

Universidad de
Pamplona



Facultad de Estudios a Distancia

Programas de Estudio a Distancia



Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Presencia con Calidad e Impacto Social

Pedro León Peñaranda Lozano

Rector

María Eugenia Velasco Espitia

Decana Facultad de Estudios a Distancia

Tabla de contenido

Presentación

Introducción

Horizontes

UNIDAD 1: Generalidades del Fútbol

Descripción Temática

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

1.1 ORIGEN E HISTORIA

1.2 EVOLUCION DEL REGLAMENTO

Proceso de Comprensión y Análisis

Solución de Problemas

Síntesis Creativa y Argumentativa

Autoevaluación

Repaso Significativo

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 2: METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA EN EL FUTBOLISTA

Descripción Temática

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

2.1 METODOLOGIA

2.2 ANALISIS Y FORMULACION DE OBJETIVOS

2.1.1 Objetivo General

2.1.2 Objetivos Específicos

2.3 ASPECTOS GENERALES DE UNA CLASE DE FUTBOL

2.4 PROCESO METODOLOGICO

2.4.1 Análisis y Formulación de Tareas de Aprendizaje

2.4.2 Planeación del Tema Sistematizado

2.4.3 Realización y Control de la Técnica Futbolística (Fundamentos)

2.5 LA TECNICA EN EL FUTBOL

2.5.1 Clasificación de la Técnica

2.5.2 Movimientos sin Balón

2.5.3 Movimientos con Balón

Proceso de Comprensión y Análisis

Solución de Problemas

Síntesis Creativa y Argumentativa

Autoevaluación

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Repaso Significativo

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 3: LA TACTICA EN EL FUTBOL

Descripción Temática

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

3.1 LA TACTICA EN EL FUTBOL

3.1.1 Principios Ofensivos

3.1.2 Principios Defensivos

3.2 LA ZONA EN EL FUTBOL

3.3 LAS ESTRATEGIAS EN EL FUTBOL

3.4 LOS SISTEMAS DE JUEGO

Proceso de Comprensión y Análisis

Solución de Problemas

Síntesis Creativa y Argumentativa

Autoevaluación

Repaso Significativo

Bibliografía Sugerida

BIBLIOGRAFIA GENERAL

Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones, y el Centro de Educación a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

Misión: Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

Visión: La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

Introducción

Dentro del amplísimo mundo representado por el quehacer educativo al que nos enfrentamos, es fácil detectar áreas que no han sido suficientemente atendidas y en las que es difícil identificar antecedentes que orienten o guíen las acciones del presente.

Una de estas áreas concierne a la formación de profesores en el ámbito de la educación especializada en la enseñanza del fútbol. ¿Cómo se están preparando profesionales para que ellos irradian estos conocimientos?

Un buen profesor, además de los conocimientos y habilidades inherentes a su especialidad profesional, y cualesquiera que sean las materias que protege, debe saber incorporar e integrar sus enseñanzas al gran conjunto de adquisiciones y logros que para el alumno representa su programa; debe comunicarse con los alumnos, transmitiendo y recibiendo información y mensajes con fluidez, precisión y claridad, correlativamente, ha de conocer y emplear recursos educativos, tecnológicos y metodológicos acordes con el contexto pedagógico siguiente.

Este texto guía pretende divulgar entre profesores el proceso metodológico de enseñanza - aprendizaje del fútbol como algo que debe ser sistematizado y con ello dar prioridad al principio de organización e interdependencia entre los fundamentos de un todo. Esto es imprescindible si se desea evitar incoherencias y desajustes en el desempeño de la actividad docente.

Porque la realización eficaz de cualquier tarea se inicia con una adecuada organización; este concepto tiene que ver con el establecimiento o reforma de una cosa, sujetando reglas, orden, armonía, número o dependencia de las partes que la componen.

