriza al ser humano.

Sabemos que mediante el juego y el estudio los niños se transforman en jóvenes sanos, solidarios y conscientes de su propia personalidad. Mediante el fútbol los niños se forman, emulan, imitan y se encuentran a sí mismos.

Además de todo esto, mediante la práctica del fútbol los niños obtienen una serie de beneficios tanto en el aspecto físico como en el mental o psicológico y en el social.

El fútbol aporta beneficios fisiológicos

Los beneficios que aporta el fútbol para el organismo son muy diversos, afectando a todos los sistemas orgánicos en mayor o menor medida. Los más destacados son los que se producen en el sistema cardiovascular, musculoesquelético y metabólico. Enumerándolos tendremos:

- Mejor adaptación del sistema cardiovascular.
- Mejor nutrición de todos los tejidos.
- Mayor consumo calórico.
- Mejora de la función respiratoria, con aumento de su capacidad.
- Mejora del sistema musculoesquelético.
- Mejora de la coordinación de los movimientos.
- Mejora del desarrollo de las funciones automáticas de la médula.

El fútbol aporta beneficios psicológicos

- Disminución de los síntomas de tensión.
- Efecto relajante del sistema nervioso central y periférico.



- Disminución de los síntomas de angustia.
- Disminución de los síntomas de depresión.
- Personalidad más extrovertida.
- Mejora de los patrones del sueño.

El fútbol aporta beneficios en el plano social

El fútbol, como deporte colectivo, favorece el asociacionismo. Esto, realizado en edades jóvenes, hace que desde el punto de vista social los colectivos sean mucho más abiertos y con estructuras participativas. Resumiendo, hace que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

Ante la crisis de ideales que está provocando que los jóvenes caigan en situaciones marginales no deseadas, como el paro o la drogadicción, el fútbol se puede convertir en la actividad ilusionadora que sirva como alternativa.

El fútbol es un deporte en el que las razas o el color de la piel no son importantes; fomenta desde su origen la igualdad entre todos los participantes.



II. Contenidos del fútbol

4

Elementos estructurales del fútbol

El fútbol es un deporte conocido por todos, pequeños y mayores, por lo que explicar en qué consiste el juego consideramos que no es necesario. Normalmente al fútbol se juega *11 contra 11*, en un campo de dimensiones enormes y con unas porterías también muy grandes. Nosotros pretendemos adaptar el juego a las características de los jóvenes intentando que el juego les resulte muy divertido, a la vez que damos una importancia vital a la máxima participación de cada niño en todas las acciones. Para conseguir esto proponemos una serie de modificaciones que pasamos inmediatamente a exponer.

El balón

Es uno de los elementos más importantes. Recomendamos, al inicio de la práctica del fútbol, el balón n.º 4, que tiene una circunferencia máxima de 66 cm y mínima de 63,5 cm. El peso aproximado es de 300 grs. Aconsejamos el uso de este balón porque facilita el golpeo y demás acciones técnicas. También es muy importante, como ya hemos comentado, el uso de balones de plástico o esponja para el aprendizaje de algunas acciones técnicas como el golpeo de cabeza, pues con los balones de cuero al principio puede ser ligeramente doloroso y esto acarrea cerrar los ojos al contactar con el balón y coger miedo, haciendo del aprendizaje una experiencia no muy satisfactoria. Otro aspecto a tener en cuenta es

la presión del balón, que debe ser la normal; si está poco o muy hinchado hará daño a la hora del golpeo.

Cuando los jóvenes ya están más iniciados y manejan el balón n.º 4 aceptablemente recomendamos empezar a utilizar el balón reglamentario n.º 5.

Terreno de juego

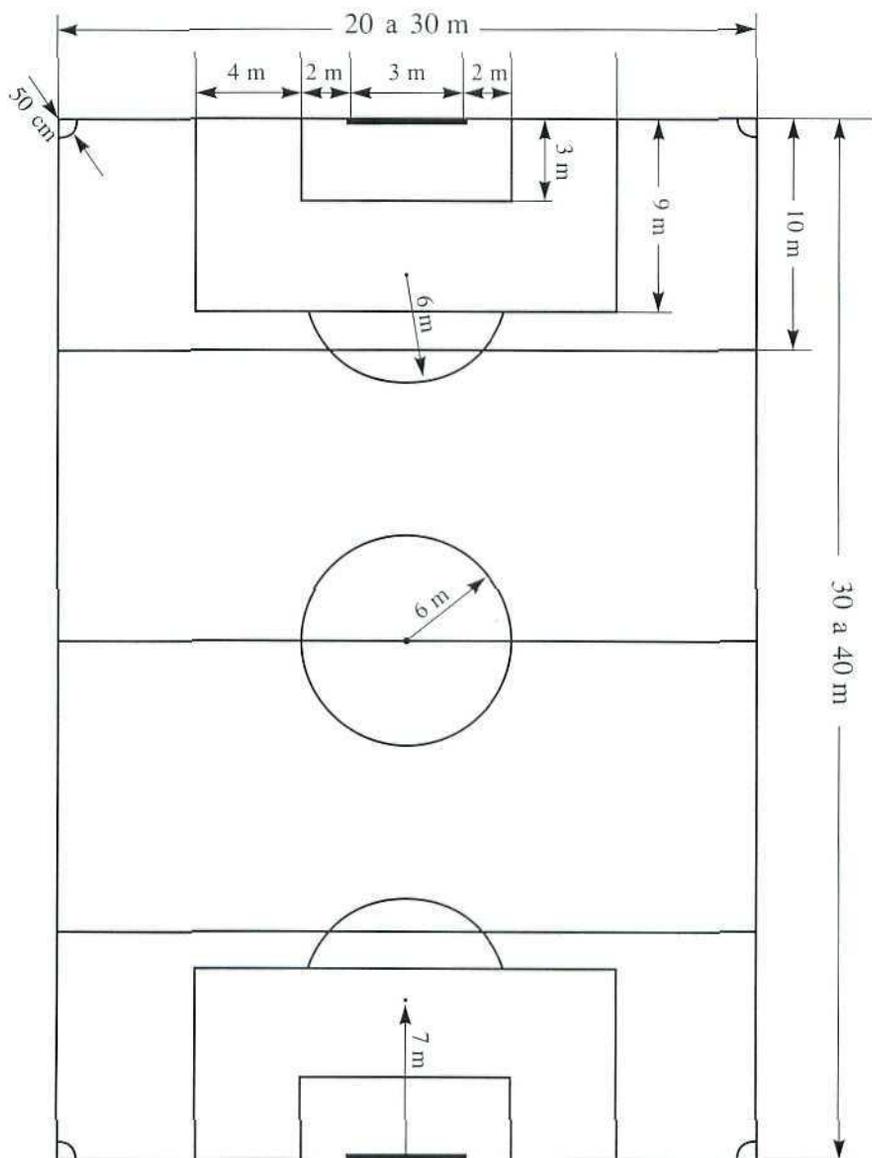
Otro elemento de juego muy importante y que creemos que debemos modificar es el terreno de juego, o mejor dicho, sus dimensiones.

La superficie ideal es la hierba o el césped artificial, pero su mantenimiento en nuestro país, por el clima, resulta muy caro, por lo que utilizamos la tierra.

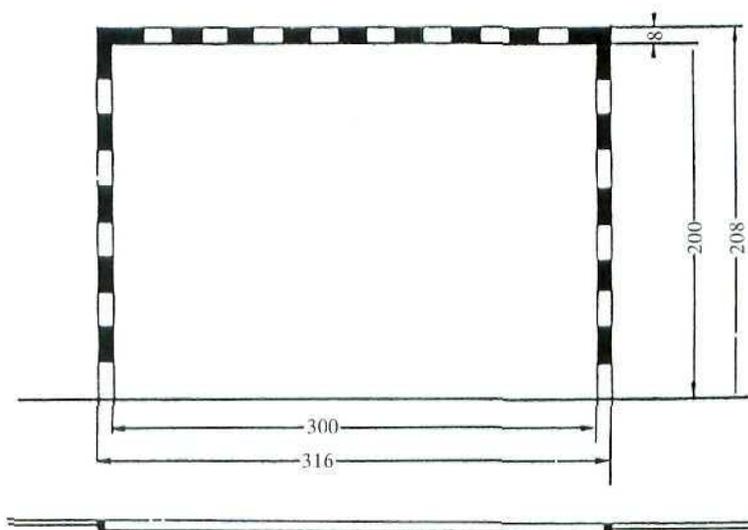
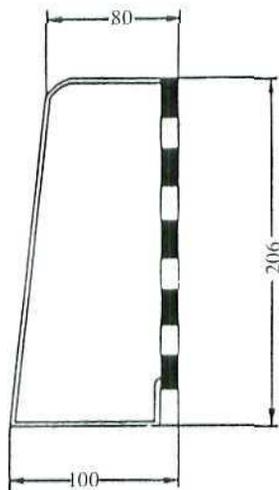
Pero lo que realmente nos importa son las dimensiones del campo de juego; si buscamos la máxima participación y la diversión los terrenos de juego reglamentarios nos resultan demasiado grandes, por lo que proponemos otros dos tipos de campo alternativos:

- **Fútbol a 5:** Según dibujo que se adjunta en página 29.
- **Fútbol a 7:** Según dibujo que se adjunta en página 31.
- **Fútbol a 11:** Según dibujo que se adjunta en página 34.

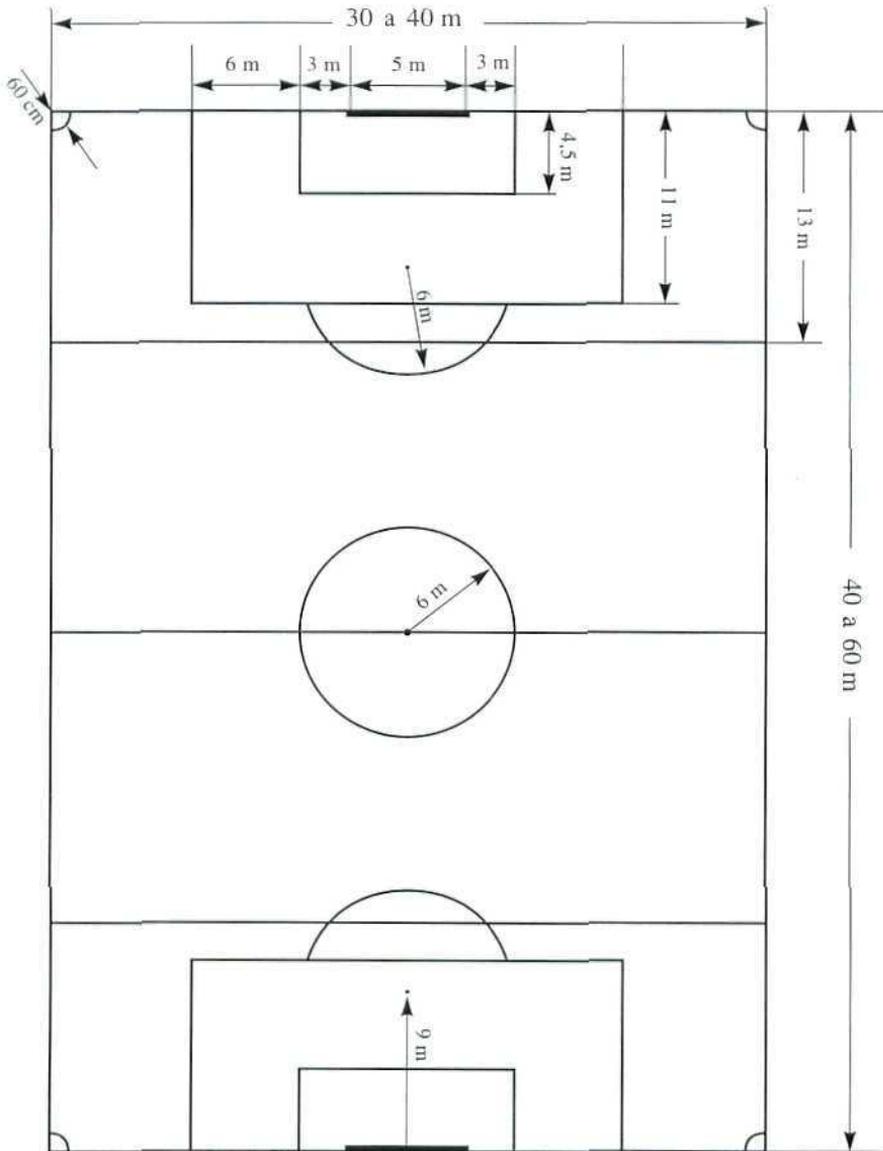
En los gráficos que se adjuntan en las páginas siguientes pueden observarse los diferentes terrenos de juego con sus dimensiones, así como la posibilidad de reorganizar un terreno de juego amplio (de *fútbol a 11*) distribuyéndolo en otros de *fútbol a 7* y de *fútbol a 5*, aprovechando tanto la superficie como las medidas de aquél.



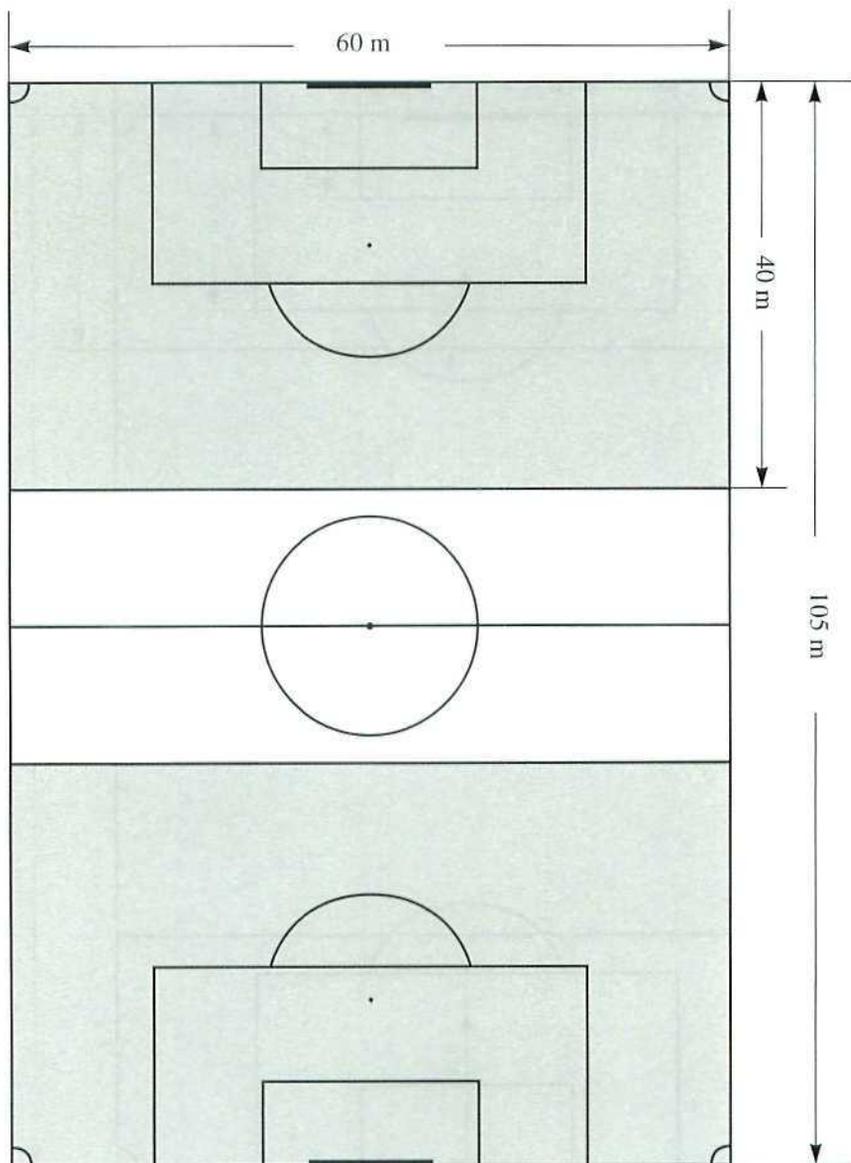
Fútbol a 5. Medidas de las porterías: 3 × 2 m (interiores).



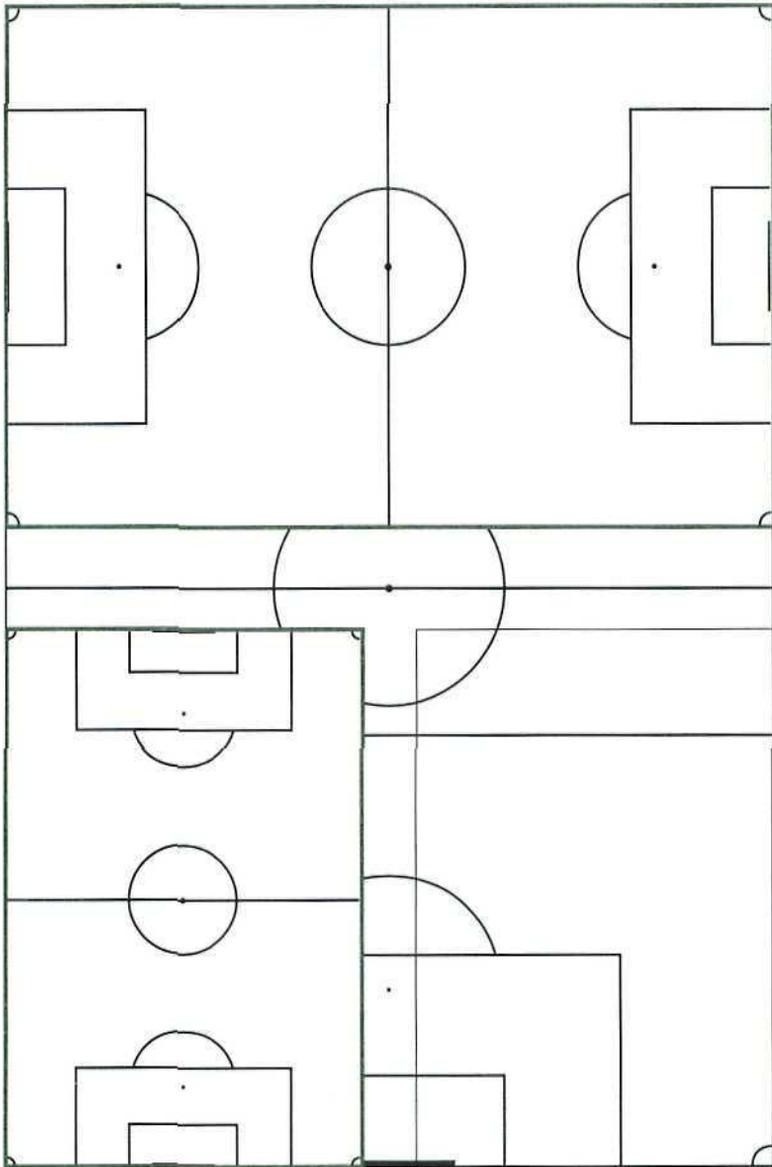
Porterías de fútbol a 5 (las medidas vienen en cm).



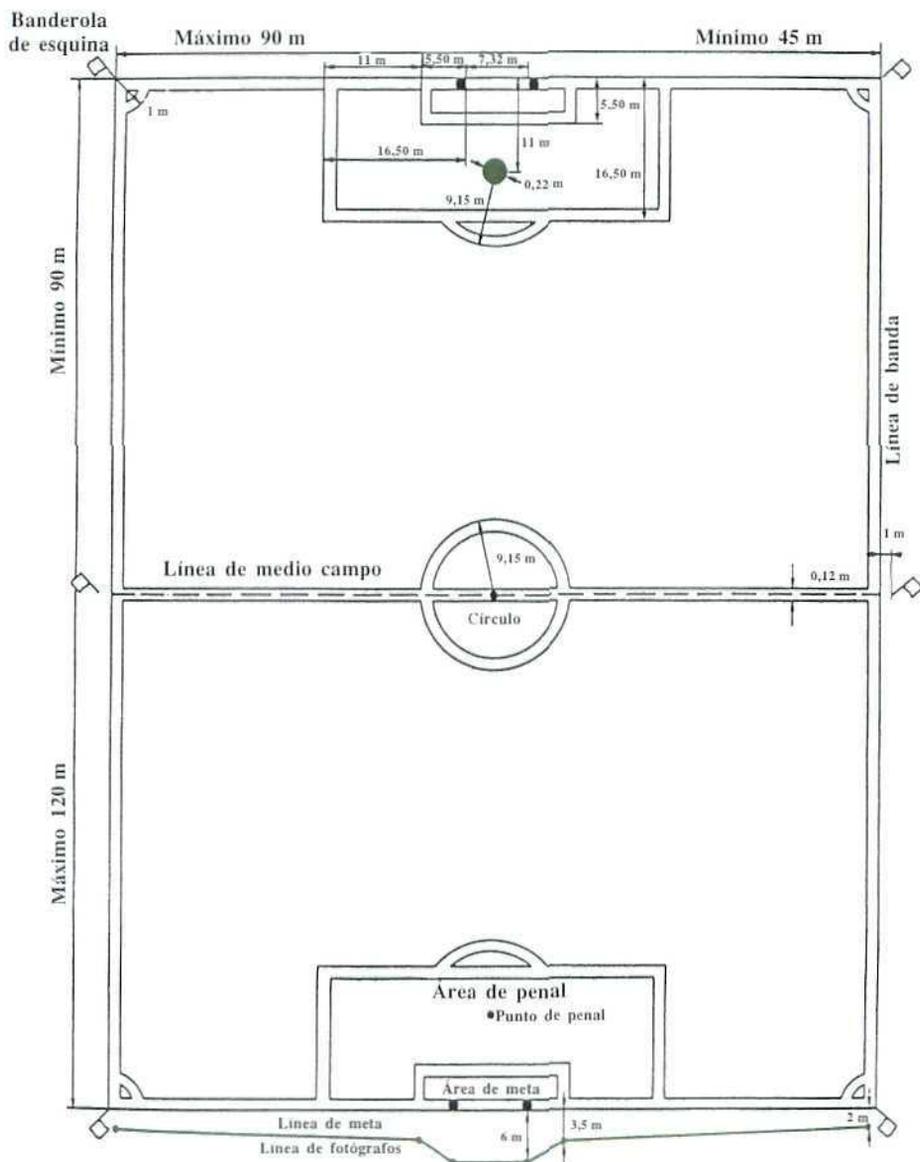
Fútbol a 7. Medidas de la portería: 5 × 2 m (interiores).



