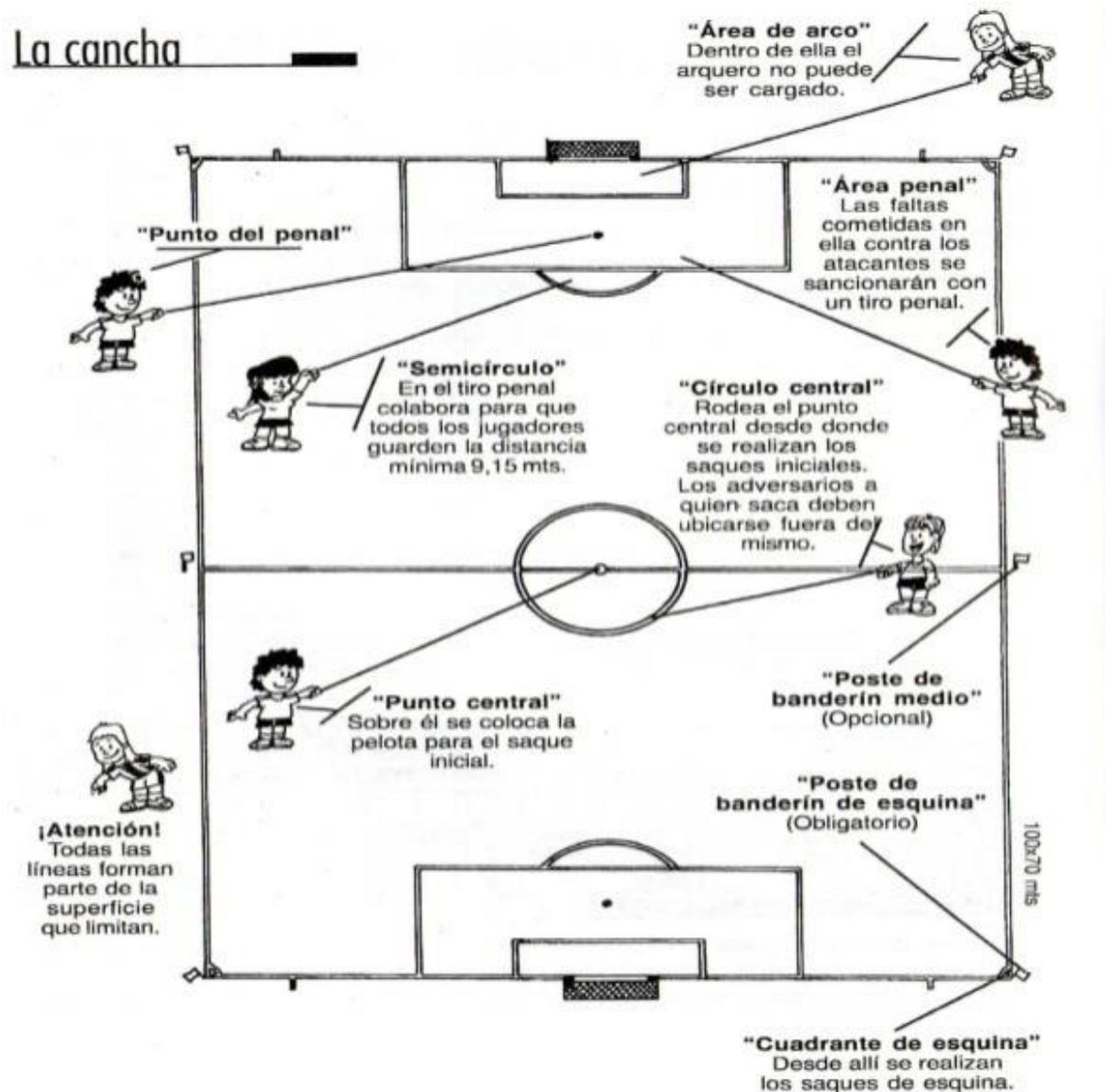


Iniciación al Fútbol.

El fútbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno. El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con un arco a cada lado de la cancha. El objetivo del juego es desplazar con cualquier parte del cuerpo que no sea los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre), una pelota a través del campo para intentar introducirla dentro del arco, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro. En la versión escolarizada del fútbol se suele estipular tiempos de juego más reducidos en función de la capacidad de los alumnos.

1- EL TERRENO DE JUEGO



- a. El área del arco.
- b. El área de Penal: Todas las faltas cometidas dentro del mismo serán sancionadas con Penal.

SE SUGIERE ADAPTAR EL ESPACIO DE LA ESCUELA DESTINADO PARA LA REALIZACIÓN DE DEPORTES EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE ÉSTE CONSIDERANDO LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD NECESARIAS PARA SU EJECUCIÓN.

SI EL PISO FUERA DE TIERRA PODRÁ MARCARSE LA CANCHA CON ESTACAS Y SOGAS O CON CONOS. SI EL PISO FUERA DE CEMENTO, PODRÁ MARCARSE CON TIZA.