En este texto guía, el sujeto de organización es la actividad docente en el desempeño de la cátedra de fútbol, que también esta comprometida con la educación en su totalidad, como algo muy amplio y complejo que es, funciona a si mismo, condicionada por numerosos factores sociales que a su vez, reciben la influencia de la propia educación.

En este caso, tal marco lo integran todo el proceso metodológico de la enseñanza del fútbol en toda su dimensión técnica, táctica y estratégicas, con sus fundamentos y sus modalidades; divididas en grandes capítulos que a su vez serán subdivididas en los temas acordes al estudio programado, destinado a presentar un procedimiento practico para que el profesor organice las tareas que demanda su cometido.

Dicho proceso se genera a partir de objetivos, fines y metas; se vale de distintos métodos y técnicas y por ultimo requiere ser controlado por los resultados de las evaluaciones que han de ser frecuentes. Esto supone la realización coordinada de tareas cada vez mas especializadas.

Por todo lo anterior, es necesario acelerar, mediante la investigación un trabajo para la formación de profesores especializados en este campo, pues en Colombia se necesitan muchos de ellos. Esto es especialmente necesario en las instituciones de educación primaria, secundaria, donde la docencia esta a cargo de profesores que no fueron capacitados especialmente para ello. Habrá que partir de este propósito y aceptar que si el profesor quiere contribuir al desarrollo cultural, científico, tecnológico físico - atlético del alumno, debe realizar sus funciones con acierto.

Horizontes

- Conocer normas, elementos y generalidades del deporte del futbol.
- Aprender y practicar aspectos y fundamentos básicos del deporte del futbol.
- Interesar al maestro por el fomento y la difusión del deporte del futbol en sus alumnos y en los miembros de la comunidad.
- Comprender, observar y corregir oportunamente los errores comunes que se presentan en la enseñanza de la fundamentación técnica del futbol.
- Adquirir conocimiento de la conceptualización teórica de los elementos técnicos, tácticos y estratégicos del futbol.

UNIDAD 1: Generalidades del Fútbol

Descripción Temática

El fútbol, como todos los deportes ha pasado por distintas etapas evolutivas, desde sus orígenes ha sufrido cambios significativos, adaptándose al medio. Debemos comprender su historia y evolución, para poder llegar a la esencia de este hermoso deporte. La interpretación de su reglamento es de vital importancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros estudiantes.

En esta unidad encontrara un conjunto de interpretaciones sobre la historia y evolución del fútbol y algunos temas del reglamento.

Horizontes

- Conocer el origen, historia, evolución del fútbol, a nivel internacional y nacional.
- Interpretar y aplicar el reglamento de fútbol.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Antecedentes históricos del fútbol
- La evolución del reglamento

Proceso de Información

1.1 ORIGEN E HISTORIA

Etimológicamente, fútbol viene del Ingles Foot-baH; de foot, pie y bait, pelota. Juego entre dos equipos que consiste en lanzar un balón con los pies siguiendo determinadas reglas.

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, perteneciente a la dinastía Han en China. Su juego se llamaba tsu chu (tsu significa aproximadamente 'dar patadas' y chu denota una bola hecha de cuero relleno), apasionado inventor, apelmásó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Los integrantes del ejercito imperial chino se entrenaban con un juegos muy parecido al fútbol. La pelota era casi redonda y el juego consistía en disputarse la pelota entre dos equipos, principalmente con las manos aunque también con los pies, y pasarla por sobre un cordón tensado, ese era el objetivo.

Muy distinto es el caso japonés: ellos lo tenían como un entretenimiento placentero, y no un castigo o entrenamiento militar, durante el cual los jugadores jugaban con mucha cortesía. Los japoneses también usaban las manos, los pies y una pelota de cuero de 22 cm de diámetro rellena con desecho orgánico. El campo de juego estaba muy bien señalado.

En China el juego evoluciono como el de Japón, solo que perdió educación y cortesía cuando le dieron un carácter lucrativo, con apuestas y demás. Se llegaron a organizar partidos entre los dos países, en lo que se conoce como los primeros partidos de fútbol internacionales.

Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira (esfera). La historia de Grecia muestra que la pelota fue utilizada en varios deportes. Fueron los griegos los que idearon una pelota eficaz sin relleno (rellena de aire) ya desde por lo menos el siglo III a.C.. Los griegos, que llamaron a ese deporte episkyros, en general, usaron la pelota para jugar con la mano y se considera de ese origen el balonmano y el rugby. Y también el del hockey arrastrando una pelota pequeña con un palo curvo.

Los romanos, tuvieron su propia versión de episkyros (derivado del juego griego), una rara mezcla de balonmano, fútbol y rugby al que llamaron haspartum. Se jugaba por dos grupos, que podían variar en numero de integrantes, y consistía en impulsar la pelota hasta una línea que marcaba el campo rival y convertir el gol. El juego se utilizaba en la milicia como divertimento y como ejercicio físico.

En la Galia (territorio romano) se jugaba un juego parecido al fútbol desde épocas inmemoriales, que no tenia conexión con el haspartum romano, y continuo jugándose en lo que hoy es Francia. El juego se llamaba soule y, hacia el siglo XI, se jugaba por todas las clases sociales. En Francia fue prohibido dos veces, una en 1319 por el rey Felipe V y otra en 1369 por Carlos V, debido a la violencia.

Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el tiempo se transformaría en pilotta, evolucionando el término a la denominación actual.

Los griegos y los romanos practicaron el fútbol, y estos últimos los llevaron a las islas británicas. El juego se convirtió en deporte nacional inglés, y a principios del Siglo XIX dio origen al rugby. El fútbol moderno tuvo su origen en Inglaterra en el

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Siglo XIX. Pero su nacimiento es muy anterior, puesto que los juegos de pelota practicados con el pie se jugaban en numerosos pueblos de la antigüedad. El Harpastum romano es el antecedente del fútbol moderno, y se inspiró en un juego griego que utilizaba una vejiga de buey como pelota. Los romanos, en época del imperio, llevaron a Britania este juego, donde -según datos legendarios- se practicaba una especie de fútbol nativo. Durante la Edad Media el fútbol fue prohibido por su carácter violento,

El fútbol que hoy conocemos se invento en alguno de los países de las islas Británicas, del que ya se tienen noticias en el siglo VIII.

En 1846 se realizó el primer intento serio de establecer un reglamento. Fue promovido por H. de Winton y J. C. Thring en la Universidad de Cambridge, que prepararon un encuentro entre representantes de las escuelas públicas más importantes para intentar crear un juego de reglas estandarizado. Llegaron a un acuerdo y formularon diez, conocidas como 'las reglas de Cambridge' y que Thring describió como 'el juego sencillo'.

En 1855 se fundó el Sheffield Football Club, el club más antiguo del mundo, y en 1862 comenzó a existir el Notts County, el club de liga más antiguo del mundo.

El 23 de octubre de 1863 puede considerarse como el día del nacimiento del fútbol. Fue en la Freemason's Tavern, de Great Queen street en Londres, el lugar donde se fundó la Football Association (Asociación de Fútbol), primer club y asociación de fútbol del mundo.

La idea de una Copa de Fútbol Asociación fue del secretario de la FA, Charles Alcock, quien propuso sus planes en una reunión a la que asistieron doce clubes en octubre de 1871. Participaron quince clubes en la primera competición en 1872, que fue ganada por los Wanderers, que batieron a los Royal Engineers, además se celebró el primer partido internacional (entre Inglaterra y Escocia). A finales de la década de 1870, comenzó una larga, y a veces mordaz, disputa sobre los pros y los contras del profesionalismo y si los jugadores debían o no ser pagados con dinero como compensación por los salarios perdidos al tomar parte en un partido.

Hasta 1883, todos los ganadores fueron clubes de aficionados. Los Wanderers ganaron seis veces; los Old Etonians ganaron dos veces y fueron segundos en seis ocasiones.