Dos campos de fútbol a 7 (en color) en uno de fútbol a 11.



Campo de fútbol a 5 y de fútbol a 7 en uno de fútbol a 11.



Fútbol a 11.

5

Elementos fundamentales del fútbol

Las acciones que han de realizar los jóvenes cuando están jugando dependen fundamentalmente de dos posibles situaciones: si un jugador, y con él todo su equipo, está en posesión del balón, o si, por el contrario, lo tiene el equipo adversario. Dependiendo de esto las acciones a realizar son muy diferentes, como podremos comprobar en las páginas que siguen.



MI EQUIPO ES POSEEDOR DEL BALÓN

En todo momento hay que saber qué hacer, teniendo en cuenta que todo el equipo puede participar en el ataque. Si un compañero tiene el balón todos los demás deben mostrarse activos, unos dándole apoyo para que tenga varias opciones de pase y pueda elegir la que él crea más conveniente y otros manteniéndose atentos al juego por si fuera necesaria su participación. Un jugador sin balón es parte fundamental del juego, desmarcándose, apoyando, solicitando el balón... Siempre hay que pensar antes de pedir el balón, hay que saber la situación de los demás compañeros y de los contrarios para que el juego sea efectivo, dinámico y rápido. **Jugar sin balón es importantísimo.**

El jugador poseedor del balón debe pasarlo con diligencia y solidariamente, pero sin precipitaciones. Tiene que tener en cuenta que el juego será más rápido siempre jugando mediante pases que si lo jugamos con muchos regates y conducciones. No queremos decir que esto no sea necesario en ocasiones, pero no conviene abusar de estas acciones técnicas individuales.

Jugadas de ataque

En el fútbol quien es dueño del balón es dueño del juego, y en una jugada de ataque distinguimos tres fases:

- **Iniciación y creación:** debemos tener en cuenta una serie de aspectos lógicos:
 - El balón es más rápido que cualquier jugador y, además, normalmente no se «cansa».
 - El regate es absurdo en algunas situaciones.
 - Un buen pase es siempre mejor que la mejor conducción.
 - Hay que dar ayudas constantes al poseedor del balón.

Al no tener en cuenta estos aspectos:

- Evitamos la progresión y el avance de nuestro equipo.
- Nos arriesgamos a perder la posesión del balón.
- Permitimos el repliegue del adversario.
- Favorecemos la posibilidad de que nos presionen.

• **Creación y finalización:** los jugadores del centro del campo son nexo de unión entre la defensa y el ataque, poseen la facultad de finalizar las jugadas de ataque y para ello es necesario:

- Sincronizar constantemente el control orientado del balón con el pase y el apoyo o desmarque.
- Jugar en continuas aperturas por las bandas.
- Dominar y poner constantemente en práctica los cambios de orientación, tanto en largo como en corto.
- Sumarse con frecuencia y de forma inteligente tanto a zonas defensivas como ofensivas.
- Saber mandar el balón en el momento justo y al lugar adecuado, teniendo en cuenta la velocidad de carrera del compañero receptor.
- Ofrecer gran coordinación entre los diferentes compañeros de la línea y con las otras dos.

• **Finalización:** Generalmente los delanteros son los finalizadores y para ello hay diferentes acciones, movimientos y jugadas estudiadas y entrenadas, y que necesariamente deben dominar a la perfección, lo que les facultará para llegar a situaciones de remate buscando la finalidad del juego ofensivo: el gol.

MI EQUIPO NO TIENE EL BALÓN

El objetivo primordial debe ser siempre recuperar el balón, es decir, evitar que el contrario consiga marcar un gol.

El equipo contrario puede tener el balón porque se ha dado alguna de las dos situaciones a las que nos referimos a continuación: que haya interceptado el balón o que la finalización de nuestra jugada no produzca ningún beneficio y el balón pase a poder del contrario.

En ambas situaciones, si nuestro equipo está previamente preparado se repliega rápida e inteligentemente hasta la mitad del campo.

Esta acción la realizarán los equipos que dominen el juego de contraataque, para lo que son necesarios jugadores muy rápidos. Otra opción es presionar para que el equipo contrario se precipite y cometa alguna imprecisión y así recuperar la posesión del balón.

En las dos situaciones es fundamental el marcaje sobre los contrarios, que debe ser insistente sin dar tregua ni respiro al poseedor del balón y a sus compañeros.

Otro punto muy importante es la **organización del juego**, que tiene que ver con la repetición de las tareas sobre el terreno. Una buena ocupación del terreno y una utilización atinada de las cualidades específicas de cada jugador permiten obtener al equipo un rendimiento óptimo.

Nosotros recomendamos la organización que comporta una **marcación de zona**, en la que cada jugador defiende una zona determinada, intentando evitar que el niño se dedique a correr detrás de un adversario.

Asegurando el trabajo defensivo, es necesario que cuando el equipo está en posesión del balón, esta ocupación permita una elaboración ofensiva inteligente y eficaz.

LA TÉCNICA

Para poder jugar al fútbol los niños tienen que aprender a manejar el balón.

Aquí es donde el educador juega un papel importantísimo, pues debe ser quien proponga una serie de tareas para que el aprendizaje resulte lo más fácil y divertido posible.

De esto nos ocuparemos más adelante, ahora lo que vamos a hacer es describir las acciones técnicas que consideramos más importantes y necesarias para la práctica del fútbol.

Se entiende por *técnica* todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de fútbol dominando 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 conjunto se entiende como *técnica colectiva*.

Para la práctica del fútbol los jugadores deben saber realizar una serie de acciones con un mínimo de eficacia.

En el aspecto técnico hay que destacar:

- Dominar el balón correctamente.
- Controlar y orientar el balón de la forma deseada.
- Pasar con todas las superficies de contacto.
- Tirar a gol.
- Driblar al oponente.
- Saber escoger entre varias la mejor solución.
- Tener un gran sentido de la anticipación.

La técnica y sus acciones fundamentales

T É C N I C A

| <i>INDIVIDUAL (TI)</i> | <i>COLECTIVA (TC)</i> | <i>DEFENSIVA (TD)</i> |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| El control | El pase | El despeje |
| Habilidad y destreza | La finta | Interceptación |
| La conducción | Acciones | La entrada |
| La cobertura | combinadas | El <i>tacle</i> |
| Golpeo con pie | | La carga |
| Golpeo de cabeza | | |
| El regate | | |
| El tiro | | |

Empezamos a describir una a una las acciones técnicas más importantes.

TI El control

El control consiste en hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Superficies de contacto: el balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso con las manos en el caso del portero.

Al poder realizarlo con todas las partes del cuerpo se presentan varias e infinitas formas y posiciones del cuerpo, brindando una gran ventaja para el jugador que domina esta faceta del juego.

Resulta imprescindible un perfecto y rápido control que permita ofrecer beneficio técnico al equipo. Veamos:

Planta del pie

Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones.

Elevando el pie con el que se va a realizar el control, hay que calzar el balón entre el pie y el suelo (pisar el balón).



Control con la planta del pie.

Interior del pie

El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie al balón y en relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar el pie hacia atrás para que el balón se detenga.



Control con el interior del pie.

Empeine

Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado y cuando llegue el balón hay que echar hacia atrás el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparando para jugar el balón con ventaja para su equipo.



Control con el empeine.



Control con el exterior del pie.

Exterior del pie

La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto del balón retirando el pie con el que se recibe. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.



Control con el muslo.

Muslo

Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo reto a la trayectoria del balón.

Pecho

El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todos los tipos de control, es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Hay que adelantar una pierna y sacar pecho. Cuando cae la pelota hay que realizar un amortiguamiento para que quede en los pies.



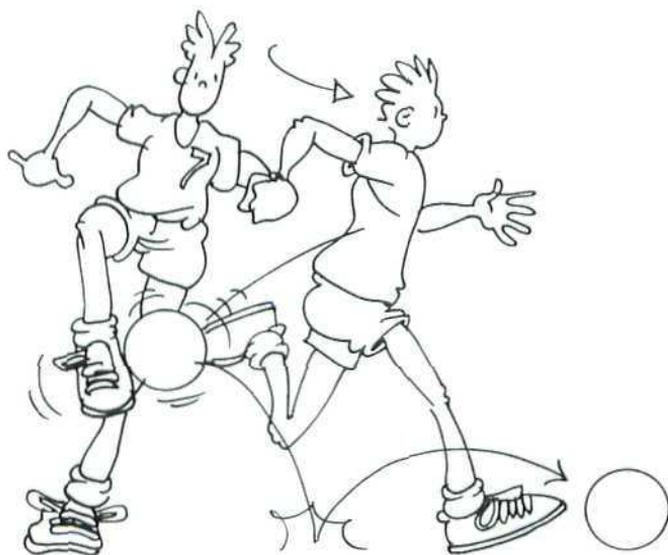
Control con el pecho.

Cabeza

Hay que calcular dónde va a caer el balón y colocarse debajo: en ocasiones habrá que saltar. No es fácil; el balón siempre debe recibirse con la frente y en el momento del contacto echar hacia atrás la cabeza amortiguando el impacto para dejar el balón en los pies.



Control con la cabeza.



Control orientado.

Control orientado

Se puede realizar con cualquiera de las superficies anteriores; la diferencia estriba en que al controlar dirigimos el balón hacia donde deseamos para dar velocidad al juego e incluso para rebasar a un adversario.

II **Habilidad y destreza**

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por un jugador en el suelo o en el aire mediante más de dos contactos; por tanto, es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios, y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

Las superficies de contacto son:

- Cabeza.
- Hombros.
- Pecho.
- Abdomen.
- Piernas.
- Pies.

Los tipos de habilidad son:

1. Estática (jugador y balón en el sitio).
2. Dinámica (jugador-balón en movimiento).

Las cualidades del jugador hábil serán:

- a) Gran dominio del balón.
- b) Gran dominio de su cuerpo.
- c) Rapidez física en movimientos cortos.
- d) Claridad de ideas para la ejecución.
- e) Sangre fría en su realización.
- f) Variedad múltiple en las acciones.

Un jugador o jugadora hábil puede descentrar por completo a varios adversarios, erigiéndose en un gran conocedor de la técnica individual y, aunque esta acción debe ser un recurso del juego, hay que perfeccionarla evitando el uso abusivo de ella, y buscando, como fin primordial, un carácter netamente ofensivo, y por consiguiente una acción posterior eficaz.

TI La conducción

Es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Esta acción técnica se realiza con todas las superficies de contacto del pie. El balón debe ser «acariciado» para llevarlo lo más cerca posible del pie, y hay que tener visión del balón y del entorno para poder jugar con los compañeros y, en caso de que se acerque un adversario, poder protegerlo y que no nos lo arrebatase interponiendo el cuerpo entre el balón y el contrario. Esto se llama *cobertura*, que puede ser estática o dinámica y puede realizarse de costado o de espaldas.

TI La cobertura

Es la acción técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y la protección:

- a) Según sea la *acción*:
 - En carrera o dinámica.
 - De parado o estática.

- b) Según la *protección*:
 - De costado.
 - De espaldas.

TI El golpeo con el pie

Podemos definir esta técnica como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave como, por ejemplo, conducir, pasar en corto, hacerse un autopase..., o bien de forma intensa como despejar, pasar en largo, tirar a gol...

Superficies de contacto:

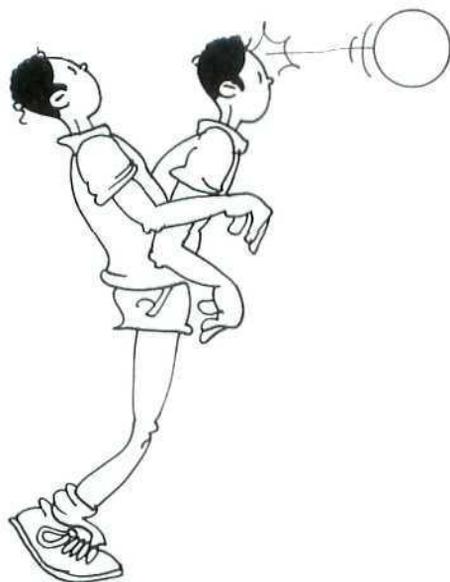
- Empeine central; para golpes fuertes o largos.
- Empeine interior; golpes con efecto o precisión.
- Empeine exterior; golpes con efecto o precisión.
- Interior del pie; golpes seguros y cercanos.
- Exterior del pie; golpes seguros y cercanos.
- Puntera, planta y talón; recursos, para sorprender.

TI Golpeo con la cabeza

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol para poder aplicarlo a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando el balón está en el aire.

Superficies de contacto:

- Frontal: para golpes con potencia y dirección.
- Frontal-lateral: ídem (fundamental el giro de cuello).
- Parietal: para los desvíos defensivos u ofensivos.
- Occipital: para las prolongaciones.



Cabecear de pie.

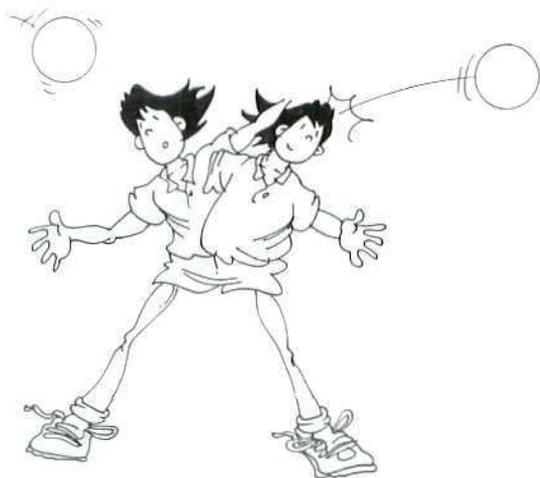
de otro, utilizando todos los músculos del cuerpo y la pierna para impulsar la cabeza hacia el balón, añadiendo la potencia de los músculos del cuello, que materialmente arroja la cabeza hacia el balón. Es muy importante no cerrar los ojos, se debe vigilar el balón todo el tiempo mientras se acerca hacia la frente.

Los aspectos técnicos del golpeo se señalan y explican a continuación:

Cabecear de pie

El área ideal para ello es la frontal. La regla de oro consiste en moverse para encontrar el balón, en lugar de dejar que éste impacte sobre el jugador sin que esté preparado. Si el jugador golpea el balón no se hará daño.

Cabecear no es sólo una habilidad de la abeza, implica muchas otras partes del juego; hay que situarse de frente o a un lado con un pie delante



Cabezazo lateral.

Cabezazo lateral

Lo más importante es ser capaz de desviar el balón desde las partes extremas de la frente hacia los compañeros de equipo que estén a los lados, rematando a gol. Para hacerlo así tendrá que mover la cabeza para deslizar la pelota hacia un lado. Un ligero golpe hacia un lado dará al balón mayor velocidad.

Cabezazo con salto

En su mayor parte, los cabezazos tendrán que darse saltando hacia el balón. Se ha de saltar siempre con una sola pierna, pero se debe practicar el salto alternándolas para conseguir igual eficacia. Hay que impulsar el cuerpo hacia arriba y, para ganar fuerza, utilizar los brazos y la oscilación hacia arriba de la otra pierna, una vez en el aire, fortaleciendo todo el cuerpo para añadir potencia al cabezazo. El ajuste del salto sólo se producirá con la práctica. Es muy importante no quitar la vista del balón.



Cabezazo con salto.

TI El regate

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

Por lo tanto sólo hay una forma de regatear: aquélla por medio de la cual se desborda a un adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate

- **Simple:** será aquél en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- **Compuesto:** será aquél en el que se realice una finta de engaño para posteriormente desbordar al adversario.

Cualidades del regateador

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Dominio del cuerpo.
- Dominio del balón, a pesar de la oposición.
- Habilidad, destreza e imaginación.
- Un buen cambio de ritmo en la progresión para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

Como ya hablamos en la técnica de la conducción, la *cobertura* (protección del balón con el cuerpo) es fundamental para que no nos arrebaten el balón.



Tiro sobre portería.

TI El tiro

Es la acción técnica que consiste en todo envío del balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo del balón que realiza un atacante sobre la portería contraria. Para realizar dicha acción técnica cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del reglamento. Las superficies más utilizadas son los pies y la cabeza.

Características que debe poseer quien tira

- Respecto a su **técnica**:
 - Pleno dominio del balón.
 - Potencia de golpeo.
 - Precisión de golpeo.
 - Equilibrio.
- Respecto al **aspecto psicológico**:
 - Decidido.
 - Valiente.

- Con convencimiento.
- Agresivo.
- Perseverante.

- Aspectos a **tener en cuenta** por quien tira:
 - Superficie reducida de la portería.
 - Situación del portero.
 - Situación de los adversarios.
 - Situación de los compañeros.
 - Distancia de tiro.
 - Ángulo de tiro.
 - Zona de tiro.

TC El pase

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la trasmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Del pase nos servimos para todas las combinaciones dentro del juego. Si no existiera todo quedaría reducido a acciones individuales.

El balón siempre es más rápido en su desplazamiento que los jugadores; por lo tanto, para trasladar la pelota de un punto a otro del terreno, el pase siempre tendrá ventaja sobre la conducción,

además de evitar lesiones, fatiga y aclarar situaciones. Un buen dominador del pase es considerado como la pieza básica de un equipo.

Superficies de contacto: el pase se puede dar con todas las superficies de contacto que permite el reglamento en cada circunstancia, pero las más habituales son:

- **Con el pie:**
 - Interior, pases cortos y precisos.
 - Exterior, pases cortos y precisos.
 - Empeine, pases largos y fuertes.
 - Puntera y tacón como recursos.

- **Con la cabeza:**
 - Frontal, parietal y occipital.

Clasificación de los pases según su ejecución

- **Distancia:** corto, medio o largo.
- **Altura:** alto, medio o raso.
- **Dirección:** adelante, atrás, horizontal o diagonal.
- **Contactos:** pie, muslo, tronco o cabeza.
- **Trayectoria:** con efectos o sin efectos.
- **Con manos:** sólo el portero.

TC La finta

La finta es un movimiento del cuerpo con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del *dribbling*.

Los movimientos corporales pueden ser ejecutados con el busto, cuyo balanceo de hombros engañará al adversario sobre la verdadera dirección que se tomará, o con las piernas y pies, a fin de simular toques de balón o contactos destinados también a inducir a error al contrario.

Hay un número ilimitado de fintas, las cuales son, en general, intuitivas e instantáneas, por lo que resultan imposibles de clasificar. Una finta puede ser realizada por cualquier jugador de un equipo.

Denominaremos *finta* a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer.

Como premisa fundamental debe de existir el engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las *acciones* podrán realizarse de diferentes formas:

- Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Fintas realizadas después de recibir el balón en beneficio propio.

También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

TC Acciones combinadas

La combinación es el mejor medio de conservar el balón en las propias filas. Sutiles combinaciones dentro del equipo obligarán al adversario a correr tras el balón. Además del aumento del placer de jugar en equipo, las combinaciones disminuirán las reservas físicas y psíquicas del adversario, ya que es más pesado correr en pos del balón que poseerlo y emplearlo para el propio beneficio. Las combinaciones implican una reorganización constante de los defensores.

Las combinaciones exigen excelentes facultades técnicas y tácticas. Están compuestas de pases, de demarcación continua y de diversas acciones técnicas.

El fútbol moderno está más que nunca sometido a principios colectivos: *una colaboración permanente y un apoyo mutuo entre los jugadores son condiciones esenciales para el éxito del equipo.*

Dentro de todas las acciones combinadas hay tres puntos a tener en cuenta:

1. Quién tiene el balón.
2. Movimientos de los jugadores.
3. Técnica más adecuada de quien envía el balón o de quien lo recibe.

Dentro de este tipo de trabajo en acciones combinadas existe toda clase de acciones técnicas que se quieran realizar, tales como: controles, pases, conducciones, regates, amortiguamientos, tiros, etc. Igualmente, todas estas acciones se pueden combinar y entonces desarrollamos una acción combinativa o combinada. Asimismo, se pueden utilizar todas las superficies de contacto. La finalidad de las enseñanzas de todos los elementos técnicos no debe ser egoísta; por tanto, primordialmente debemos buscar el gol o impedirlo.

Todas o cualquiera de estas acciones combinadas se pueden realizar en zonas defensivas, en medio campo o en ataque.

TD El despeje

Es la forma más eficaz de resolver una situación comprometida cerca de nuestra portería, alejando el balón lejos de donde se encuentra.

Superficies de contacto:

- Jugador de campo: pies y cabeza.
- Portero: pies, puños y cabeza (cuando sale fuera del área).

Condiciones para el despeje:

- Atención y visión de juego.
- Decisión.
- Valentía.
- Velocidad de movimiento.
- Buen sentido del juego defensivo y de la anticipación.

TD La interceptación

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón ha sido lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando el fin perseguido por su lanzador.