2- LOS ARCOS

Los arcos están ubicados en el centro de cada línea final.

En caso de no tener arcos, lo importante será crearlos con los elementos que se disponga como ser: conos, cinta elástica sobre postes, pintarlos en la pared, etc.

3- CÓMO SE UTILIZA LA PELOTA DURANTE EL JUEGO

- ✓ Se puede jugar la pelota con cualquier parte del cuerpo exceptuando los brazos y las manos (salvo el arquero, cuyas funciones serán explicadas más adelante).

4- LA PELOTA SE ENCUENTRA EN JUEGO

- ✓ Cuando la pelota se encuentre dentro de los límites del campo de juego.
- ✓ Si la pelota está dentro de la cancha, aunque el jugador se encuentre fuera.
- ✓ Si golpea alguna parte del cuerpo del árbitro.
- ✓ Recordar que TODAS las líneas son parte de la cancha, al igual que los postes del arco.

Si la pelota traspasa alguna de las líneas, aunque sea en el aire, se considera *fuera*.

5- INICIO Y REANUDACIÓN DEL JUEGO (LUEGO DE UN GOL)

Cada equipo jugará medio tiempo en cada mitad de cancha y luego rotarán.

Se comienza el juego con un "saque de mitad de cancha"

Para realizarlo:

- ✓ El jugador debe apoyar la pelota sobre el punto central de la cancha.
- ✓ El jugador debe realizar un pase hacia adelante.



- ✓ Debe esperar la orden del árbitro.
- ✓ Debe tocar la pelota solo una vez.
- ✓ El resto de los jugadores debe ubicarse fuera del círculo central.

(Imagen pág. 14)

→ En caso de que todo lo anterior no se cumpla, se realizará nuevamente el saque.

6- EL GOL

SI → es GOL si la pelota pasa totalmente la línea de gol del arco.

NO → es gol si la pelota no pasa totalmente la línea.

Se puede realizar un gol:

- ✓ Desde cualquier lugar de la cancha.
- ✓ Desde un saque de arco.
- ✓ Desde un saque de mitad de cancha.
- ✓ Desde un tiro libre directo.
- ✓ Desde un saque de esquina.
- ✓ Desde un penal.

7- TIROS LIBRES INDIRECTOS

Se cobrarán en los siguientes casos:

Cuando un jugador de campo:

- ✓ Juegue en forma peligrosa (salvo si fuese dentro del área, que se sancionará penal)
- ✓ Obstaculice el avance del rival
- ✓ impida que el arquero pueda sacar con las manos.

Cuando un arquero:

- ✓ Atrape la pelota con las manos, si un jugador del mismo equipo le hizo un pase con el pie.



Para realizarlo tiro libre indirecto:

- ✓ El jugador que realiza el tiro debe dejar la pelota quieta en el sitio de la infracción.
- ✓ La pelota no puede ingresar directamente al arco, previamente debe ser tocada por cualquier jugador de la cancha.
- ✓ Se debe realizar únicamente con los pies.
- ✓ El jugador que realiza el tiro, no debe tocar la pelota por segunda vez consecutiva.
- ✓ Los defensores deben ubicarse a una distancia mínima de 9,15mts de la pelota (pueden colocarse en forma de Barrera).

8- TIROS LIBRES DIRECTO

Se cobrará en los siguientes casos:

Cuando un jugador de campo:

- ✓ Da o intenta dar una patada.
- ✓ Obstaculiza el juego del rival, (tales como meter un pie o saltar sobre el adversario, golpear, empujar, sujetar o patear).
- ✓ Toca la pelota con las manos, a excepción del arquero dentro de su propia área.

Para realizarlo, el jugador:

- ✓ Debe dejar la pelota quieta en el sitio de la infracción.
- ✓ Debe hacer el tiro con los pies, luego de la orden.
- ✓ No debe tocar la pelota por segunda vez consecutiva.

9- SAQUE LATERAL

Se realiza cuando la pelota sale de la cancha, traspasando totalmente las líneas laterales.

Para realizarlo:

- ✓ Se debe realizar desde el lugar por donde salió la pelota.
- ✓ Se debe dar el frente al campo de juego.
- ✓ Se debe apoyar ambos pies sobre la línea lateral o detrás de la misma.



- ✓ El jugador debe lanzar la pelota con ambas manos, por detrás y por encima de la cabeza, hacia adelante.

10- SAQUE DE ARCO:

Se realiza cuando la pelota, jugada por el atacante, sale por detrás de la línea final de la cancha.

Para realizarlo, el arquero:

- ✓ Debe fijar la pelota en cualquier lugar del área chica (si no hubiese área chica se realiza cerca del arco)
- ✓ Solo podrá realizar el saque con los pies.
- ✓ Debe lanzar la pelota, por fuera del área de penal (área grande).
- ✓ No debe tocar la pelota por segunda vez consecutiva.