En 1885 se legalizó por fin el profesionalismo, pero la discusión continuó durante años y afectó a otros países. Otro evento importante fue la creación de la Liga de

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Fútbol en 1888; ésta se convirtió en un modelo para otros países que posteriormente la imitaron.

Hasta 1892, casi todas las finales se celebraron en Kennington Oval (Londres), que es más conocido por el críquet.

Otro evento importante fue la creación de la Liga de Fútbol en 1888; ésta se convirtió en un modelo para otros países que posteriormente la imitaron.

Esta adopción se desarrolló con rapidez en Europa y muchas otras partes del mundo a finales del siglo XIX. Los soldados británicos, así como los marineros, funcionarios de las colonias, hombres de negocios, ingenieros y maestros exportaron el juego a través del mundo

A principios del siglo XX, el juego estaba extendido por toda Europa y la mayoría de los países habían formado su asociación de fútbol: Bélgica (1885), Checoslovaquia (1901), Finlandia (1907), Luxemburgo (1908), Noruega (1902), Portugal (1941), Rumania (1908), España (1913), Suecia (1904) y Suiza (1895).

En Sudamérica, los marineros británicos jugaron al fútbol en Brasil en la década de 1870, pero su principal impulsor fue Charles Miller, hijo de unos emigrantes ingleses. Animó a los trabajadores ingleses residentes a formar clubes (algunos ya existían para el críquet).

El primer club importante brasileño fue el Associação Atlética Mackenzie en São Paulo. En Argentina, el juego fue introducido por los residentes ingleses en Buenos Aires, y la AFA se fundó en 1891. Sin embargo, arraigó con cierta lentitud y al final fueron los emigrantes italianos los que hicieron popular el juego. Chile formó su federación en 1895, Uruguay en 1900 y Paraguay en 1906. La influencia británica en Sudamérica es evidente en los nombres de algunos clubes: Corinthians en Brasil, Everton y Rangers en Chile, Liverpool y Wanderers en Uruguay, River Plate y Newell's Old Boys en Argentina.

En 1904 se fundó en París el órgano rector mundial, la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). Entre las dos guerras mundiales comenzó a practicarse en otros muchos países y después

El 26 de Mayo de 1928, el Congreso de la Federación Internacional de Fútbol Asociado, ubicado en Amsterdam, decidió, organizar una competencia (la Copa Mundial) de todas las naciones afiliadas. En 1930 se realiza el Primer Campeonato Mundial de Fútbol en Uruguay. La Selección Uruguay sale Primer Campeón Mundial de Fútbol, tras vencer a la Selección Argentina por 4 a 2.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

De los puntos más resaltantes de la historia de la Copa Mundial tenemos como país que ha estado presente en todas las fases finales desde 1930, a Brasil, con un total de 15 veces. También cabe resaltar que los brasileños han ganado 49 de los 73 partidos jugados.

Entre personajes destacados esta Fontaine, Francés quien tiene el récord de más goles marcados durante una fase final, obtenido en el mundial de Suecia en 1958. Y Edson Arantes do Nascimento, Brasileño, conocido en todo el mundo como Pelé, como el jugador que ha participado y ganado en tres Copas Mundiales, 1958, 1962 y 1970.

La primera Copa del Mundo Jules Rimet (Rimet fue presidente de la FIFA) se celebró en Uruguay en 1930 y participaron trece países.

Únicamente cuatro equipos europeos viajaron hasta Uruguay para disputar el campeonato. En 1934 se introdujo un torneo clasificatorio y desde entonces la competición se celebró cada cuatro años (excepto durante la II Guerra Mundial). Brasil ganó el trofeo en propiedad en 1970 después de quedar campeón en tres ocasiones y desde entonces los equipos compiten por la Copa del Mundo de la FIFA.