Superficies de contacto: diríamos, sin temor a equivocarnos, que son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol. Generalmente son:

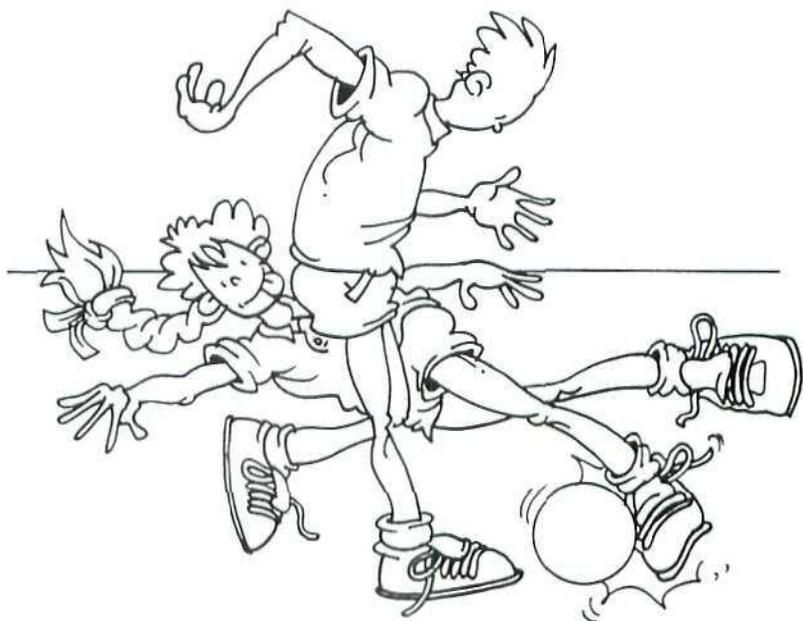
- Piernas.
- Pecho.
- Cabeza.
- Manos (en el caso del portero).

Las **bases** para un buen sentido de la interceptación son:

- Capacidad de decisión.
- Visión rápida del balón y del contrario.
- Velocidad de movimientos.
- Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno.
- Valentía en los contactos.
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Convicción de llegada en la acción.

TD La entrada

Es la acción técnica que se realiza por un jugador sobre el *poseedor del balón para arrebatárselo y, si es posible, recuperar la posesión*. Generalmente se utilizan los pies, y es muy habitual tirarse al suelo al realizar esta acción. Se debe realizar con gran energía y seguridad de llegar al balón, pues si no el contrario se irá con el balón o posiblemente realizaremos falta sobre el adversario.



La entrada.

TD El *tacle*

Podemos definir el *tacle* como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón cuando lo tiene el adversario o cuando se encuentra libre de posesión, o bien, defender la propiedad.

La acción es siempre sobre el balón, por lo tanto el medio de poderamiento o conservación es la disputa.

TD La carga

Es la acción sobre el jugador; debe hacerse sin violencia ni peligro; sólo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás, si el contrario obstruye.

Diversas **formas** y clases:

- a) Hombro a hombro.
- b) Hombro espalda.

Recursos: todo lo que el jugador puede realizar por su creatividad e imaginación (especial atención al Reglamento).



EL PORTERO

Es el único jugador que puede ayudarse de las manos para tocar o coger el balón, siempre que lo haga dentro del área delimitada para ello. Su entrenamiento debe ser distinto al de los demás jugadores del equipo. Las acciones que el portero puede realizar se describen a continuación.

Paradas blocaje

Blocaje un balón es sujetar éste con las manos. El balón puede venir por el suelo, a media altura, por encima de la cabeza o a los lados del portero. La posición a adoptar, por lo tanto, depende de por dónde venga el balón.



Paradas blocaje.

Desviaciones

Consisten en cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Se hace generalmente con manos y pies, y en situaciones límite con cualquier parte del cuerpo.



Desviaciones.

Despejes

Se trata de golpear un balón para alejarlo de la portería. Normalmente se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, antebrazo y la cabeza cuando la acción se realiza fuera del área.



Despejes.

Posición del portero

Ante el ataque del rival el portero debe estar situado por regla general de la siguiente manera: un poco adelantado sobre la línea de gol, pies separados 20-30 cm para el arranque rápido, la estirada instantánea y no permitir que el balón le pase entre las piernas. Cuerpo en tensión, apoyado en el suelo sobre las puntas de los pies e inclinado ligeramente hacia adelante, las rodillas semiflexionadas, los brazos hacia adelante con codos doblados y las palmas de las manos hacia abajo. La mirada siempre debe seguir la trayectoria del balón.

Golpeos y saques

En principio su lanzamiento debe ser una iniciación del ataque; con las manos hay más precisión y debe procurar cuando saque lejos que el balón llegue al compañero a los miembros inferiores, para facilitarle las acciones posteriores. A balón parado debe utilizar el empeine. En las manos del portero balón en juego, se utiliza el golpeo de volea o semivolea, golpeando con la parte central del empeine. También puede realizar conducciones, apoyos y regates (poco aconsejables).

Dirección y colocación de los compañeros

El portero debe ser el ordenador de los compañeros que forman la defensa. Debe indicar la posición de los contrarios a sus defensas e indicarles la mejor posición y situación. Debe colocar rápida y efectivamente las barreras.

Para una mejor técnica del portero debemos buscar además otras condiciones como son agilidad, fuerza, sensibilidad y seguridad, ante todo en piernas, brazos y manos. También es fundamental que tenga sentido de la colocación, justeza en las estiradas, potencia y precisión en los lanzamientos, altura y precisión en los saltos, buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa y gran velocidad de reacción.



LA TÁCTICA

La táctica y sus acciones fundamentales

T Á C T I C A

OFENSIVA

(tenemos el balón)

Desmarques
Ataques
Contraataques
Apoyos
Espacios libres

DEFENSIVA

(no tenemos el balón)

Marcajes
Repliegues
Coberturas
Anticipación
Pressing

Táctica

Consiste en el conjunto de todas aquellas acciones que puede realizar el jugador de fútbol cuando ataca y defiende durante un partido.

Desmarque

Cuando nos escapamos de la vigilancia de un contrario cuando nuestro equipo se apoderó del balón.

Ataque

Cuando intentamos llegar a la portería adversaria con el balón combinando con los compañeros.

Contraataque

En el momento en que recuperamos el balón intentamos llegar a la portería contraria, solo o con compañeros, lo más rápidamente posible para que los adversarios no se organicen.

Apoyo

Cuando nos acercamos para ayudar a un compañero que tiene el balón.

Espacios libres

Son aquellos lugares del campo que dejamos desiertos para sorprender a los adversarios enviando el balón a un compañero que entra al ataque.

Marcaje

Son las acciones que realiza un jugador del equipo que no tiene el balón cuando persigue a un contrario.

Repliegue

Son los movimientos de retroceso hacia la propia portería cuando nuestro equipo pierde la posesión del balón.

Cobertura

Cuando nos colocamos en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Anticipación

Es la acción física-mental que realiza el defensor cuando se adelanta al adversario y le quita el balón.

Pressing

Son las acciones que se realizan sobre los contrarios que tienen el balón para no dejarles mucha libertad en la organización de la jugada.

6

Reglamento básico del fútbol

Las reglas del fútbol han ido transformándose a lo largo de muchos años. Han transcurrido más de cien años desde que, el dos de junio de 1886 en Londres, cuatro asociaciones de fútbol crearon el *International Football Association Board*. Este organismo es el único responsable de modificar o complementar las reglas de este deporte.

El fútbol actual difiere mucho del que se empezó a practicar. Al principio fue una diversión colectiva no reglamentada, en la que se daba desahogo a las necesidades de movimiento y combatividad de los participantes. No existía un terreno de juego delimitado y las manos y los pies eran utilizados. Poco después este deporte sería prohibido.

En más recientes fechas, 1848, se empezaron a concretar las normas del juego. Pero no fue hasta 1863 cuando se unificaron las primeras reglas del fútbol como hoy las conocemos. Muchas más reuniones fueron necesarias para poner de acuerdo a los ya muy numerosos participantes de este juego.

Los cuatro puntos que se fijaron con anterioridad a la celebración de un partido entre asociaciones en 1886 se referían a las dimensiones del terreno de juego, vestuario de los jugadores, características del balón y la duración del encuentro.

Las reglas, hoy en día, siguen estudiándose y se modifican para el mejor desarrollo del fútbol, adaptándose a las características del deporte y los deportistas.

No cabe duda de que una de las funciones fundamentales de las reglas de juego es poder determinar dentro del campo agonístico los derechos y deberes de los participantes. Pero lo que en este caso nos interesa es otra de las facetas de las normas, aquella que, bajo un prisma educativo, permite desarrollar la técnica y la táctica del fútbol. Por lo tanto, las reglas que apliquemos en nuestra función educadora han de ser aquellas que favorezcan al máximo nivel nuestros objetivos. Las mínimas imprescindibles han de ser las que los niños conozcan y respeten en cada una de las etapas. Pero, sobre todo, deben estar presentes las que regulen los tipos de esfuerzos y materiales a utilizar en cada nivel de aprendizaje. Los tamaños de porterías, dimensiones del terreno de juego, duración de los partidos, número de cambios a realizar, tamaño y material de los balones, así como los períodos de descanso, deben ser adecuados a las características fisiológicas y técnicas de los participantes.

El fútbol lo practican desde niños de poca edad hasta adultos en su mejor estado de forma y personas de avanzada edad. No parece, por tanto, muy lógico que todos jueguen en las mismas condiciones. En el caso que nos ocupa, es decir, niños, nos parece poco procedente que los esfuerzos que realizan los tengan que hacer en un terreno de juego excesivamente grande, más de 6.800 m².

Aún seguimos viendo entrenamientos con niños en condiciones inhumanas, trabajando como si fuesen personas adultas. Hemos de intentar corregir estas actitudes y llevar a la práctica habitual las siguientes consideraciones:

- En espacios más reducidos existe mayor participación.
- Debemos facilitar las acciones técnicas de los niños utilizando materiales adecuados a sus características.
- La duración de los «entrenamientos» y partidos debe ser adaptada a sus edades.

Con todo ello conseguiremos un aprendizaje más satisfactorio y colaboraremos a que los jóvenes tengan un desarrollo adecuado.

A continuación vamos a establecer diversas categorías y citaremos los elementos del juego que consideramos más aconsejables:

Sub-8 (menores de 8 años)

- Terreno de juego delimitado por el educador (pequeño).
- Balón n.º 3-4.
- Duración del partido 2 × 20 minutos.

Sub-10

- Terreno de juego de *fútbol a 5 y 7*.
- Balón n.º 4.
- Duración del partido 2 × 25 minutos.

Sub-12

- Terreno de juego de *fútbol a 5 y 7*.
- Balón n.º 4.
- Duración del partido 2 × 30 minutos.

Sub-14

- Terreno de juego de *fútbol a 7 y 11*.
- Balón n.º 4/5.
- Duración del partido 2 × 35 minutos.

Sub-16

- Terreno de juego de *fútbol a 11*.
- Balón n.º 5.
- Duración del partido 2 × 40 minutos.

Sub-18

- Terreno de juego *fútbol a 11*.
- Balón n.º 5.
- Duración del partido 2 × 45 minutos.

REGLAMENTO DE FÚTBOL A 7

El *fútbol a 7* es una modalidad pensada para formar a los niños en la práctica de este deporte. Por tanto, el presente reglamento sólo se detiene en lo específico de esta modalidad, de forma que, para cualquier circunstancia del juego no prevista en el mismo, se aplicará lo que para tal caso determine el Reglamento General de Fútbol. En concreto, se van a abordar las reglas que tienen que ver con:

- I. El terreno de juego.
- II. El balón.
- III. Número de jugadores.
- IV. Equipo de los jugadores.
- V. El árbitro.
- VI. Duración del partido.
- VII. Saque de centro.
- VIII. Balón en juego o fuera del juego.
- IX. Tanto marcado.
- X. Fuera de juego.
- XI. Faltas, incorrecciones y sanciones.
- XII. Tiros libres.
- XIII. Penalty.
- XIV. Saque de banda.
- XV. Saque de meta.
- XVI. Saque de esquina.

Regla 1. El terreno de juego

1. **El terreno de juego.** Será un rectángulo de una longitud máxima de 60 m y mínima de 40 m y la anchura no será ni superior a 40 m ni inferior a 30. En todos los casos habrá de ser la longitud mayor que la anchura. De las líneas que lo delimitan, las más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de meta. Estará marcado por líneas visibles, nunca por surcos, y se trazará una línea paralela a las de meta que lo divida en dos partes iguales. El centro del campo estará visiblemente marcado y desde él se trazará una circunferencia de 6 m de radio.
2. **El área de meta.** En cada extremo del terreno y distanciadas 3 m de cada poste del marco, se trazarán dos líneas perpendiculares a la de meta que se adentran 4,50 m en el terreno de juego y se unirán por sus extremos mediante una línea paralela a la de meta. Cada uno de los dos espacios limitados por estas líneas y la de meta se denomina área de meta.
3. **El área de penalty.** En cada extremo del terreno, y a 9 m de cada poste del marco, se trazarán dos líneas perpendiculares a la de meta, que se adentrarán 11 m en el terreno de juego y se unirán por sus extremos con otra línea paralela a la de meta. La superficie comprendida entre estas líneas y la de meta se denomina área de penalty.

En cada área de penalty se marcará de manera visible un punto que estará situado sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de meta en su centro y a la distancia de 9 m de ésta. Dicha señal será el punto de ejecución del penalty. Tomando como centro, este punto se trazará al exterior del área de penalty un segmento circular de 6 m de radio.

4. **El área de esquina.** Con un radio de 0,6 m medido desde cada vértice del terreno, se marcarán cuatro arcos de cir-

cunferencia en la parte inferior del campo, desde donde se efectuarán los saques de esquina.

5. **Los marcos.** En el centro de cada línea de meta se colocarán los marcos o porterías, que estarán formados por dos postes verticales equidistantes de los vértices del terreno de juego, separados 6 m entre sí (medida interior) y unidos en sus extremos superiores por un larguero horizontal, cuyo borde inferior estará a 2 m del suelo.
6. Paralelas a las de meta y a una distancia de 13 m se marcará una línea que sirve de referencia para delimitar el *fuera de juego*.

Regla II. El balón

El balón será de fútbol, con una circunferencia máxima de 66 cm y mínima de 63,5 cm que corresponde al n.º 4 y cuyo uso es de carácter obligatorio.

Regla III. Número de jugadores

1. El partido será jugado por dos equipos compuestos por siete jugadores cada uno, uno de los cuales jugará como guardameta. Cada equipo iniciará el partido al menos con cinco jugadores, pudiendo incorporarse posteriormente los restantes.
2. Se inscribirán en acta un máximo de doce jugadores, de forma que los cinco hipotéticos suplentes puedan entrar en el terreno de juego en cualquier momento del partido, siempre que hayan recibido la correspondiente autorización del árbitro, el juego esté interrumpido y el jugador sustituido haya abandonado el mismo. Los jugadores sustituidos pueden volver al terreno de juego cuantas veces se considere conveniente.

3. Cuando, durante el desarrollo del encuentro, un equipo, por la circunstancia que sea, incluidas las expulsiones temporales, quedara con menos de cinco jugadores sobre el terreno de juego, el árbitro dará por finalizado el encuentro con la derrota de dicho equipo por 3-0.

Regla IV. Equipo de jugadores

1. El equipo básico obligatorio de un jugador consistirá en un jersey o camiseta, calzón, medias, espinilleras y calzado. Un jugador no podrá llevar ningún objeto que sea peligroso para los otros jugadores.
2. Las espinilleras deberán estar cubiertas completamente por las medias, estar hechas de un material apropiado (goma, plástico, poliuretano o una sustancia similar), debiendo procurar un grado razonable de protección.
3. El guardameta deberá emplear colores que lo distingan de los otros jugadores y del árbitro.

Regla V. El árbitro

1. Se designará un árbitro para dirigir cada partido. Su competencia en el ejercicio de sus funciones comienza en el momento que entra en el terreno de juego y finaliza cuando abandona las instalaciones. Su facultad de sancionar se extenderá también a las infracciones cometidas durante una suspensión temporal del juego y cuando el balón esté fuera de juego. Sus decisiones, en relación con el juego, serán definitivas.
2. Dado el **carácter formativo** de esta modalidad, función principal del árbitro es fomentar el espíritu de juego, colaborando así en la formación de futbolistas con actitudes deportivas, llegando incluso, en la medida que el desarro-

llo del juego lo permita, a explicar sus decisiones a los jugadores. Además:

- a) Aplicará las reglas.
- b) Se abstendrá de castigar en aquellos casos en que, al hacerlo, pueda beneficiar al equipo infractor.
- c) Tomará nota de las incidencias, ejercerá de cronometrador, cuidando que el partido tenga la duración reglamentaria.
- d) Tendrá poder discrecional para detener el juego cuando se cometan infracciones a las reglas y para interrumpir o suspender definitivamente el encuentro cuando lo estime necesario, bien por causa de los elementos, de la intervención de los espectadores o por otros motivos.
- e) Desde el momento en que entre en el terreno de juego, tendrá facultad discrecional para sancionar, según proceda, a todo jugador que observe conducta inconveniente o incorrecta, llegando incluso a expulsarle temporalmente (1 ó 2 minutos), si la falta es considerada leve, o definitivamente en caso de reincidencia o por conducta violenta o dolosa que sea considerada como falta grave. En este caso, comunicará el nombre del jugador al órgano disciplinario competente en la forma y plazos previstos por los Reglamentos de la R.F.E.F.
- f) No permitirá que nadie, salvo los jugadores, entren en el terreno de juego sin su autorización, pudiendo conceder ésta a las personas que desempeñen funciones auxiliares.
- g) Dará la señal para reanudar el juego después de toda parada.
- h) Decidirá si el balón dispuesto para el partido responde a lo previsto en la Regla III.

3. Si hubiera jueces de línea, su competencia y funciones serían las mismas que las previstas en las Reglas de Juego del Fútbol.

Regla VI. Duración del partido

Los partidos tendrán una duración de 50 minutos, divididos en dos tiempos de 25 minutos y un descanso no superior a 5 minutos. Se puede variar dependiendo de la edad de los niños y de su nivel de aprendizaje, como ya habíamos explicado anteriormente.

Regla VII. Saque de centro

- a) **De inicio de partido.** La elección de campos y del saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. El bando favorecido por la suerte tendrá el derecho de escoger bien sea su campo o efectuar el saque de comienzo.

A una señal del árbitro el juego comenzará con un saque a balón parado, es decir, con un puntapié dado al balón colocado en tierra en el centro del terreno en dirección al campo contrario. Todos los jugadores deberán estar situados en su propio campo y los del bando contrario a aquel que efectúa el saque de salida no podrán acercarse a menos de 6 m del balón antes de que el saque haya sido ejecutado. Se considerará en juego el balón una vez se ponga en movimiento. El jugador que ejecute el saque de salida no podrá jugar de nuevo el balón antes de que éste haya sido jugado o tocado por otro jugador.

- b) **Después de marcar un tanto.** El juego se reanudará de la misma forma antes indicada, haciendo el saque de salida un jugador del bando contrario al que marcó el tanto.
- c) **Después del descanso.** Los equipos cambiarán de campo y el saque de salida lo efectuará un jugador del bando contrario al que hizo el saque de comienzo.

Regla VIII. Balón en juego o fuera del juego

El balón está fuera del juego:

- a) Cuando ha traspasado completamente una línea de banda o meta, ya sea por tierra o por aire.
- b) Cuando el juego ha sido detenido por el árbitro.

El balón está en juego en cualquier otro momento, desde el comienzo hasta el final del partido, incluso en los casos siguientes:

- 1. Si vuelve al juego de rebote del larguero o de los postes de los marcos o de las banderolas de esquina.
- 2. Si vuelve al juego después de haber tocado al árbitro en el interior del campo.
- 3. Mientras no se adopte una decisión sobre una supuesta infracción de las Reglas del Juego.

Regla IX. Tanto marcado

Salvo las excepciones previstas en estas Reglas, se ganará un tanto cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero sin que haya sido llevado, *lanzado o intencionadamente golpeado con la mano o el brazo* por cualquier jugador del equipo atacante, excepto en el caso de que lo haga el guardameta que se halle en su propia área.

El equipo que haya marcado el mayor número de tantos ganará el partido. Si no se hubiese marcado ningún tanto o si ambos equipos lograsen igual número de ellos, el partido se considerará empatado.

Regla X. Fuera de juego

1. Para que un jugador esté en fuera de juego ha de estar dentro de la línea de 13 m del equipo adversario y encontrarse más cerca de la línea de meta que el balón en el momento que éste sea jugado por su compañero, salvo que haya entre él y la línea de meta dos contrarios por lo menos.
2. Un jugador sólo será declarado fuera de juego y sancionado por esta posición si, en el momento en que toca el balón o es jugado por un compañero, está, según el árbitro:
 - a) Interfiriendo el juego a un contrario.
 - b) Tratando de sacar ventaja de esta posición.
3. Un jugador no será sancionado en fuera de juego por el árbitro:
 - a) Simplemente por estar en esa posición.
 - b) O si recibe el balón de un saque de meta, de banda, de esquina o en un bote neutral.
4. El fuera de juego se castigará con un tiro libre directo contra el equipo infractor.