** Aclaración: Si el arquero debe realizar un saque desde el área luego de atajar una pelota lanzada por el contrario, en estos casos, si puede realizarlo con las manos o con los pies.

Además, los demás jugadores deben estar ubicados por fuera del área de penal (área grande).

11- SAQUE DE ESQUINA (CORNER)

Se realiza cuando la pelota, jugada por un defensor, sale por detrás de la línea final.

Para realizarlo, el jugador que realiza el saque:

- ✓ Debe colocar la pelota dentro del cuadrante del banderín (en la esquina).
- ✓ Debe realizar el pase únicamente con el pie.
- ✓ No debe tocar la pelota por segunda vez consecutiva.

12- PENAL

Para efectuar el penal, el jugador que realiza el tiro:

- ✓ debe dejar la pelota inmóvil sobre el punto de penal,
- ✓ debe patear hacia adelante,
- ✓ debe esperar la orden del árbitro.



- ✓ El jugador que lo realizó no puede volver a tocar la pelota, hasta tanto la pelota no la haya tocado otro jugador.
- ✓ El arquero defensor debe quedarse parado sobre la línea del arco.
- ✓ Los demás jugadores deben permanecer en el campo de juego, por fuera del área de penal.

En los casos donde no se cumple la norma, se vuelve a repetir el tiro.

La “**ley de ventaja**” se aplica para beneficiar al jugador al que, estando en buena posición para continuar atacando, le cometen una falta. Es una manera de no perjudicarlo.

A nivel escolar no se utilizan las “**tarjetas rojas y amarillas**”, ya que la propuesta es que los/las alumnos/as aprendan el deporte, por lo que sugerimos no excluirlos de la actividad con la utilización de las mismas. Las faltas sucedidas son buenas oportunidades para realizar ajustes técnicos y tácticos, como también la reflexión sobre el juego limpio.

ES MUY INTERESANTE DEJAR A LOS Y LAS ESTUDIANTES QUE ACTÚEN COMO ÁRBITROS, YA QUE, POR UN LADO, ALIENTA LA ACEPTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENTRE ELLOS Y, POR EL OTRO, BENEFICIA LA CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO DEL DEPORTE.

Sugerencia de secuencia de trabajo

A continuación se plantea una propuesta progresiva de acercamiento de alumnos y alumnas al Fútbol. El profesor podrá ir aplicando de a poco cada una de las propuestas, en función del aprendizaje respecto de las reglas, las técnicas, las tácticas y estrategias para jugar al Fútbol.

Componentes reglamentarios

Para introducir las reglas del fútbol, es posible presentarlas teniendo en cuenta el siguiente orden:

- ✧ Solo se juega con el pie. No se puede tocar la pelota con las manos
- ✧ Arquero: responsabilidades, qué puede y que no puede hacer. Cómo pueden jugar los compañeros con el arquero
- ✧ Distintos tipos de faltas en ataque y defensa.
- ✧ Tiro libre: en qué momentos se cobra y cómo se realiza
- ✧ Saque inicial; cómo realizarlo
- ✧ Saque de arco, saque lateral y saque de esquina
- ✧ Tiro libre indirecto y directo, cuándo y cómo realizarlo
- ✧ Penal
- ✧ Ley de Ventaja.

Componentes técnicos



Es posible introducir los componentes técnicos en el siguiente orden, considerando que es un orden posible pero que existen muchos otros:

- ✧ Pases y recepción de la pelota
- ✧ Remates con diferentes partes del pie
- ✧ Conducción de la pelota
- ✧ Cabeceo
- ✧ Saque lateral

Componentes táctico-estratégicos

La siguiente es una posible secuencia de abordaje de los aspectos táctico – estratégicos:

- ✧ Nombres, funciones y ubicación de los jugadores en la cancha.
- ✧ Sistemas de juego en ataque y en defensa.
- ✧ Juego por "afuera", a dos "toques" y por "abajo".
- ✧ La pelota es la que "corre" y no el jugador.
- ✧ Toque corto y acompañamiento de la jugada.
- ✧ Pérdida de la pelota y vuelta a la propia posición.
- ✧ Movilidad y rotación en ataque.
- ✧ Orden y marca en defensa.
- ✧ Alternativas en córner y tiros libres.
- ✧ Marcación personal, zonal y combinada. Consideraciones acerca de cuándo utilizar cada sistema de marcación.
- ✧ Contragolpe.
- ✧ Trabajo con la diferencia numérica.
- ✧ Espacios libres.

Bibliografía:

- Crosta, Ricardo D.- *Aprendiendo a jugar Fútbol en la escuela*, Editorial Stadium. Bs. As. 200
- Lammich, Gunter- *Fútbol, juegos para el entrenamiento*, Editorial Stadium. 2012