Regla XI. Faltas, incorrecciones y sanciones

1. Todos los golpes francos previstos como sanciones o reanudación del juego son directos.
2. El árbitro, valorando la gravedad de la falta, podrá sin perjuicio de lo previsto para el penalty, conceder al equipo contrario bien un golpe franco directo desde el lugar

donde se cometió la infracción o un tiro desde la línea de 13 m, sea cual sea el lugar donde se cometió la infracción, cuando se cometa intencionadamente una de las faltas siguientes:

- a) Dar o intentar dar una patada a un adversario.
 - b) Poner una zancadilla a un contrario.
 - c) Saltar sobre un adversario.
 - d) Cargar violenta o peligrosamente a un adversario.
 - e) Golpear o intentar golpear a un adversario.
 - f) Sujetar o empujar a un contrario.
 - g) Jugar el balón con la mano o el brazo (salvo el portero en su área de penalty).
3. Si un jugador del equipo defensor, cualquiera que sea la posición del balón, comete intencionadamente una de las faltas indicadas dentro del área será sancionado con penalty, que se lanzará desde el punto de penalty observando las siguientes normas:
- a) Todos los jugadores, a excepción del lanzador y del guardameta, deberán estar distanciados al menos 6 m del punto de penalty hasta el momento que se golpee el balón.
 - b) El guardameta deberá permanecer sobre su propia línea de meta, entre los postes del marco, sin mover los pies hasta que se haya golpeado el balón.
 - c) El jugador que ejecuta el castigo deberá lanzar el balón hacia adelante y no podrá volver a jugarlo hasta que haya sido tocado por otro jugador; si lo hace, será sancionado con un tiro libre directo.

- d) Si un jugador del equipo defensor infringe esta regla el penalty será repetido si no se consigue tanto; si quien infringe esta regla es un jugador del bando atacante distinto del lanzador del castigo, el tanto se anulará (si se ha conseguido) y se repetirá el lanzamiento.
4. Un jugador que comete una de las faltas siguientes será sancionado con un golpe franco directo:
- a) Jugar de forma que el árbitro estime peligrosa.
 - b) Cargar ilegalmente (con el hombro) cuando el balón no está a distancia de juego.
 - c) Sin jugar el balón obstruir intencionadamente a un adversario.
 - d) Cargar al portero, salvo que éste se halle en posesión del balón u obstruyendo a un adversario.
 - e) Siendo guardameta y dentro del área de penalty si, después de controlar el balón con las manos, da más de cuatro pasos en cualquier dirección reteniéndolo, botándolo en el suelo o lanzándolo al aire y volviéndolo a atrapar sin ponerlo en juego, o después de haberlo puesto en juego, antes, durante o después de los cuatro pasos, volver a tocarlo con las manos antes de que un jugador de su equipo lo toque o lo juegue fuera del área de penalty o un contrario lo haga fuera o dentro de dicha área; asimismo, si adopta una táctica que en opinión del árbitro constituya pérdida deliberada de tiempo.
5. Un jugador será amonestado si entra o vuelve a entrar en el terreno de juego o si sale de él (salvo en caso de lesión) *sin el permiso del árbitro*. El árbitro detendrá el juego para realizar la amonestación y lo reanudará con un tiro libre directo contra el equipo del jugador infractor.

6. El árbitro expulsará por uno o dos minutos al jugador que infrinja persistentemente las Reglas del Juego si desaprueba con gestos o palabras cualquier decisión del árbitro, si actúa en forma antideportiva, si hace exclamaciones ofensivas y si evidencia una conducta contraria al espíritu del juego cortando un ataque con la mano o agarrando o zancadilleando al contrario que le desborda.

Un jugador será expulsado definitivamente y no podrá ser sustituido por otro si actúa de forma violenta, brutal u ofensiva hacia otro jugador o el árbitro o si reincide en los motivos por los que había sido expulsado temporalmente.

7. Todos los tiros libres son directos y se atienen a las siguientes normas:
 - a) En el lanzamiento de un tiro libre desde la propia zona de los 13 m los jugadores contrarios deberán estar fuera de ésta y a más de 6 m hasta que se ejecute el tiro; el balón habrá de salir de la zona de 13 m (si no habrá de repetirse el tiro) y no podrá cederse el balón al portero para que éste lo ponga en juego.
 - b) En los restantes tiros libres los contrarios deberán estar a más de 6 m del lugar del lanzamiento hasta que sea ejecutado; si un jugador se acerca a menos de 6 m el árbitro deberá ordenar la repetición del tiro hasta que se cumpla esta norma.
 - c) *El balón deberá estar parado en el momento del lanzamiento y el jugador que lo efectúe no podrá volver a jugarlo hasta que lo haya tocado otro; si lo hace, será sancionado con un libre directo en el lugar donde se cometió la infracción.*

Regla XII. Tiros libres

Los tiros libres son directos, pudiéndose ganar directamente un tanto en contra del equipo que cometió la falta.

Cuando un jugador lanza un tiro libre directo desde el interior de su propia zona de 13 m, todos los jugadores del equipo contrario deberán estar por lo menos a 6 m del balón y deberán quedarse fuera de la zona de 13 m, mientras que el tiro se ejecuta. El balón estará en juego inmediatamente después de ponerlo en movimiento y haber sido lanzado más allá de la zona de 13 m. El guardameta no podrá recibir el balón en sus manos con objeto de lanzarlo al juego. Si el balón no sale de la zona de 13 m el tiro deberá ser repetido.

Si un jugador lanza un tiro libre directo fuera de la zona de 13 m, todos los jugadores del equipo contrario deben estar a una distancia de al menos 6 m del balón hasta que esté en juego, salvo si ellos se encuentran colocados sobre su propia línea de meta y entre los postes del marco. El balón estará en juego después de ponerse en movimiento.

Si un jugador del equipo contrario penetra en la zona de 13 m o se acerca a menos de 6 m del balón, en cualquiera de los dos casos, antes de que el tiro libre se haya ejecutado, el árbitro deberá retrasar el tiro hasta que se cumpla con la Regla.

El balón debe estar detenido en el momento de ejecutar el tiro libre y el jugador que lo efectúe no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador.

1. Todo tiro libre concedido al equipo defensor dentro de su propia zona podrá ser ejecutado desde la mitad del área más próxima al lugar donde se cometió la falta.
2. Todo tiro libre concedido al equipo atacante dentro de la zona de 13 m adversaria deberá ser lanzado desde la mitad del área más próxima al lugar donde se cometió la falta.

Regla XIII. Penalty

El penalty se tirará desde el punto penalty y, antes de que se ejecute, todos los jugadores, a excepción del que va a ejecutar el castigo debidamente identificado y del guardameta adversario, deberán estar en el interior del campo de juego, pero fuera de la línea de 13 m y distanciados por lo menos 6 m del punto de penalty. El guardameta adversario deberá permanecer sobre su propia línea de meta entre los postes del marco, sin mover los pies, hasta que el balón esté en juego. El jugador que ejecute el castigo deberá lanzar el balón hacia adelante y no podrá volverlo a jugar hasta después que haya sido tocado o jugado por otro jugador. Será considerado en juego el balón tan pronto como haya sido pateado, es decir, que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia. Podrá marcarse tanto directamente de un penalty. Cuando un penalty se ejecuta durante el curso normal del partido, o cuando cada parte se ha prolongado al medio tiempo o al final del encuentro con objeto de tirar o volver a tirar un penalty, no se anulará un gol si, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño, el balón toca uno o ambos postes o el travesaño o el guardameta o cualquier combinación de estos factores, a condición de que no se haya cometido otra falta.

Regla XIV. Saque de banda

El contenido de esta regla es igual a cuanto determina el Reglamento de *Fútbol a 11*.

Regla XV. Saque de meta

El contenido de esta regla es igual a cuanto determina el Reglamento de *Fútbol a 11*.

Regla XVI. Saque de esquina

El contenido de esta regla es igual a cuanto determina el Reglamento de *Fútbol a 11*.

REGLAMENTO DE *FÚTBOL A 11*

Los aspectos que se van a abordar respecto a las reglas de juego del *fútbol a 11* son los siguientes:

- I. El terreno de juego.
- II. El balón.
- III. Número de jugadores.
- IV. Equipo de los jugadores.
- V. Árbitro.
- VI. Árbitros asistentes (antes jueces de línea).
- VII. Duración del partido.
- VIII. Saque de salida.
- IX. Balón en juego o fuera del juego.
- X. Tanto marcado.
- XI. Fuera de juego.
- XII. Faltas e incorrecciones.
- XIII. Tiros libres.
- XIV. Penal.
- XV. Saque de banda.
- XVI. Saque de meta.
- XVII. Saque de esquina.

Regla 1. El terreno de juego

1. **Dimensiones.** El campo de juego será un rectángulo de una longitud máxima de 120 m y mínima de 90 m y de una anchura no mayor de 90 m ni menor de 45 m. Para

partidos internacionales la longitud será de 110 m como máximo y de 100 m como mínimo, y la anchura no será superior a 75 m ni inferior a 64 m. En todos los casos habrá de ser mayor la longitud que la anchura.

- 2. Modo de marcarlo.** El campo de juego se marcará conforme al plano, con líneas visibles de un ancho no mayor de 12 cm y no mediante surcos en forma de «V»; de las líneas que lo limitan, las más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de meta. En cada esquina del campo se colocará una banderola cuya asta, que no será puntiaguda, tendrá una altura de 1,50 m como mínimo; podrá colocarse una banderola similar a cada lado del terreno, a la altura de la línea de medio campo, separada por lo menos 1 m de la línea de banda. Se trazará una línea medianera a través de la anchura del terreno. El centro del campo estará visiblemente marcado con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 9,15 m de radio.
- 3. Área de meta.** En cada extremidad del terreno, y distanciadas 5,50 m de cada poste del marco, se marcarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 5,50 m y que se unirán en sus extremos mediante otra línea, paralela a la de meta. Cada uno de los espacios delimitados por dichas líneas y la de meta se denominará área de meta.
- 4. Área penal.** En cada extremidad del terreno, y a 16,50 m de distancia de cada poste del marco, se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, las cuales se extenderán por el interior del terreno en una longitud de 16,50 m y se unirán en sus extremos por otra, paralela a la línea de meta. La superficie comprendida entre estas líneas y la de meta se llamara área penal. En cada área penal se marcará en forma visible un punto, que estará situado sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de meta en su centro y a distancia de 11 m de ésta. Dicha señal será el punto de ejecución del penal. Toman-

do como centro los puntos del penal, se trazará al exterior de cada área pena un arco de circunferencia de 9,15 m de radio.

5. **Área de esquina.** Con un radio de 1 m medido desde cada banderola de esquina se marcarán cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno.
6. **Los marcos.** En el centro de cada línea de meta se colocarán los marcos, que estarán formados por dos postes verticales, equidistantes de las banderolas de esquina, separados 7,32 m entre sí (medida interior) y unidos en sus extremos por un larguero horizontal cuyo borde inferior estará a 2,44 m del suelo.

Por razones de seguridad, los marcos, incluidos aquellos que son portátiles, deberán estar anclados firmemente en el terreno.

La anchura y el grueso de los postes y del larguero transversal no podrán exceder de 12 cm. Además, ambos deberán tener el mismo ancho.

Podrán ponerse redes enganchadas a los postes, al larguero y al suelo por detrás de los marcos, debiendo estar sujetas convenientemente y colocadas de manera que no estorben al guardameta.

N.B. Redes de meta: está permitido el uso de redes hechas de cañamo, yute o nylon. Sin embargo, las cuerdas de nylon no pueden ser más delgadas que aquellas hechas de cañamo o yute.

Regla II. El balón

El balón será esférico; su cubierta ha de ser de cuero o de otro material aprobado. En su confección no se empleará ningún material que pueda constituir un peligro para los jugadores.

El balón tendrá una circunferencia de 70 cm como máximo y 68 cm como mínimo y su peso, al comienzo del partido, no será mayor de 453 gr ni menor de 396 gr. La presión de inflado será igual a 0,6 - 1,1 atmósferas (= 600 - 1100 gr/cm²) al nivel del mar. El balón no puede ser cambiado durante el partido sin autorización del árbitro.

Regla III. Número de jugadores

1. El partido será jugado por dos equipos compuestos cada uno por no más de 11 jugadores, de los cuales uno jugará como guardameta.
2. Podrán ser utilizados jugadores sustitutos en cualquier partido que se juegue con el reglamento de una competición oficial bajo la jurisdicción de la F.I.F.A., de las confederaciones o de las asociaciones nacionales, siempre que se atengan a las condiciones siguientes:
 - a) Que se haya obtenido la autorización de la(s) asociación(es) internacional(es) o de la(s) correspondiente(s) asociación(es) nacional(es).
 - b) Que, teniendo en cuenta las limitaciones contenidas en los siguientes párrafos (c) y (d), el reglamento de la competición debe prever cuántos sustitutos designados y cuántos de estos sustitutos designados podrán ser usados, siempre y cuando se autorice algún cambio.
 - c) Que a un equipo no se le debe permitir utilizar más de dos sustitutos en cualquier partido, quienes serán elegidos de entre cinco jugadores, cuyos nombres podrán ser solicitados y comunicados al árbitro (si el reglamento de la competición así lo exige) antes del comienzo del partido.
 - d) A pesar de la limitación impuesta en el párrafo c), un equipo estará autorizado a efectuar una tercera susti-

tución siempre y cuando el sustituto sea el guardameta de reserva, quien podrá ser utilizado únicamente para reemplazar al guardameta.

Sin embargo, en caso de que el guardameta sea expulsado, el guardameta de reserva designado podrá entonces reemplazar a otro jugador del equipo y jugar como guardameta.

3. Podrán utilizarse jugadores sustitutos en cualquier otro partido, siempre que los dos equipos se pongan de acuerdo sobre el número máximo —que no podrá pasar de cinco— y que los términos de tal acuerdo hayan sido comunicados al árbitro antes del partido. De no ser así, o si los equipos no llegan a un acuerdo, no se permitirán más de dos sustitutos. En todos los casos los sustitutos deberán ser elegidos de entre no más de cinco jugadores, cuyos nombres podrán ser solicitados y comunicados al árbitro antes del comienzo del partido.
4. Cualquiera de los otros jugadores podrá cambiar su puesto con el guardameta, siempre que el árbitro haya sido previamente informado, y siempre también que el cambio sea efectuado durante una detención del juego.
5. Cuando un guardameta o cualquier otro jugador tenga que ser reemplazado por un sustituto deben observarse las condiciones siguientes:
 - a) El árbitro debe ser informado de la sustitución propuesta, antes de que ésta sea efectuada.
 - b) El sustituto no puede entrar en el terreno de juego hasta que el jugador, al cual está reemplazando, lo haya abandonado, y el sustituto sólo entrará al terreno de juego después de haber recibido la señal del árbitro.
 - c) Deberá entrar en el terreno de juego durante una interrupción del partido y por la línea de medio campo.

- d) Un jugador que ha sido reemplazado no puede participar más en el partido.
- e) Un sustituto queda sometido a la autoridad y jurisdicción del árbitro, sea llamado o no a participar en el juego.
- f) La sustitución se completa cuando el sustituto entra en el terreno de juego, momento en el cual se convierte en jugador, mientras que el jugador a quien reemplaza cesa de serlo.

Sanción

- a) El juego no será interrumpido por una infracción del párrafo 4. Los jugadores infractores serán sancionados inmediatamente después de que el balón esté fuera del juego.
- b) Si un sustituto entra en el terreno de juego sin la autorización del árbitro, el juego deberá ser detenido. El sustituto será amonestado y alejado del terreno de juego o expulsado, según sean las circunstancias. El partido será reanudado con un balón a tierra desde el lugar donde se encontraba el balón cuando se interrumpió el partido, a menos que se hubiera encontrado en el área de meta en ese momento, en cuyo caso deberá ser botado en la parte de la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el lugar más cercano a donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego.
- c) Por cualquier otra infracción de esta regla, el jugador infractor debe ser amonestado, y si el árbitro detuviese el juego para hacer la amonestación, debe ser reanudado por medio de un tiro libre indirecto que sacará un jugador del equipo oponente al del infractor desde el lugar donde el balón se encontraba en el momento en el que el juego fue detenido, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.
- d) Si el reglamento de una competición indica que los nombres de los sustitutos deben ser dados al árbitro antes del comienzo del partido, el hecho de no indicarlos significará que no se permitirán sustitutos.

Regla IV. Equipo de los jugadores

1. El equipo básico obligatorio de un jugador consistirá en un jersey o camiseta, calzón, medias, espinilleras y calzado. Un jugador no podrá llevar ningún objeto que sea peligroso para los otros jugadores.
2. Las espinilleras deberán estar cubiertas completamente por las medias, estar hechas de un material apropiado (goma, plástico, poliuretano o una sustancia similar), debiendo procurar un grado razonable de protección.
3. El guardameta deberá emplear colores que lo distingan de los otros jugadores y del árbitro.

Sanción

El árbitro excluirá del campo de juego a cualquier jugador que quebrante esta regla para que ponga en orden su equipo o alguna pieza faltante del mismo en la siguiente ocasión en que el balón cese de estar en juego, a menos que para entonces el jugador ya haya corregido su equipo.

El juego no deberá suspenderse inmediatamente por una infracción de esta regla.

Cualquier jugador que sea excluido para que ponga en orden su equipo, o para que lo complemente, sólo podrá volver al terreno de juego después de haberse presentado al árbitro, quien tendrá que cerciorarse personalmente de que el equipo de dicho jugador está en orden.

El jugador podrá reingresar al campo de juego sólo cuando la pelota haya cesado de estar en juego.

Regla V. Árbitro

Un árbitro deberá ser designado para dirigir cada partido. Su competencia y el ejercicio de sus poderes, otorgados por las Reglas de Juego, empezarán en el momento en que entra en el terreno de juego.

Su facultad de sancionar se extenderá a las infracciones cometidas durante una suspensión temporal del juego y cuando el balón esté fuera del juego. Su decisión de hecho, en relación con el juego, deberá ser definitiva en tanto que se refiera al resultado de juego. El árbitro:

- a) Aplicará las Reglas.
- b) Se abstendrá de castigar en aquellas ocasiones en que si lo hiciera estimase que favorecería al infractor.
- c) Tomará nota de las incidencias, ejercerá las funciones de cronometrador y cuidará de que el partido tenga la duración reglamentaria o convenida, añadiendo las pérdidas de tiempo motivadas por accidente o por cualquier otra causa.
- d) Tendrá poder discrecional para parar el juego cuando se cometan infracciones de las Reglas, para interrumpir o suspender definitivamente el partido cuando lo estime necesario a causa de los elementos, de la intervención de los espectadores o por otros motivos. En tales casos, hará llegar un informe detallado de los hechos al organismo competente, en la forma y plazo determinados por los reglamentos de la asociación bajo cuya jurisdicción se juegue el partido.
- e) A partir del momento en que entre en el terreno de juego amonestará y mostrará la tarjeta amarilla a cualquier jugador que observe una conducta incorrecta o indigna. En tal caso, el árbitro comunicará el nombre del culpable al organismo competente, en la forma y plazo establecidos

en los reglamentos de la asociación bajo cuya jurisdicción se celebre el partido.

- f) No permitirá que nadie, fuera de los jugadores y de los jueces de línea, penetre en el terreno de juego sin su autorización.
- g) Interrumpirá el juego si estima que algún jugador ha sufrido una lesión de importancia, lo hará transportar fuera del campo de juego tan pronto como sea posible y reanudará inmediatamente el partido. Si un jugador se lesiona levemente, no se detendrá el juego hasta que el balón haya dejado de estar en juego. El jugador que esté en condiciones de llegar por sí mismo hasta la línea de meta o de banda no podrá recibir cuidados sobre el terreno de juego.
- h) Expulsará del terreno de juego y mostrará la tarjeta roja a todo jugador que, en su opinión, sea culpable de conducta violenta, de juego brusco grave, de utilizar un lenguaje soez o injurioso, o si persiste en observar una conducta incorrecta después de haber recibido una amonestación.
- i) Dará la señal para reanudar el juego después de toda detención.
- j) Decidirá si el balón dispuesto para un partido responde a las exigencias de la Regla II.

Regla VI. Árbitros asistentes (antes jueces de línea)

Se designarán dos jueces de línea que tendrán la misión de indicar, a reserva de lo que indique el árbitro:

- a) Cuándo el balón está fuera de juego.
- b) A qué bando corresponde efectuar los saques de esquina, meta o de banda.

- c) La intención de realizar una sustitución. Ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas. En caso de intervención indebida o de conducta incorrecta de un juez de línea el árbitro prescindirá de sus servicios y tomará las disposiciones para que sea sustituido, dando cuenta del hecho al organismo competente. Los jueces de línea serán provistos de banderines que facilitará el club en cuyo terreno se juegue el partido.

Regla VII. Duración del partido

El partido comprenderá dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo acuerdo contrario, quedando entendido:

- a) Que el árbitro deberá añadir a cada período el tiempo que estime que haya sido perdido a consecuencia de sustitución, de sacar del campo a los jugadores lesionados, pérdida de tiempo u otra causa.
- b) Que la duración de cada período deberá ser prolongada a fin de permitir la ejecución de un penalty.

El descanso entre los dos tiempos no podrá exceder de cinco minutos, a menos que lo autorice el árbitro.

Regla VIII. Saque de salida

- a) Al iniciarse el partido la elección de campos y del saque de comienzo se sorteará mediante el lanzamiento de una moneda. El bando favorito por la suerte tendrá el derecho de escoger, bien sea su campo o efectuar el saque de comienzo.

A una señal del árbitro el juego comenzará con un saque a balón parado, es decir, con un puntapié dado al balón colocado en tierra en el centro del terreno, en dirección al

campo contrario. Todos los jugadores deberán estar situados en su propio campo y los del bando contrario a aquel que efectúa el saque de salida no podrán acercarse a menos de 9,15 m del balón antes de que el saque haya sido ejecutado. No se considerará en juego el balón hasta que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia. El jugador que ejecuta el saque de salida no podrá jugar de nuevo el balón antes de que éste haya sido jugado o tocado por otro jugador.

- b) Después de marcado un tanto el juego se reanudará de la misma forma antes indicada, haciendo el saque de salida un jugador del bando contrario al que marcó el tanto.
- c) Después del descanso los equipos cambiarán de campo y el saque corresponderá al equipo contrario al que hizo el saque de comienzo.

Sanción

En caso de infracción de esta Regla se repetirá el saque de salida, excepto si el jugador que hizo el saque volvió a jugar el balón antes de haber sido tocado o jugado por otro jugador; en este caso se concederá al bando adversario un tiro libre indirecto en el sitio en que se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII. Se podrá anotar un gol directamente desde un saque de salida.

- d) Para reanudar el partido después de una interrupción temporal del juego provocada por una causa no indicada en alguna de las Reglas, siempre que el balón no haya traspasado una línea de banda o de meta inmediatamente antes de la interrupción, el árbitro dejará caer a tierra el balón en el sitio en que se encontraba en el momento de la interrupción, a menos que hubiera estado en ese momento en el área de meta, en cuyo caso el balón deberá ser botado sobre la parte de la línea del área de meta, en el punto más cercano al sitio donde se encontraba cuando el partido fue

detenido. Se considerará en juego desde el momento en que haya tocado el suelo. Si el balón puesto en juego por el árbitro traspasa una línea de banda o de meta antes de haber sido tocado por un jugador, el árbitro echará de nuevo el balón a tierra. Ningún jugador podrá tocar el balón antes de que éste haya tocado el suelo. Si esta última disposición no fuese respetada, el árbitro repetirá el balón a tierra.

Regla IX. Balón en juego o fuera del juego

El balón está **fuera del juego**:

- a) Cuando ha traspasado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire.
- b) Cuando el juego ha sido detenido por el árbitro.

El balón está **en juego** en todo otro momento, desde el comienzo hasta el final del partido, incluso en los casos siguientes:

- a) Si vuelve al juego de rebote del larguero o de los postes de los marcos o de las banderolas de esquina.
- b) Si vuelve al juego después de haber tocado al árbitro o a un juez de línea situado en el interior del campo.
- c) Mientras no se adopte una decisión sobre una supuesta infracción de las Reglas del Juego.

Regla X. Tanto marcado

Salvo las excepciones previstas en estas Reglas, se ganará un tanto cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero sin que haya sido llevado, lanzado o intencionadamente golpeado con la mano o el brazo por

cualquier jugador del equipo atacante, excepto en el caso de que lo haga el guardameta que se halle en su propia área penal.

El equipo que haya marcado el mayor número de tantos ganará el partido. Si no se hubiese marcado ningún tanto o si ambos equipos han logrado igual número de ellos, el partido se considerará empatado.

Regla XI. Fuera de juego

1. Un jugador está en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón, salvo:
 - a) Que se encuentre en su propia mitad del terreno.
 - b) O que no esté más cerca de la línea de meta contraria que dos de sus adversarios por lo menos.
2. Un jugador solamente será declarado fuera de juego y sancionado por estar en esta posición si, en el momento en que el balón toca o es jugado por un compañero, él está, según el árbitro:
 - a) Interfiriendo el juego a un contrario.
 - b) O tratando de sacar ventaja de esta posición.
3. Un jugador no será declarado fuera de juego por el árbitro:
 - a) Simplemente por encontrarse en una posición fuera de juego.
 - b) O si recibe la pelota directamente de un saque de meta, saque de esquina o un saque de banda.
4. Si un jugador es declarado fuera de juego el árbitro deberá otorgar un tiro libre indirecto que será lanzado por un

jugador del equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta, a menos que la infracción sea cometida por un jugador en el área de meta contraria. En este caso, el tiro libre podrá ser lanzado desde cualquier lugar dentro del área de meta.

Regla XII. Faltas e incorrecciones

Un jugador que comete intencionadamente una de las nueve faltas siguientes:

- a) Dar o intentar dar una patada a un adversario.
- b) Poner una zancadilla a un contrario, es decir, hacerle caer o intentarlo, sea por medio de la pierna o agachándose delante o detrás de él.
- c) Saltar sobre un adversario.
- d) Cargar violenta o peligrosamente contra un contrario.
- e) Cargar por detrás contra un adversario que no hace obstrucción.
- f) Golpear o intentar golpear a un adversario o escupirlo.
- g) Sujetar a un adversario.
- h) Empujar a un contrario.
- i) Jugar el balón, es decir, llevarlo, golpearlo o lanzarlo con la mano o el brazo (esta disposición no es aplicable al guardameta dentro de su propia área penal).

... será castigado con un tiro libre directo, concedido al equipo contrario en el sitio donde la falta fue cometida, a menos que la infracción haya sido cometida por un jugador en el área de meta

contraria. En este caso, el tiro libre podrá ser lanzado de cualquier lugar del área de meta.

Si un jugador del equipo defensor comete intencionadamente dentro del área penal una de las nueve faltas anteriormente indicadas, *será castigado con un penal.*

Un penal podrá ser concedido, cualquiera que sea la posición del balón en el momento de cometerse la falta, si ésta tuvo lugar dentro del área penal y siempre que el balón estuviera en juego.

Un jugador que comete una de las cinco faltas siguientes:

1. Jugar de una forma estimada peligrosa por el árbitro, por ejemplo, intentar dar una patada al balón cuando lo tiene el portero.
2. Cargar lealmente, es decir, con el hombro, cuando el balón no está a distancia de juego de los jugadores interesados y éstos no intentaban intervenir en el juego.
3. *Sin jugar el balón, obstruir deliberadamente a un adversario*, es decir, correr entre éste y el balón o interponerse de una manera que constituya un obstáculo para el contrario.
4. Cargar contra el portero, salvo que esté:
 - a) Se halle en posesión de la pelota.
 - b) Obstruya a un adversario.
 - c) Esté fuera del área de meta.
5. Siendo guardameta y dentro de su área penal:
 - a) Desde el momento en que controla el balón con sus manos, dar más de cuatro pasos en cualquier dirección reteniéndolo, botándolo en el suelo o lanzándolo al aire y volviendo a atraparlo sin ponerlo en juego.

- b) O después de haber puesto el balón en juego antes, durante o después de los cuatro pasos, volver a tocarlo con las manos antes de que un jugador del equipo contrario lo toque o lo juegue dentro o fuera del área penal o un jugador de su equipo lo toque o juegue fuera del área penal, sujeto a las condiciones predominantes de 5c).
- c) O tocar el balón con las manos después de que un jugador de su equipo se lo ha cedido con el pie deliberadamente.
- d) O utilizar una táctica que, en opinión del árbitro, sólo lleva a retardar el juego y por lo tanto hace perder tiempo, dando una ventaja desleal a su equipo.

...será castigado con un tiro libre indirecto, concedido al equipo contrario en el lugar donde se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Un jugador será amonestado y se le mostrará una tarjeta amarilla:

- j) Si entra o vuelve a entrar en el terreno de juego para incorporarse o reincorporarse a su equipo después de que el juego comenzó, o si abandona el terreno de juego durante el partido (salvo en caso de lesión) sin permiso del árbitro. Si el árbitro detuviera el juego para efectuar la amonestación, lo reanudará por medio de un tiro libre indirecto lanzado por un jugador del equipo adversario desde el lugar donde se encontraba el balón cuando el juego fue detenido, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.
- k) Si infringe con persistencia las Reglas del Juego.
- l) Si desaprueba con palabras o gestos cualquier decisión del árbitro.
- m) Si se muestra culpable de conducta incorrecta.

Por toda infracción a estas tres últimas disposiciones el árbitro concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario, lanzado desde el lugar donde se cometió la falta y salvo que se hubiese cometido una infracción más grave contra las Reglas de Juego, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Un jugador será expulsado del terreno de juego y se le mostrará la tarjeta roja si en opinión del árbitro:

- n) Es culpable de conducta violenta.
- ñ) Es culpable de juego brusco grave.
- o) Actúa con propósitos injuriosos o groseros.
- p) Es culpable de una segunda falta que merece ser amonestada después de haber recibido una amonestación.

Si el juego fue parado a causa de la expulsión de un jugador culpable de una de estas faltas sin que ninguna otra infracción a las Reglas se haya producido el juego se reanudará con un tiro libre indirecto, concedido al equipo contrario en el lugar donde se cometió la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Regla XIII. Tiros libres

Los tiros libres se clasifican en dos categorías: el tiro libre directo (del cual se puede ganar directamente un tanto en contra del equipo que cometió la falta), y el tiro libre indirecto (del que no puede lograrse válidamente un tanto sino cuando el balón, antes de traspasar la meta, haya sido jugado o tocado por un jugador distinto de aquel que efectuó el tiro).

Cuando un jugador lanza un tiro libre directo o indirecto desde el interior de su propia área penal todos los jugadores del equipo contrario deberán estar por lo menos 9,15 m del balón y deberán quedarse fuera del área penal hasta que el balón haya sido lanzado fuera del

área. El balón estará en juego inmediatamente después de haber recorrido una distancia igual a su circunferencia y haber sido lanzado más allá del área penal. El guardameta no podrá recibir el balón en sus manos con objeto de lanzarlo al juego. Si el balón no es tirado directamente al juego más allá del área penal el tiro deberá ser repetido.

Si un jugador lanza un tiro libre directo o indirecto fuera de su propia área penal todos los jugadores del equipo contrario deben estar a una distancia de al menos 9,15 m del balón hasta que esté en juego, salvo si ellos se encuentran colocados sobre su propia línea de meta y entre los postes del marco. El balón estará en juego después de haber recorrido una distancia igual a su circunferencia.

Si un jugador del equipo contrario penetra en el área penal o se acerca a menos de 9,15 m del balón, en cualquiera de los dos casos, antes de que el tiro libre se haya ejecutado, el árbitro deberá retrasar el tiro hasta que se cumpla con la Regla. El balón debe estar detenido en el momento de ejecutar el tiro libre y el jugador que lo efectúe no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador. Pese a cualquier otra indicación en estas Reglas con respecto al lugar desde donde se debe ejecutar un tiro libre:

1. Todo tiro libre concedido al equipo defensor dentro de su propia área de meta podrá ser ejecutado desde cualquier lugar del área de meta.
2. Todo tiro libre indirecto concedido al equipo atacante dentro del área de meta adversaria deberá ser lanzado desde la parte de la línea del área de meta, paralela a la línea de meta, más cercana al sitio donde se cometió la falta.

Sanción

Si el jugador que ha efectuado un tiro libre juega de nuevo antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador, se concederá al equipo adversario un tiro libre en el sitio en donde se cometió la falta, a menos que la infracción haya sido cometida por un jugador en el área de meta contraria; en este caso, el tiro libre podrá ser ejecutado desde cualquier lugar del área de meta.

Regla XIV. Penal

El penal se tirará desde el punto penal y, antes de que se ejecute, todos los jugadores, a excepción del que va a ejecutar el castigo, debidamente identificado, y del guardameta adversario deberán estar en el interior del campo de juego, pero fuera del área penal y distanciados por lo menos 9,15 m del punto penal. El guardameta adversario deberá permanecer sobre su propia línea de meta entre los postes del marco, sin mover los pies, hasta que el balón esté en juego. El jugador que ejecute el castigo deberá lanzar el balón hacia adelante y no podrá volverlo a jugar hasta después que haya sido tocado o jugado por otro jugador. Será considerado en juego el balón tan pronto como haya sido pateado, es decir, que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia. Podrá marcarse tanto directamente de un penal. Cuando un penal se ejecuta durante el curso normal del partido o cuando el tiempo se ha prolongado al medio tiempo o al final del encuentro con objeto de tirar o volver a tirar un penal, no se anulará un gol si, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño, el balón toca uno o ambos postes o el travesaño o el guardameta o cualquier combinación de estos factores, a condición de que no se haya cometido otra falta.

Sanción

Para toda infracción a esta Regla:

- a) Cometida por el equipo defensor, se repetirá la ejecución del penal si no se ha marcado el tanto.
- b) Cometida por un jugador del bando atacante que no sea el mismo que lanza el balón, si un tanto es marcado, el tanto será anulado y se tirará de nuevo el penal.
- c) Cometida por el jugador que lleva a efecto el golpe de castigo y cometida después de que el balón está en juego, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario en el sitio en que la falta haya sido cometida, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Regla XV. Saque de banda

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de banda, ya sea por tierra o por aire, será puesto nuevamente en juego lanzándolo al interior del campo en cualquier dirección, desde el punto por el que franqueó la línea, por un jugador del equipo contrario al del que tocó el balón en último lugar. El jugador que hace el saque, en el momento de lanzar el balón, deberá dar frente al campo de juego y tener una parte cualquiera de cada pie sobre la línea de banda o al exterior de esta línea. Deberá lanzar el balón de detrás, por encima de su cabeza, y servirse para ello de las dos manos. Estará en juego el balón tan pronto como haya penetrado en el campo de juego, pero no podrá ser vuelto a jugar por el jugador que hizo el saque hasta que otro jugador lo haya tocado o jugado. No podrá ganarse un tanto directamente de saque de banda.

Sanción

- a) Si el saque de banda no ha sido llevado a cabo regularmente, será efectuado de nuevo por un jugador del equipo contrario.
- b) Si el jugador que hizo el saque vuelve a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro se concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario en el sitio en que se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.
- c) Si el portero coge el balón con las manos procedente de un saque de banda de un compañero, será sancionado con un tiro libre indirecto.

Regla XVI. Saque de meta

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes del marco, ya

sea por tierra o por aire, habiendo sido jugado en último término por un jugador del equipo atacante, se colocará en un punto cualquiera del área de meta y será lanzado con el pie, directamente al juego más allá del área penal, por un jugador del equipo defensor, el cual no podrá volver a jugar el balón antes de que otro lo haya tocado o jugado. El guardameta no puede recibir en sus manos el balón en un saque de meta para lanzarlo al juego. Si no llega el balón más allá del área penal, es decir, directamente al juego, se hará de nuevo el saque. Podrá ganarse un tanto directamente de un saque de meta. Los jugadores del equipo contrario al jugador que va a ejecutar el saque de meta deberán quedarse fuera del área penal hasta que el balón haya sido lanzado más allá de esta área.

Sanción

Si el jugador que ha hecho el saque de meta juega el balón por segunda vez más allá del área penal antes de que lo haya tocado o jugado otro jugador se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario en el sitio en que se cometió la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.

Regla XVII. Saque de esquina

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes del marco, ya sea por tierra o por aire, habiendo sido jugado en último término por un jugador del equipo defensor, se concederá un saque de esquina, que será lanzado por un jugador del equipo atacante así: todo el balón debe ser colocado en el interior del cuarto de círculo correspondiente a la banderola de esquina más cercana al sitio por donde salió el balón, banderola que no podrá ser trasladada, y es de este lugar de donde será lanzado el balón. Podrá ganarse un tanto directamente de un saque de esquina. Los jugadores del equipo contrario al que se ejecuta un saque de esquina no podrán colocarse a distancia menor de 9,15 m del balón antes de que éste esté en juego, es decir, antes de que haya recorrido una distancia igual a su circun-

ferencia, y el jugador que ha hecho el saque no podrá jugar de nuevo el balón sino después que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador.

Sanción

- a) Si el jugador que lanza el tiro jugara el balón por segunda vez antes de que hubiera sido tocado o jugado por otro jugador, el árbitro concederá al equipo contrario un tiro libre indirecto que se ejecutará desde el lugar donde se cometiera la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.
- b) Por cualquier otra infracción se repetirá el saque.



EVOLUCIÓN DEL REGLAMENTO

- 1815:** La universidad de Eton posee el más antiguo conjunto de reglas futbolísticas conocido.
- 1848:** Habiendo creado sus propias reglas todos los institutos importantes de enseñanza media, se celebra una reunión en el Trinity College de Cambridge para unificarlas.
- 1863:** Se crea en Londres la *Federación de Fútbol* y, tras algunas disputas, proclama su propia serie de 14 reglas el 1 de diciembre. En el Reglamento adoptado el 8 de diciembre de 186 ya se prohibía tocar el balón con manos o brazos, coger a otro jugador, empujarle y darle puntapiés.
- 1872:** Se determina por primera vez el tamaño del balón.
- 1873:** Se autorizó al portero a que se sirviera de las manos. Se introdujo el *corner-kick*.
- 1874:** Se introducen las espinilleras y por primera vez se menciona en el reglamento a los árbitros.
- 1878:** Primera vez que se utiliza el silbato para controlar el juego.
- 1882:** Se instauro el lanzamiento de banda con las dos manos.
- 1891:** Se crea el penalty. Un árbitro y dos linieres sustituyen a los antiguos árbitros.
- 1898:** Las reglas oficiales alcanzan la cifra moderna de 17.
- 1912:** El uso de las manos por parte de los porteros se limita al área de penalty.
- 1924:** Puede marcarse un gol directamente al efectuar el lanzamiento de un córner.
- 1929:** Los guardametas tienen que permanecer inmóviles en su línea de gol cuando se lanza un penalty.

- 1955:** Se utilizan por primera vez los focos de iluminación en un partido de Liga (en Portsmouth).
- 1965:** Se autoriza a que un suplente reemplace a un jugador lesionado.
- 1966:** Se permite que un suplente sustituya a un jugador por cualquier motivo.
- 1976:** Se crean las tarjetas amarillas (amonestación) y rojas (expulsión) para uso del árbitro.
- 1992:** Las reglas fueron modificadas en la siguiente acción: no se señala fuera de juego cuando el último atacante se encuentra en línea con la defensa adversaria. También se modificó la actuación del portero, sancionando con libre indirecto cuando toca el balón con las manos balones cedidos intencionalmente con el pie por un compañero.
- 1998:** Se modifica la actuación del portero: es sancionado con libre indirecto si coge con las manos el balón procedente del saque de banda de un compañero.



NORMAS DEL DEPORTE

Respeto a la norma

Es evidente que niños y niñas ven en el juego del fútbol un placer en el que pueden desarrollar una actividad deportiva que les facilitará mejorar sus valores técnicos, físicos, psíquicos y morales, al mismo tiempo que practica aquel deporte que más les gusta.

Despierta muy pronto en el principiante el reconocimiento a la aceptación de las bases decisivas del juego. En pequeños espacios se puede jugar con un balón con éxito creciente y se empieza a aprender lo que significan los compañeros y los oponentes, por lo que deben llegar a aceptar que la posesión y pérdida del balón forma parte de criterios coherentes del juego.

Las diversas circunstancias que se producen durante el juego deben conducir a aceptar con la máxima obediencia la autoridad del árbitro y del educador como personas de confianza en sus diferentes cometidos, así como la importancia de sus figuras: uno dirigiendo el juego y otro su formación deportiva.

Tienes que entender que si un compañero contrario no actúa correctamente, tú jamás deberás imitarle. Debes aprender en la vida fijándote en las personas que hacen las cosas bien y de manera respetuosa con los demás.

Respetar las reglas del juego

Cuando se trata del fútbol estamos hablando de un deporte en el que cualquier persona, por muy profana que sea, opina y llega a discutir sin tener mínimos conocimientos de las reglas del juego. Si esto es así no cabe duda de que nos encontramos ante un difícil dilema, pero ello no debe ser obstáculo alguno para que los futbolistas iniciadores lleguen a comprender que desconocen lo fundamental del juego, como es su reglamento. Para ello no existe nada mejor que demostrar a los principiantes que aún no deben discutir ni protestar nada ante nadie, por la razón de que si les hacemos preguntas sobre las reglas del juego no sabrán contestarlas por muy elementales que sean.

Estos ejemplos y conductas debemos aplicarlos con cierta asiduidad para elevar los deseos de aprendizaje de los jugadores, al mismo tiempo que les haremos ver que deben respetar siempre las decisiones del árbitro por ser él quién conoce el reglamento y no los aprendices de futbolistas.

Elementos básicos del juego

Los más importantes elementos del juego son el balón y las botas.

El balón debe encontrarse siempre con la presión que marca el reglamento. Si se encuentra mucho o poco hinchado no lo podremos controlar ni golpear bien; además, si lo golpeamos con la cabeza se puede producir un ligero dolor, lo que produciría cierto temor a este contacto.

Las botas deben ser del mismo número que tu pie o, como máximo, medio número mayor. Si te pones unas botas que te estén grandes no podrás golpear bien el balón; y si te están pequeñas, te producirán rozaduras y sufrirás, al mismo tiempo, la posible pérdida de las uñas de los dedos gordos de los pies, lo que aparte de ser doloroso te impedirá poder jugar en cierto tiempo.

Instalaciones y material de juego

Las instalaciones y elementos del juego deberán adaptarse a los jóvenes principiantes y no éstos a aquéllos. El niño no puede, ni debe, jugar competición en los mismos espacios que los adultos, ni utilizar el mismo tamaño y peso del balón n.º 5, ni desenvolverse el portero en las medidas de las porterías reglamentarias (7,32 × 2,44 m), ni colocarse las barreras a la distancia de los adultos (9,15 m), ni lanzar el penalty desde 11 metros, etc., por la sencilla razón de que el niño no es un pequeño adulto y, además, por el gradual desarrollo biológico, anatómico, muscular, fisiológico, psíquico y social.

En función de todo ello resultará beneficioso que el juego competitivo hasta los doce/trece años se desarrolle en espacios reducidos y con los medios y elementos adaptados al fútbol de 5 *contra* 5 y 7 *contra* 7, así como aplicar el reglamento de fútbol a 7 que se indica en esta publicación de acuerdo a los grupos de edades.

Con el medio fundamental del juego, como es el balón, todos nos debemos concienciar de que las necesidades básicas no están sujetas a material de la más alta calidad. Para facilitar el aprendizaje siempre será mejor para el instructor y los jugadores disponer de varios balones que, aún de bajo costo, tengan buena calidad, que tan sólo disponer de uno o dos de marca y publicidad conocida y, lógicamente, de precio elevado.

Con los jugadores más jóvenes el material alternativo es de suma eficacia y «practicidad». Por ejemplo: existen casos en que un balón duro produce ligero dolor al niño cuando lo golpea de cabeza; pues bien, para quitarle el miedo es aconsejable que utilice un balón ligero como, por ejemplo, el de voley. De esta forma no tendrá temor a golpear con dicha superficie.

COMPORTAMIENTO DEPORTIVO

Comportamiento hacia los demás

En estas tempranas edades se presentan en la escuela las primeras situaciones de sociabilidad. Niños y niñas empiezan a sentirse

más integrados en el grupo y en el equipo, por lo que la función del educador deportivo se torna más importante al empezar a aceptar y reconocer su autoridad.

La competición del fútbol convierte el juego gradualmente en partido disputado, siendo por ello necesario introducir ciertas reglas simples para asegurar una competición organizada, así como otras reglas básicas que les motiven y llamen la atención en cada duelo, con la finalidad de que adquieran **un buen conocimiento de las reglas y su correcta aplicación, lo cual les reportará ventajas durante el juego.** Pero resulta que en estas etapas aún es pronto (por mucho que el educador/entrenador no lo llegue a entender) para disfrutar de las ventajas que ofrece al juego la correcta ejecución de las reglas, pues apenas las saben aprovechar. Por ello los técnicos por una parte y los árbitros por otra deberán ser pacientes profesores/educadores en cada momento de su función.

Aceptar el resultado deportivo

Todos debemos eliminar de nuestro entorno cualquier tipo de violencia que se pueda generar con la práctica del deporte y, para ello, nada mejor que fomentar la sociabilidad y convivencia. Conducente a ello debemos cuidar y fomentar, entre otras cosas, las siguientes:

- En primer lugar, desterrar cualquier aspecto de ventaja ilegal que conduzca a la victoria.
- Evitar cualquier situación que desencadene en violencia, buscando y analizando las causas que la originen con el fin de erradicarla.
- Mostrar un auténtico espíritu olímpico deportivo y solidario en cualquier competición en que se participe.
- Respetar al máximo el espíritu de *fair-play*, es decir, no olvidar nunca practicar el juego limpio.

Respetar las decisiones arbitrales

Sabes muy bien que en cualquier actividad que realizas no siempre aciertas en tus actuaciones, y teniendo esto en cuenta hay que valorar justamente lo difícil que es jugar al fútbol y lo complicado que es acertar cuando crees que siempre tienes razón y que nunca cometes una falta e incorrección. Nada mejor para comprobar esto que ponerte a arbitrar un partido amistoso jugado entre tus amigos. Pronto te darás cuenta de que no aciertas casi nunca conforme a las protestas de los jugadores; sin embargo, tendrás el pleno convencimiento de que has acertado en tu decisión. Lo cierto es que la mayoría de las veces tú has señalado la infracción correctamente, y nada más que el egoísmo y la queja sin razón de un mal deportista hacen muy complicada esta tarea del arbitraje.

Siempre te resultará más fácil para respetar las decisiones arbitrales cuando realices un análisis de las veces que te has equivocado durante el partido; seguro que esto te hará comprender y valorar justamente la difícilísima misión de los árbitros.



Formación deportiva de los jóvenes

En la formación se tendrá muy en cuenta que cuando se planifiquen trabajos deben dirigirse a la preparación de tareas y juegos

para *educar, entretener, motivar*, y sin exigencias de resultados positivos en la competición que lleguen a impedir de alguna manera el «jugar por jugar».

La realidad es que se deberían perseguir con los niños objetivos en la formación mediante los siguientes procesos:

- 1.º Un **proceso evolutivo, armónico y racional**.
- 2.º Una **metódica educación**, deportiva y social.
- 3.º Una **progresiva formación**, lo más integral posible.
- 4.º Una **introducción a la competición** deportiva.

Papel del técnico/educador

Es conveniente que el profesor sepa crear una atmósfera de rendimiento no buscando tan sólo el resultado deportivo favorable sino, más bien, deberá tratar de crear una relación de confianza, comprensión y afecto cariñoso. Siempre será más confortante porque a ello debe encaminarse esta tarea: que se consigan personas importantes en y para la sociedad, para su entorno y para sí mismos.

Los ejercicios prácticos en estas edades no necesitan una información estricta de cada gesto técnico, así como las reglas del juego, sino que, más bien, la información y correcciones deberán ser sumamente educativas. Junto a los padres figura ahora como persona de confianza el instructor técnico, por lo que éste no deberá olvidar jamás el papel educativo que está obligado a asumir al saber que se convierte en espejo en donde el niño se mirará persiguiendo el continuo intento de mejorar sus valores para poder mostrar a los demás sus progresiones.



III. La enseñanza del fútbol

8

Etapas de aprendizaje

Hemos establecido tres etapas de aprendizaje, cada una de las cuales pretende tener un significado en sí misma dentro del ámbito del fútbol.

En la *primera* se pretende que los niños que accedan a la misma adquieran los conocimientos básicos tanto técnicos como tácticos que les permitan practicar un fútbol con elementos fundamentales. Independientemente de la edad en la que accedan a esta etapa, los objetivos vienen marcados por la necesidad de conocer las bases técnico-tácticas del deporte.

En la *segunda*, a la que accederán aquellos alumnos y alumnas que han adquirido los conocimientos fundamentales del deporte, se pretende alcanzar un conocimiento superior de las acciones técnico-tácticas en función de la aparición de nuevos problemas de juego que necesitan una solución más compleja, para los que se necesitan unos aprendizajes más complicados.

La *tercera* de las etapas es en la que se adquieren unos conocimientos y destrezas más desarrollados en los aspectos técnico y táctico. Los aprendizajes llevarán a la resolución de las más complejas situaciones de juego que se puedan presentar, siempre dentro del ámbito del deporte que nos movemos.

Con el paso por estas tres etapas, consideramos que podemos haber desarrollado en el joven la inquietud por nuestro deporte.

Facilitando, si es que es su objetivo posterior, una completa base de todos los fundamentos técnico-tácticos necesaria para adentrarse en el fútbol de competición.

Si sólo pretende practicar el fútbol como actividad lúdica, sin fines competitivos, tendrá asimismo aprendidos los elementos que le permitan disfrutar del dominio de unas habilidades que mejorarán su dominio de este deporte.

Quienes, por un motivo u otro, sólo han participado en los aprendizajes de la primera, o de la primera y segunda etapas, tendrán un conocimiento global de las acciones técnico-tácticas del fútbol para poder practicarlo, pero lógicamente tendrán más facilidad en la práctica quienes superen más etapas.

9

Primera etapa

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

- Adquirir habilidades básicas para dominar el balón.
- Dominar las acciones técnicas individuales y colectivas elementales.
- Adquirir los elementos tácticos esenciales para desarrollar el juego.

Contenidos

- Control y habilidad básica con el balón.
- Conducciones, fintas, pases y tiros (elementales).
- Técnicas básicas del portero.
- Técnicas básicas de recuperación del balón.
- Técnicas elementales de ayuda en la defensa de la portería.

| Objetivos | Contenidos | Actividades |
|--|---|--|
| Adquirir habilidades básicas para dominar el balón. | Control y habilidad básica con el balón. | Juegos de dominio de balón. |
| Practicar las acciones técnicas individuales y colectivas elementales. | Conducciones, fintas, pases y tiros (elementales). | Golpear con diferentes superficies y a diferentes lugares. |
| Adquirir los elementos tácticos esenciales para desarrollar el juego. | Técnicas básicas del portero. | Conducir el balón por el terreno de juego. |
| | Técnicas básicas de recuperación del balón. | Superar al contrario. |
| | Técnicas elementales de ayuda en la defensa de a portería. | Pases diversos de balón. |
| | Estrategias y tácticas básicas de apoyo al compañero con balón. | Tiros a gol. |
| | Técnicas elementales de movimientos en función de la zona del campo que se ocupa. | Colocar las manos (portero). |
| | | Usar los pies (portero). |
| | | Quitar el balón al contrario. |
| | | Defender la propia portería. |
| | | Apoyar al compañero que tiene el balón. |
| | | Moverse en una zona determinada del campo. |

- Estrategias y tácticas básicas de apoyo al compañero con balón.
- Técnicas elementales de movimientos en función de la zona del campo que se ocupa.

Estos objetivos y contenidos, tanto en esta etapa como en las siguientes, siguen una progresión lógica y su elección está justificada en función de las habilidades que creemos fundamentales desarrollar en cada etapa.

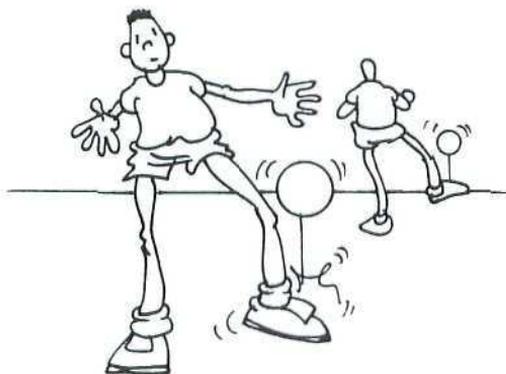
El control del balón y la habilidad con éste debe trabajarse para facilitar aprendizajes posteriores, pues si sabemos manejar el balón y ser dueños de él todo lo demás nos resultará mucho más fácil.

En esta primera etapa sentaremos las bases de las conducciones, pases y tiros, practicándolos de la forma más elemental posible, para que en etapas más avanzadas progreseemos y lleguemos a dominar todas estas habilidades. También sentaremos las bases del robo del balón y de la ayuda a los compañeros para defender la portería propia y atacar la contraria.

Nos iniciaremos en la técnica más elemental del portero, dejando que sea el niño el que elija ser él el guardameta. El niño debe divertirse con las actividades que planteemos y tiene que jugar en el puesto que más le guste. Aunque nosotros también podemos orientarle con mucha sutileza hacia donde creemos que puede divertirse más.

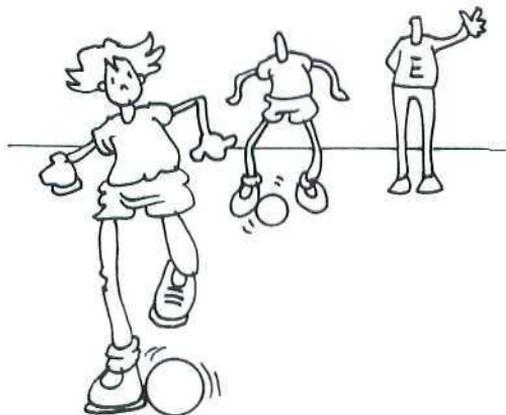
ACTIVIDADES

Lo primero a tener en cuenta es que las actividades que vamos a proponer son sólo una orientación hacia otras actividades que a partir de éstas pueden surgir. El educador debe utilizar estas propuestas como punto de referencia para la creación, por su parte, de otras nuevas que le puedan ser útiles para la enseñanza del fútbol.

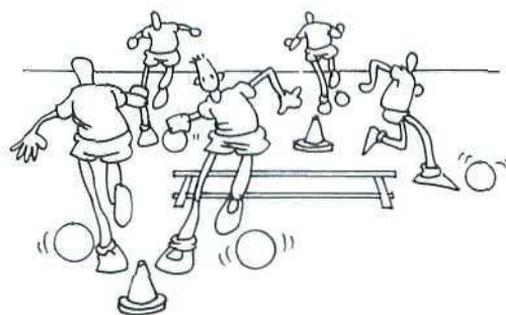


En cada etapa presentamos una serie de actividades muy sencillas y adaptadas a los objetivos y contenidos planteados dentro de cada una de ellas. Son las que se proponen a continuación:

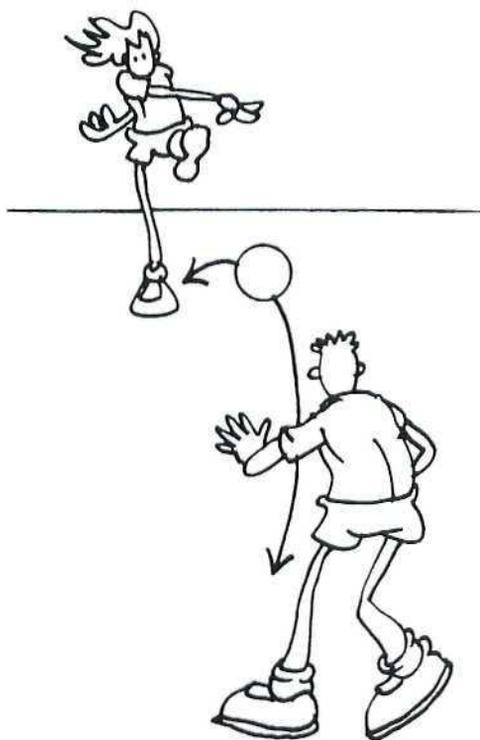
1. Cada niño con un balón, intentamos mantenerlo sin que caiga al suelo, dando el mayor número de toques posible.



2. Llevar el balón de un lugar a otro, que será indicado por el educador, utilizando los pies. Se puede hacer en línea recta o haciendo curvas.



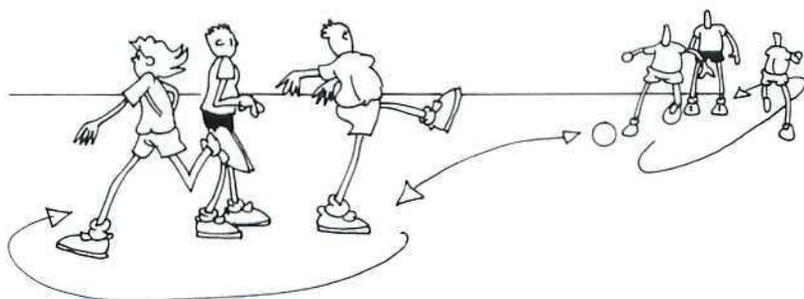
3. Llevar el balón de un lugar a otro, rodándolo por el suelo y evitando chocar con los obstáculos y con los compañeros.



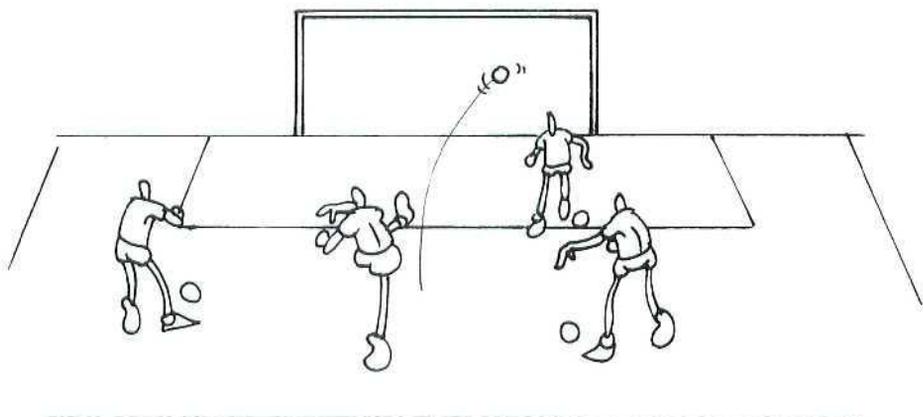
4. Colocados por parejas a la distancia que indique el educador, mandar el balón al compañero que está enfrente.

5. Colocados en fila y una fila enfrente de la otra, a la distancia que indique el educador, mandar el balón al compañero que está en primer lugar de la otra fila, y ponerse al final de la fila propia. Así sucesivamente.

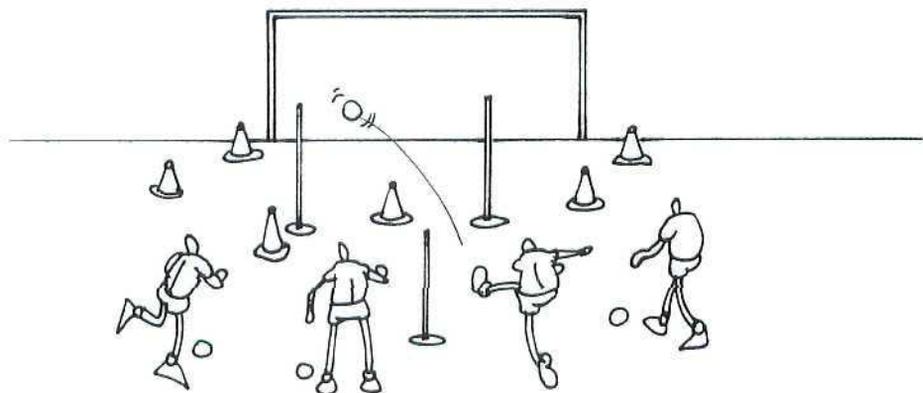
También se puede realizar llevando el balón al compañero de la otra fila y poniéndonos en el último lugar de esa fila.



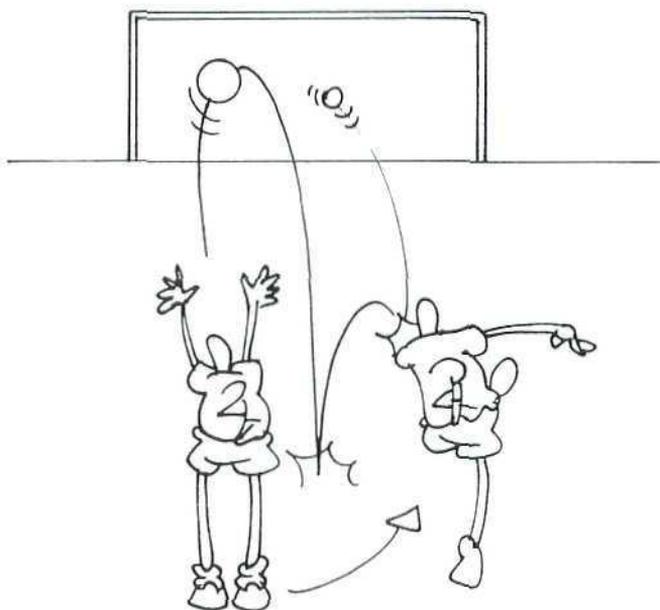
6. Tirar a portería desde cualquier punto que esté dentro del área de penalty.



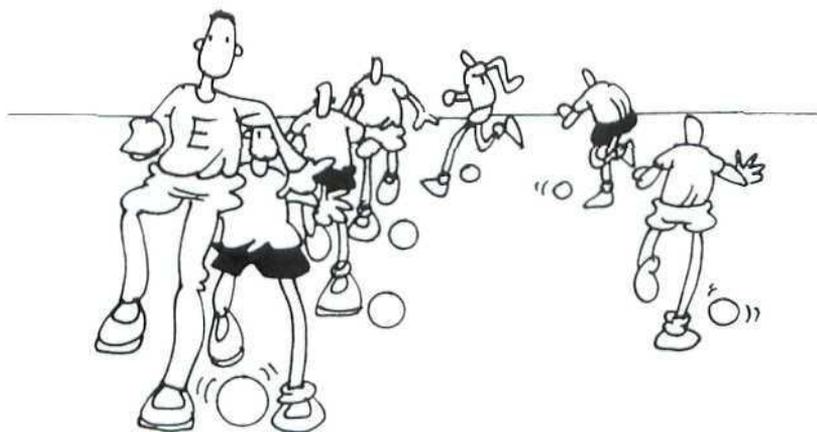
7. Tirar a portería desde cualquier punto dentro del área de penalty, evitando golpear con el balón a los obstáculos que hemos colocado.



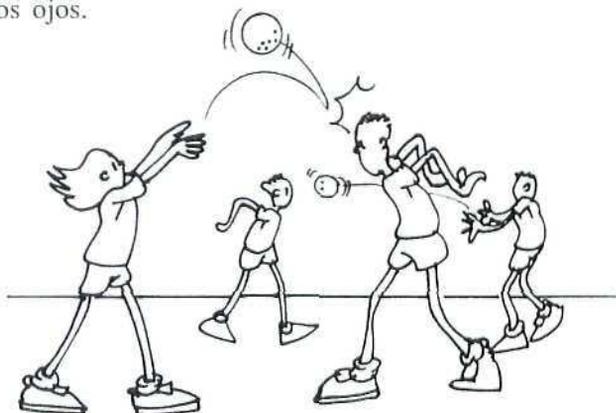
8. Tirar a portería después de haber lanzado el balón con las manos hacia arriba y haber dado un bote en el suelo.



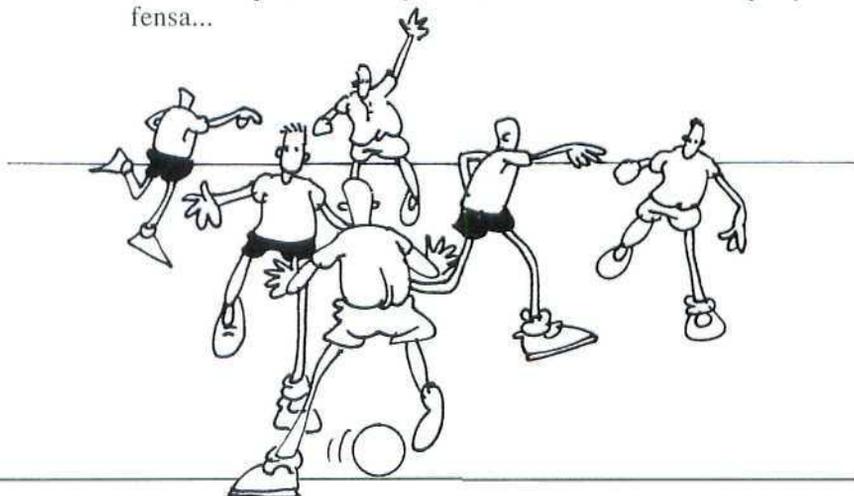
9. En fila y cada niño con un balón correr detrás del educador y seguirle allí donde él vaya, intentando no salirse de la fila.



10. Ejercicios para la iniciación del golpeo con la cabeza, utilizando, si es necesario, balones de espuma o plástico para evitar el dolor. Ejemplo: por parejas, uno lanza el balón con las manos para que el otro lo golpee con la cabeza sin cerrar los ojos.

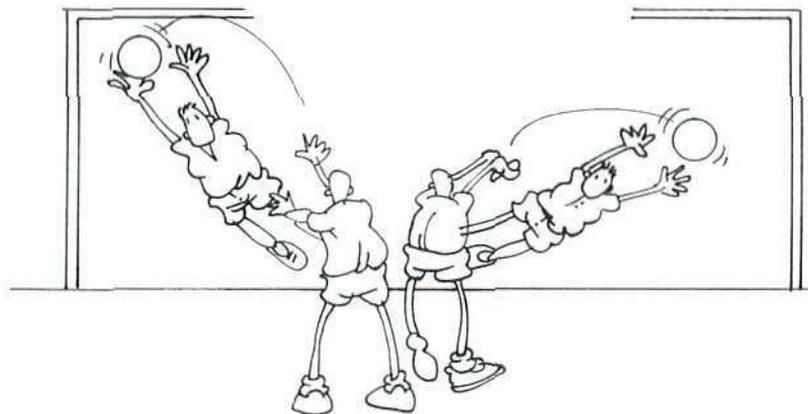


11. En un espacio determinado jugar 2 *contra* 2 o 3 *contra* 3, intentando robar el balón a la pareja contraria. Si se logra dar diez pases sin que la otra pareja «robe» el balón, se anotará un punto. En este juego estamos trabajando el marcaje y el desmarque, la anticipación, las conductas de ataque y defensa...

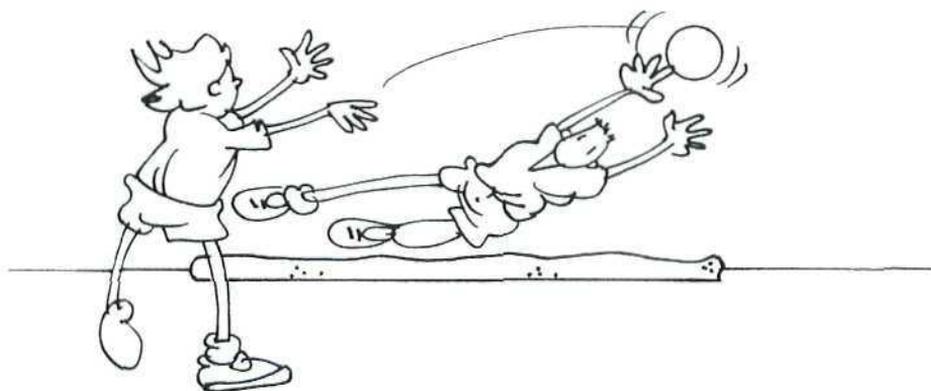


12. Ejercicios de portero:

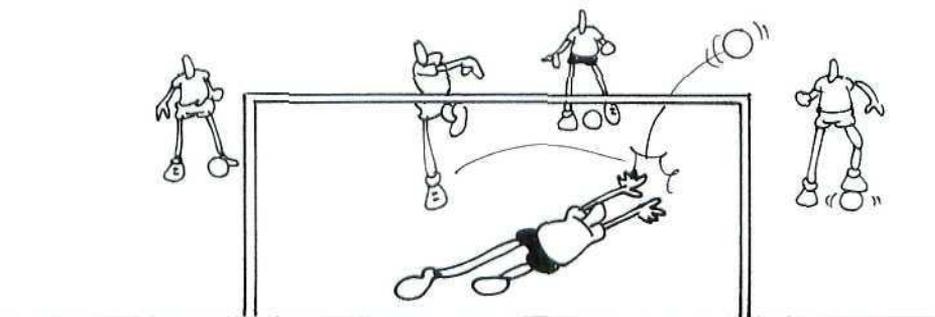
- Con la mano, mandar el balón para que el portero lo coja antes de que entre en la portería.
- Lanzar el balón hacia arriba para que el portero saltando lo coja lo más alto posible.



- Con colchonetas en el suelo, hacer que el portero se tire a coger los balones que le lanzamos a los lados.



- El portero ocupará la portería en los ejercicios donde sus compañeros practiquen el tiro.



EVALUACIÓN

Para comprobar el grado de consecución de los objetivos de la etapa realizaremos una observación sistemática durante y al final del proceso de enseñanza y aprendizaje a través de una planilla de observación como la siguiente:

| Criterios de evaluación | <i>Siempre</i> | <i>Bastante</i> | <i>A veces</i> | <i>Nunca</i> |
|--|----------------|-----------------|----------------|--------------|
| ¿Conoce las reglas básicas del fútbol? | | | | |
| ¿Posee un grado básico de control de balón? | | | | |
| ¿Ha adquirido los elementos tácticos básicos para el desarrollo elemental del juego? | | | | |
| ¿Es capaz de conducir el balón? | | | | |
| ¿Es capaz de tirar a portería desde cualquier punto dentro del área de penalty? | | | | |
| ¿Es capaz de robar el balón a los contrarios? | | | | |
| ¿Es capaz de observar y pasar el balón a los compañeros? | | | | |
| El portero , ¿ha adquirido un grado de dominio aceptable en sus intervenciones? | | | | |

10

Segunda etapa

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

- Adquirir habilidades para controlar el balón.
- Adquirir habilidades para dominar el balón.
- Dominar las acciones elementales de técnica individual y colectiva.
- Dominar los aspectos tácticos básicos.

Contenidos

- Control y habilidades con el balón.
- Conducciones, fintas, pases y tiros.
- Técnica de portero.
- Técnicas de recuperación del balón.

| Objetivos | Contenidos | Actividades |
|---|--|--|
| Adquirir habilidades para controlar el balón. | Control y habilidades con el balón. | Juegos de dominio y control del balón. |
| Adquirir habilidades para dominar el balón. | Conducciones, fintas, pases y tiros. | Conducir el balón con oposición. |
| Dominar las acciones elementales de técnica individual y colectiva. | Técnicas del portero. | Superar al contrario con finta. |
| Dominar los aspectos tácticos básicos. | Técnicas de recuperación del balón. | Pases a distintas alturas y distancias. |
| | Estrategias de defensa de la portería. | Tiros a diversas distancias y ángulos. |
| | Técnicas de apoyo al compañero. | Despejar, desviar, bloquear, prolongar, sacar y pasar (portero). |
| | Técnicas elementales de marcaje. | Entrar y anticiparse al contrario. |
| | Técnicas elementales de desmarque. | Marcar en zona. |
| | Tácticas básicas individuales en ataque y defensa. | Desmarcarse para recibir el balón. |
| | Moverse en ataque y defensa. | |

- Estrategias de defensa de la portería.
- Técnicas de apoyo al compañero.
- Técnicas elementales de marcaje.
- Técnicas elementales de desmarque.
- Técnicas básicas individuales en ataque y defensa.

En esta etapa mantenemos la progresión de la etapa anterior. Seguimos trabajando en las mismas habilidades, pero ahora somos un poco más exigentes y no nos conformamos con el conocimiento de éstas, ya que buscamos una ejecución más correcta y más rápida incrementando la dificultad.

Debemos trabajar el control y la habilidad para conseguir ser dueños de todos los movimientos que realicemos en posesión del balón para lograr ser lo más efectivos posible.

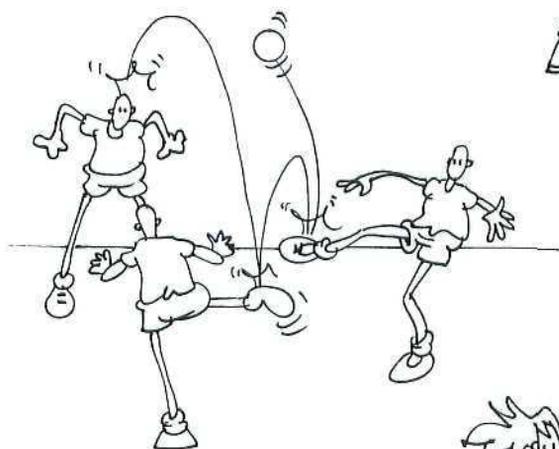
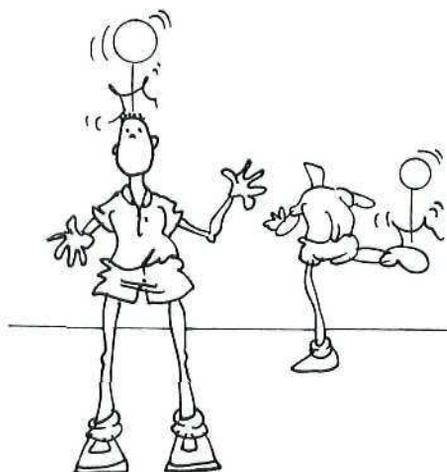
La conducción, fintas, regates, pases y tiros serán realizados a mayor velocidad y con una oposición más activa, buscando la máxima similitud entre los ejercicios y las situaciones reales que se presentan en el juego del fútbol.

Trabajaremos para recuperar el balón cuando no lo tengamos y para mantenerlo y lograr gol cuando esté en nuestro poder. Para esto propondremos jugar partidos de *2 contra 2*, *3 contra 3*...

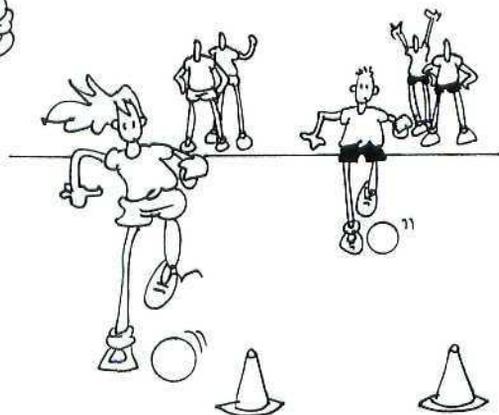
El niño que elija jugar como guardameta empezará a especializarse en las habilidades técnicas necesarias para ser un buen portero, *habilidades que son muy distintas de las que deben trabajar el resto de sus compañeros*. Sin embargo, es muy importante que éste sepa jugar el balón con el pie, pues en muchas ocasiones le va a ser muy necesario.

ACTIVIDADES

1. Mantener el balón sin que caiga al suelo dando el mayor número de toques posibles y utilizando todas las superficies de contacto que permite el reglamento.

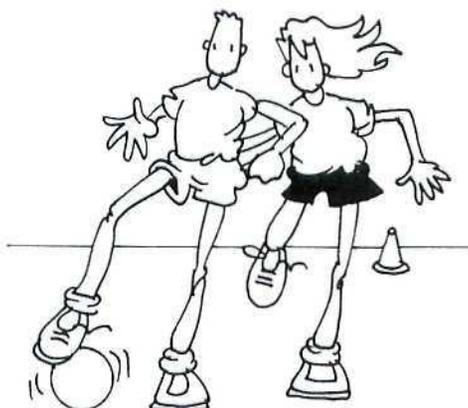
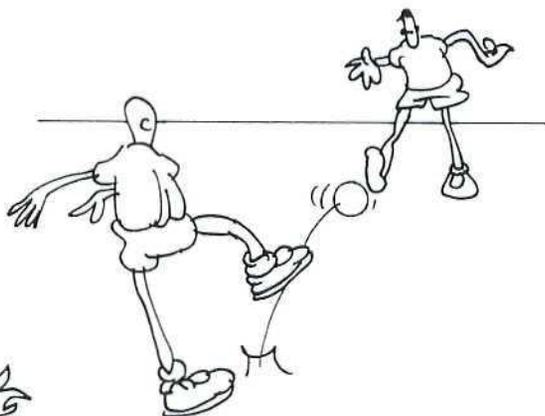


2. Realizar el mismo ejercicio haciéndolo por parejas, tríos o grupos más numerosos.

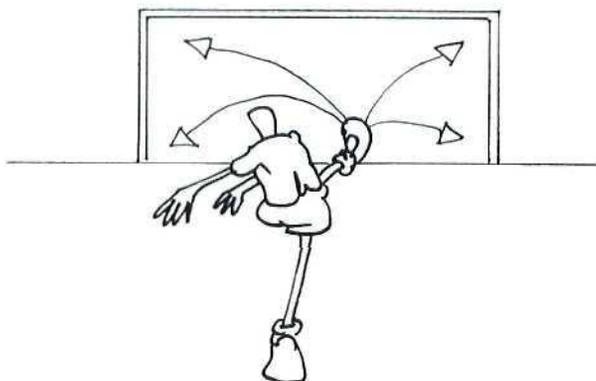


3. Hacer varios equipos, y realizar carreras de relevos utilizando el balón como testigo y conduciéndolo con los pies.

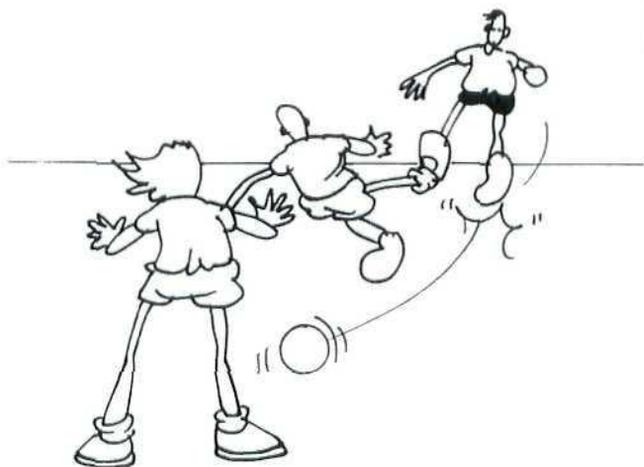
4. Colocados por parejas pasarse el balón mutuamente, variando las distancias y las trayectorias.



5. Por parejas, uno lleva el balón de un punto a otro intentando evitar que el compañero le «robe» el balón.



6. Tirar a portería desde diferentes puntos buscando que el balón entre por diferentes lugares.



7. En un espacio limitado dos compañeros se pasan el balón mientras un tercero intenta «robárselo». Si logran diez pases seguidos se obtiene un punto. El jugador a quien roben el balón o intercepten un pase se convertirá en el que tiene que robar el balón.

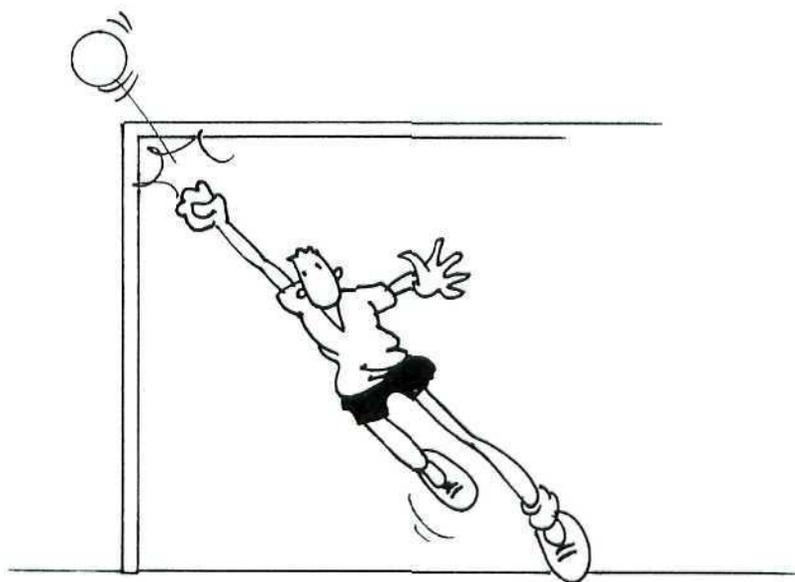
8. Ejercicios para golpear de cabeza al balón despejando, pasando a un compañero, rematando a portería...

9. Jugar desde 4 contra 4 hasta 7 contra 7, insistiendo en que se realicen desmarques, repliegues, marcaje en zona..., dependiendo de lo que queramos enseñarles o lo que les hayamos explicado ese día.



10. Ejercicios de portero:

- Despejes, desvíos, blocajes, prolongaciones, saques y pases.
- Buscar ejercicios en los que el portero practique todas estas habilidades técnicas. Por ejemplo: el educador lanza el balón hacia la portería con un bote previo para que el portero realice la acción técnica con caída.



EVALUACIÓN

Para comprobar el grado de consecución de los objetivos de la etapa realizaremos una observación sistemática durante y al final del proceso de enseñanza y aprendizaje a través de una planilla de observación como la siguiente:

| Crterios de evaluación | <i>Siempre</i> | <i>Bastante</i> | <i>A veces</i> | <i>Nunca</i> |
|---|----------------|-----------------|----------------|--------------|
| ¿Ha ampliado sus conocimientos de las reglas de juego? | | | | |
| ¿Es capaz de conducir el balón con oposición? | | | | |
| Cuando tiene el balón, ¿observa y decide en función de la defensa? | | | | |
| ¿Apoya eficazmente al compañero con balón? | | | | |
| ¿Es capaz de realizar un marcaje? | | | | |
| ¿Es capaz de desmarcarse para recibir el balón? | | | | |
| ¿Es capaz de superar al contrario con una finta? | | | | |
| ¿Es capaz de tirar a portería desde diferentes distancias y ángulos? | | | | |
| El portero , ¿demuestra un conocimiento elemental en los despejes, blocajes y pases? | | | | |

11

Tercera etapa

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

- Dominar el control del balón.
- Dominar las acciones técnicas individuales y colectivas.
- Dominar los aspectos tácticos esenciales.

Contenidos

- Juegos de control y dominio de balón.
- Conducciones, pases, fintas, regates y tiros complejos.
- Técnica del portero.
- Estrategias de recuperación de balón.
- Tácticas de marcaje.
- Técnicas de ayuda para la protección de la portería.

| Objetivos | Contenidos | Actividades |
|---|---|---|
| Dominar el control del balón. | Juegos de control y manejo de balón. | Juegos de control y habilidad con el balón. |
| Dominar las acciones técnicas individuales y clectivas elementales. | Conducciones, pases, regate y tiro complejo. | Conducir el balón con cambios de dirección y ritmo. |
| Dominar los aspectos tácticos esenciales. | Técnicas completas del portero. | Superar al contrario con regates compuestos. |
| | Estrategias de recuperación del balón. | Pases y tiros desde diversas distancias, trajectorias, ángulos, con oposición de contrario. |
| | Tácticas de marcaje. | Juegos de anticipación y <i>pressing</i> . |
| | Técnicas de ayuda para la protección de la portería. | Marcar individual y colectivamente. |
| | Estrategias de desmarque. | Realizar coberturas, permutas y repliegues. |
| | Tácticas individuales y colectivas de ataque y defensa. | Desmarcarse a diversas distancias y lugares. |
| | | Moverse en función de las conductas colectivas de ataque y defensa. |

- Estrategias de desmarque.
- Tácticas individuales y colectivas de ataque y defensa.

En esta última etapa mantendremos la progresión seguida hasta el momento y seguiremos intentando mejorar todas las habilidades trabajadas anteriormente. Buscamos el dominio de todas ellas sobre todo en el aspecto técnico, que es lo que dará a cualquier jugador el conocimiento suficiente para poder superar cualquier situación en que se vea inmerso con el balón en su poder.

El dominio del balón debe ser total; los controles deben ser realizados con gran efectividad, al igual que los regates, tiros a portería y pases.

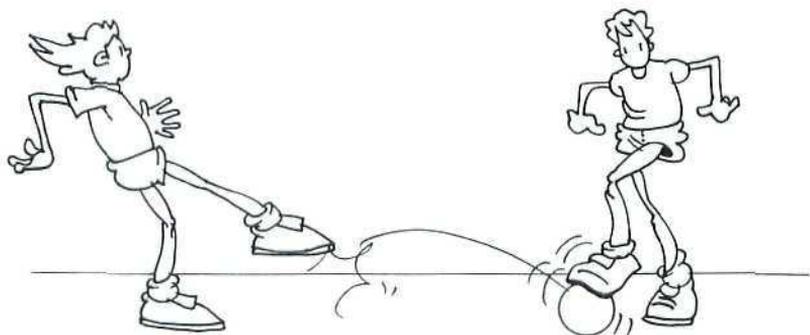
Las condiciones físicas y psicológicas también son importantes para que un jugador sea un excelente *driblador* o *pasador*, pero está claro que, trabajando correctamente todas las habilidades técnicas, el joven mejorará en ellas, progresará y se sentirá contento consigo mismo cuando vea que puede realizar multitud de acciones satisfactoriamente con el balón.

En las etapas anteriores hay que dar gran importancia al juego colectivo, pero en ésta hay que mentalizarle de lo vital que es en fútbol jugar en equipo. Defender la portería propia del ataque de los adversarios resultará mucho más fácil si todos los jugadores del equipo participan y se esfuerzan en esta labor. Lo mismo sucede en el ataque: siempre resultará más fácil lograr un gol si participa todo el equipo. Estas ideas son muy sencillas y debemos trasmitírselas a los jóvenes para que sepan valorar la labor de todos los componentes del equipo, desde el clásico niño que siempre destaca sobre los demás como a quien, por el contrario, le cuesta mucho más adquirir las habilidades del fútbol.

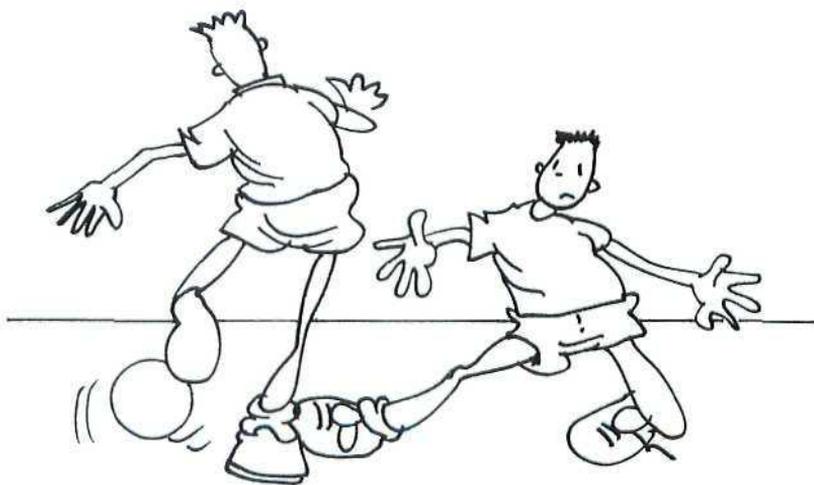
El guardameta debe dominar la técnica de portero completamente. Eso no quiere decir que tenga que parar todos los balones, sino que debe saber cómo solucionar las situaciones que se le puedan plantear durante el juego.

ACTIVIDADES

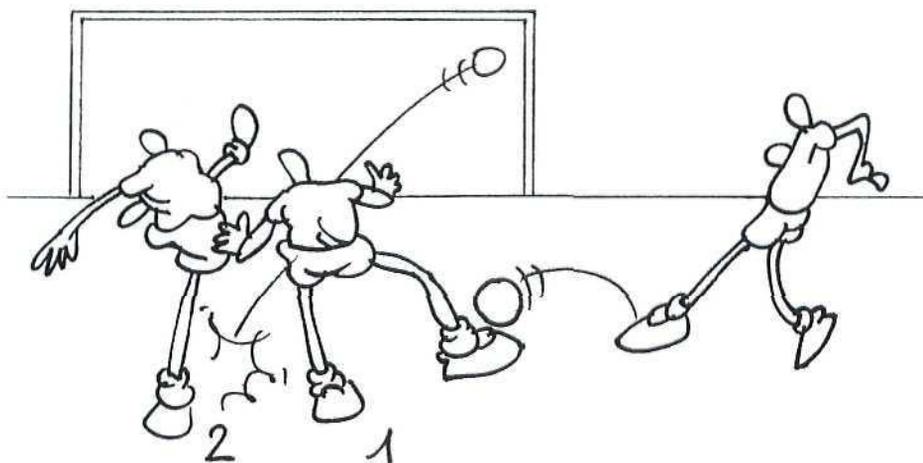
1. Por parejas, uno pasa el balón al otro para que éste lo controle, bien parándolo bien realizando un control orientado...



2. Jugar *1 contra 1* realizando regates continuamente, cambios de dirección y de ritmo.



3. Por parejas, uno pasa al compañero para que controle y tire a portería.



4. Recomendamos jugar partidos desde 2 *contra* 2, pasando por 7 *contra* 7 y terminando en 11 *contra* 11. En estos partidos debemos prestar especial atención a que se realice la acción técnica o estratégica que queremos mejorar o aprender, coberturas, *pressing*, desmarques, permutas, repliegues...
5. El guardameta debe trabajar completamente todas las acciones técnicas que le permite el reglamento.

Todo el trabajo puede realizarse colectivamente. El marcaje colectivo, las conductas colectivas de ataque y defensa... nos darán una dimensión diferente a la que se observa cuando sólo trabajamos la técnica individual.

EVALUACIÓN

Para comprobar el grado de consecución de los objetivos de la etapa realizaremos una observación sistemática durante y al final del proceso de enseñanza y aprendizaje a través de una planilla de observación como la siguiente u otra similar:

| Crterios de evaluaci3n | <i>Siempre</i> | <i>Bastante</i> | <i>A veces</i> | <i>Nunca</i> |
|---|----------------|-----------------|----------------|--------------|
| ¿Su conocimiento de las reglas le permite arbitrar un partido? | | | | |
| ¿Es capaz de dominar y conducir el balón con un adversario que le acosa? | | | | |
| ¿Es capaz de observar y pasar cuando est1 presionado por un defensor? | | | | |
| ¿Puede tirar a puerta desde distintos 1ngulos con la oposici3n de un defensor? | | | | |
| ¿Es capaz de defender colectivamente? | | | | |
| ¿Es capaz de realizar coberturas y repliegues? | | | | |
| ¿Se desplaza en funci3n de aspectos colectivos? | | | | |
| El portero , ¿demuestra un conocimiento elemental en los despejes, blocajes y pases? | | | | |

Reglas de juego y estrategias didácticas

LAS REGLAS BÁSICAS EN LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL

Para la enseñanza del fútbol las reglas básicas han de ser muy elementales. Podemos citar las que creemos más importantes:

- Imposibilidad de utilizar los brazos y las manos (excepto el portero dentro del área, claro está).
- Prohibir las conductas antideportivas con el resto de participantes en el juego.
- La puesta en juego del balón cuando éste se detiene o traspasa los límites del terreno de juego.
- Y, por supuesto, la acción suprema del juego, cómo hacer gol.

Pero lo que creemos realmente importante es que el educador, al proponer juegos o actividades a los jóvenes, les transmita las reglas que él crea más importantes en función de los objetivos que pretende lograr con cada juego.

Luego, en la práctica de lo que es realmente un partido de fútbol, las normas deben ser lo más parecidas posible a lo que manda

el reglamento, pero siempre respetando la etapa de desarrollo físico del joven o la etapa de aprendizaje por la que está atravesando en el momento del juego.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Dado que en fútbol los problemas que se presentan a un jugador tienen varias soluciones adecuadas, es posible conseguir una amplia participación de los niños en los procesos de aprendizaje.

El educador ha de realizar un correcto planteamiento de los problemas. Para ello debe dar, en primer lugar, la información suficiente a efectos de que el problema no presente una dificultad mayor a la que se pretenda en cada caso.

Ha de plantear las situaciones a resolver de forma que el descubrimiento sea motivante para los niños.

La consecución del éxito ha de ser asequible para la mayoría del grupo, pues esto hará que todos se diviertan mucho más.

Es muy aconsejable la presentación de las actividades en forma de juego y variadas jugadas, ya que son mucho más motivantes y divertidas.

El niño debe darse cuenta de si ha actuado correctamente y si, por lo tanto, resolvió el problema.

Los resultados y su proceso han de poder ser controlados por el educador para ver así si las actividades propuestas son totalmente satisfactorias o si, por el contrario, debe buscar otras que le den mejor resultado y sean más adecuadas para el aprendizaje de los jóvenes.

La situación, la actividad o la tarea que se proponga, nunca debe ser excesivamente larga, ya que resultará poco motivante y hará que aparezca el aburrimiento y, con él, el desinterés.

El que las situaciones tengan que ser resueltas por los niños, no quiere decir que el educador no participe en el proceso de resolución, ya que en muchas ocasiones, y sobre todo en la primera etapa, tendrá que intervenir facilitando la información necesaria para que los niños puedan seguir progresando correctamente.

Es necesario tener en cuenta que el fin primordial no es la formación de futbolistas de élite, sino conseguir a través del fútbol que el niño adquiera unas habilidades y disfrute durante el aprendizaje y la práctica.

Los medios y estrategias utilizadas por el entrenador no deben ir encaminados a la rápida adquisición de las habilidades por encima de la participación creativa de alumnos y alumnas.

Siempre hemos oído que *«el juego es el mejor entrenador»*, y hay mucho de verdad en ello. Lo que pretendemos es aprender jugando, y esto no nos supone ninguna dificultad, pues el juego del fútbol puede ser practicado ya en la infancia sin que sea necesaria una formación especial previa, ya que la idea general y las reglas son muy sencillas. Las reglas, como ya hemos dicho anteriormente, se adaptan al niño y son fácilmente entendibles por él. Podemos variar las reglas dependiendo de los objetivos que pretendemos lograr con los juegos que realizamos. Juegos y ejercicios sencillos, siempre adaptados al niño, le facilitarán grandes experiencias de éxito y diversión.

El método del juego es fundamental para facilitar el aprendizaje del fútbol. Todo lo aprendido se puede llevar a la práctica en los partidos, ya sean de fútbol *a 7* o *a 11*. Llegando a este punto las exigencias se elevan; ya no basta con regatear al contrario o conducir el balón más rápido, sino que ahora hay que combinar y seguir una jugada, ahora deben saber cómo solucionar las diferentes situaciones que se presentan para culminar la jugada satisfactoriamente.

En el fútbol cada uno de los jugadores participa activamente en el juego. Dependiendo de la capacidad del niño se desarrollan iniciativas más o menos creativas y, según sus dotes y talento, di-

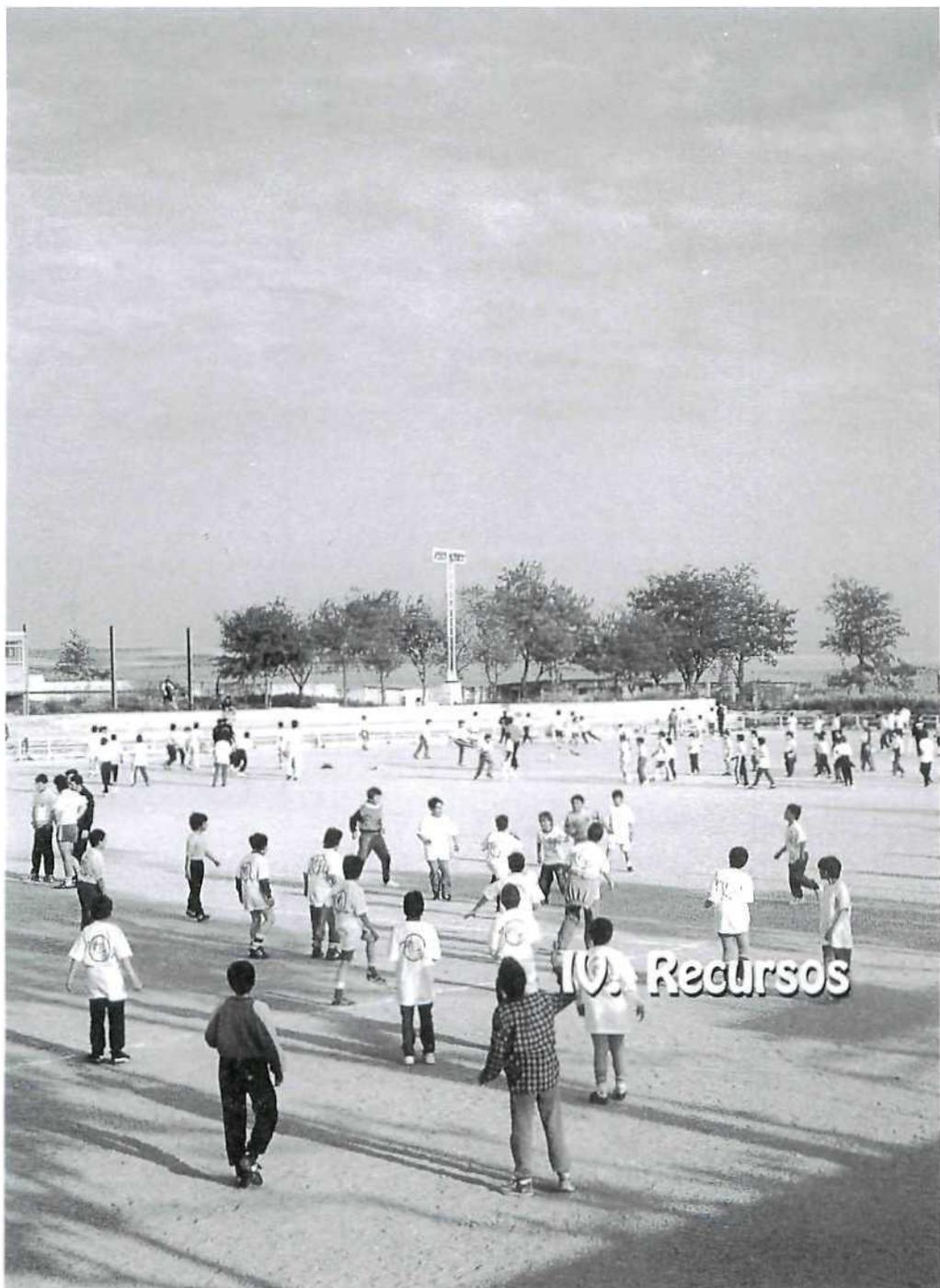
rigirá y construirá el juego. Mediante el juego se perfeccionarán sistemáticamente todas las habilidades aprendidas.

Emplearemos los juegos en el proceso de aprendizaje de forma dirigida y variada, teniendo en cuenta que tienen que ir acompañados de tareas y planteamientos didácticos en el ámbito técnico-táctico o de condición física.

Por lo tanto, está claro que proponemos una **enseñanza mediante la búsqueda**, pues desde el punto de vista educativo ofrece muchas ventajas que no encontramos en otra serie de enseñanzas. Entre tales ventajas insistimos en que:

- Establece una gran relación entre la actividad física y la actividad cognitiva.
- Justifica la idea de que el fútbol no sólo busca un desarrollo físico.
- Concede al niño una capacidad de decisión muy importante.
- Individualiza la enseñanza.

Esta técnica de enseñanza ha sido contemplada con un cierto escepticismo por ser considerada de poca eficacia con respecto a la progresión en el aprendizaje, pero hoy en día goza de una amplia aprobación dentro del ámbito educativo.



IV. Recursos

13

Bibliografía y recursos

En este apartado vamos a recomendar una serie de libros y vídeos para uso de los educadores. Son fáciles de encontrar y bastante asequibles, económicamente hablando. Los materiales que señalamos sólo son una pequeña minoría dentro de la gran variedad que existe, y no necesariamente pueden ser los mejores para todo el mundo, pues es imposible encontrar un criterio que se ajuste a todas las situaciones. Con ellos pretendemos dar una pequeña orientación e introducir a los educadores en el ámbito de la «literatura deportiva».

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas



MORENO, M. (1996). *Técnica individual y colectiva. Nivel I.* Madrid: Escuela Nacional de la R.F.E.F.



MORENO, M. (1996). *Táctica y estrategia. Nivel I.* Madrid: Escuela Nacional de la R.F.E.F.



INTERNATIONAL BOARD. F.I.F.A. (1997). *Reglas de juego.* Zurich: F.I.F.A.

Bibliografía recomendada



BAUER, G. (1991). *Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

En este libro se expone con claridad y rigor los criterios que hay que tener en cuenta para la enseñanza y el rendimiento del fútbol. Todos los factores que intervienen en el juego son tratados con enfoque innovador y práctico. Sus sugerencias tienen poco que ver con el entrenamiento tradicional que todavía se realiza en muchos lugares. Los ejercicios y las tareas están explicados mediante gráficos y esquemas que son fáciles de entender y aplicar.



BENEDEK, E. (1994). *Fútbol infantil*. Barcelona: Paidotribo, Colección «Fútbol».

Este libro se ocupa de la primera fase de la formación de base y del entrenamiento con niños de cuatro a catorce años. Se dan indicaciones, explicaciones, principios y métodos que facilitan el empleo útil de la multitud de formas de ejercicios y juegos ofrecidos, teniendo en cuenta las peculiaridades de estas edades.



BRAUßBE, J. (1994). *Fútbol base. Programas de entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, Colección «Fútbol».

Este libro sirve de ayuda para estructurar los entrenamientos de forma divertida y de acuerdo con la edad de los participantes. Ha sido elaborado por entrenadores y profesores de bachillerato cuyos conocimientos científicos y larga experiencia se plasman en las indicaciones metodológicas y en los ejemplos de los ejercicios. Propone gran cantidad de juegos dentro de los programas de entrenamiento, por lo que es muy recomendable para la práctica del fútbol por los niños.



BRÜGGEMANN, D., y ALBRECHT D. (1993). *Entrenamiento moderno del fútbol*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

La mejor manera de aprender a jugar a fútbol es jugando al fútbol. Esta convicción forma la base de este manual sistemático para el fútbol moderno, en el que se tratan todos los ámbitos importantes del fútbol en once capítulos.

Se profundiza en los fundamentos de la técnica y táctica en el fútbol moderno.



DUQUE MATA, L. (1986). *Fútbol básico*. Madrid: Editorial Alhambra.

Este libro presenta numerosos ejercicios para el desarrollo técnico del jugador de fútbol, con muchas ilustraciones que facilitan su comprensión y puesta en práctica.



GARCÍA OCAÑA, F. (1994). *El portero de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

El propósito de este libro es servir de guía didáctica al educador y al propio guardameta en la formación y perfeccionamiento técnico-táctico de sus acciones.

Junto al desarrollo teórico de estas acciones discurre una exposición práctica que aborda no solamente toda la descripción de ejercicios, sino que ofrece además un elemento trascendental en el correcto proceso de enseñanza y aprendizaje: la consigna, aspecto fundamental para incidir en el máximo rendimiento de nuestro guardameta.



LEALI, G. (1994). *Fútbol base*. Barcelona: Martínez Roca.

Libro rico en ejercicios y consejos prácticos que exponen el perfil básico de lo que debe ser la preparación óptima de los jóvenes futbolistas.



LINEKER, G. (1994). *Jóvenes futbolistas*. Barcelona: Editorial Molino.

Libro pensado para los niños, con muchas ilustraciones y colorido. En él el joven encontrará la manera de realizar las acciones técnicas más importantes, además de conocer los pequeños secretos del fútbol.



ZEEB, G. (1994). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Este libro ofrece ayudas al entrenador para el diseño de las sesiones de entrenamiento de una forma variada y sistemática.



WEIN, Horst. (1996). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: R.F.E.F. Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol.

Este libro es un óptimo modelo de formación y junto a su desarrollo teórico contiene ricas exposiciones prácticas por lo que resulta una obra trascendental para conseguir una enseñanza y aprendizaje mediante un proceso gradual en el desarrollo del niño.



(1995). *Reglas de juego ilustradas en cómic*. Madrid: R.F.E.F. Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol.

Este libro ha sido editado con la idea fundamental de ir llamando la atención en los jugadores que se inician en el conocimiento ameno y agradable de las reglas mediante dibujos relacionados con cada regla.

El texto, fácil y divertido, unido a los gráficos, convierten la publicación en un documento que de forma claramente alegre nos lleva a ampliar conocimientos sobre este apartado tan apasionante e importante del fútbol.

VÍDEOS



COERVER, Wiel. *MEJORA TU JUEGO.*

- N.º 1: *Dominio y control del balón.*
- N.º 2: *Técnicas fundamentales.*
- N.º 3: *Técnicas de dribling.*
- N.º 4: *Ejercicios y juegos.*



Escuela de fútbol con Paul Gascoigne. Kalender Vídeo, S. A.

TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M. E. C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M. E. C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: M. E. C.
- SANTOS DEL CAMPO, J. A.; VICIANA RAMÍREZ, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996). *Voleibol*. Madrid: M. E. C.
- ASCASO MARTORELL, J.; CASTERAD SERAL G, J.; GENERELO LANASPA, E.; GUILLÉN CORREAS, R.; LAPETRA COSTA, S., y TIERZ GRACIA, M.^a P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: M. E. C.
- OLAYO, J. M., y otros (1996). *El alumnado con discapacidad y la actividad física y deportiva extraescolar (I)*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍN GONZÁLEZ, Á. (1996). *Ajedrez*. Madrid: M. E. C.
- JUNOY SALAS, J. (1996). *Baloncesto en acción*. Madrid: M. E. C.
- OLIVER CORONADO, J. F., y SOSA GONZÁLEZ, P. I. (1996). *Balonmano*. Madrid: M. E. C.
- GOSÁLVEZ GARCÍA, M., y JOVEN PÉREZ, A. (1997). *Natació y sus especialidades deportivas*. Madrid: M. E. C.
- GIL SÁNCHEZ, F.; ARROYAGA CRESPO, M., y DE LA MONTERO, L. (1997). *Atletismo*. Madrid: M. E. C.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997). *Juegos y deportivos*. Madrid: M. E. C.
- CORIA ABEL, R. (1998). *Prebéisbol*. Madrid: M. E. C.

Este libro pretende servir de ayuda a las instituciones escolares, así como a las personas responsables de la actividad deportiva con niños y niñas.

Queremos conseguir una educación deportiva que oriente y enseñe, en las diferentes edades, el fútbol como juego, teniendo siempre muy presente que el desarrollo físico de la persona, su vitalidad, su energía, los mismo que su salud, estarán siempre en función del trabajo físico y específico de este deporte. Resaltamos el valor del fútbol «para jugar por jugar».

El esfuerzo del educador deportivo debe conducir al máximo provecho del niño tanto en sus estudios como en la práctica de su deporte favorito, lo que tratamos ofrezca elevada recompensa en sus etapas de crecimiento y formación integral.

En definitiva, tratamos de conseguir la práctica del juego como entretenimiento basándonos en aspectos metodológicos fundamentales frente al deporte como rendimiento, que a tempranas edades puede resultar perjudicial.

FÚTBOL

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

Secretaría
General de Educación
y Formación
Profesional



Consejo
Superior de
Deportes