Desde la II Guerra Mundial las competiciones han proliferado en Europa (y en todas partes). En 1960 comenzó el Campeonato de Europa de Selecciones Nacionales (o Eurocopa), que se celebraba cada cuatro años. Originalmente se llamó Copa Europea de Naciones y tomó su actual nombre en 1968.

Las selecciones competidoras luchan por la Copa Henri Delaunay, llamada así en honor al primer secretario general de la Unión Europea de Fútbol Asociación (UEFA), que se fundó en 1954. Popularmente conocida como Copa de Europa, la Copa de Europa de Clubes Campeones es una competición eliminatoria anual entre los campeones de Liga de todos los países afiliados a la UEFA. Se celebró por primera vez en 1955-1956 y fue una idea de Gabriel Hanot, editor de fútbol del periódico francés L'Equipe. Desde la temporada 1991-1992 se modificó la estructura de forma que los ocho mejores equipos, y luego los 16 mejores, toman parte en la Liga de Campeones, jugándose partidos de ida y vuelta entre equipos divididos en dos grupos de cuatro, encontrándose los ganadores de cada grupo en la final o en semifinales, respectivamente. La Copa de Europa de Campeones de Copa (o Recopa) es una competición abierta a los ganadores de Copa de las competiciones de los países afiliados a la UEFA. La primera final se celebró en 1961 a dos partidos. Más adelante todas las finales se han jugado a un solo partido y en una sede neutral. La Copa de la UEFA se estableció en 1955 como un

campeonato de ciudades europeas que tuviesen ferias de comercio internacionales y su nombre original fue Copa Internacional Inter-Ciudades con Ferias Industriales (o Copa de Ferias). En 1971 fue renombrada como Copa de la UEFA y la competición está abierta a equipos clasificados en los primeros lugares de sus campeonatos que no participen en las otras dos competiciones europeas principales. Hasta 1998 (que pasó a dilucidarse en una final a único partido), la final se jugó a doble partido, en los campos de los equipos finalistas.

También hay un Campeonato de Europa Sub-21, que comenzó en 1978 y se juega cada dos años, siendo la competición europea más importante para jóvenes jugadores. El Campeonato de Europa de juveniles comenzó en 1948 y era para jugadores menores de diecinueve años. Se celebró anualmente hasta 1984, cuando comenzó a jugarse cada dos años.

En Sudamérica, el Campeonato Sudamericano de selecciones comenzó en 1916, el año en que se formó la Confederación Sudamericana de Fútbol. En la década de 1960 su popularidad declinó, pero el Campeonato resurgió en 1975 y ahora se juega con el nombre de Copa América con diez selecciones compitiendo separadas en dos grupos, jugando luego eliminatorias los dos primeros de cada uno. Hoy se juega cada dos años. La Copa Sudamericana se jugó por primera vez en 1960 como Copa de Clubs Campeones de Sudamérica. Igual que la Copa de Europa, estaba abierta a los campeones nacionales de liga de los países afiliados a la Confederación Sudamericana. En 1965 se permitió participar también a los subcampeones y ese año se cambió el nombre por Copa Libertadores de América.

El Campeonato del Mundo de Clubes, más conocido como Copa Intercontinental, se celebró por primera vez en 1960 enfrentándose los ganadores de la Copa de Europa y de la Copa Libertadores. Se jugaban dos partidos, uno en cada sede de los equipos participantes, pero desde 1980 el vencedor se decide en un solo partido que se celebra en Tokyo. Durante la década de 1970 varios partidos derivaron en violencia física y en cinco ocasiones el equipo campeón de Europa que tenía que tomar parte rehusó hacerlo y fue reemplazado por el subcampeón.

1.2 EVOLUCIÓN DEL REGLAMENTO

1580: Un tal Giovanni Bardi publica una serie de reglas para un juego llamado "calcio".

1848: Se formulan las primeras reglas de Cambridge.

1877: Se constituyen las asociaciones de Gran Bretaña para conseguir un código uniforme.

1886: El 2 de junio de 1886: primera reunión oficial del International Football Association Board.

1891: Introducción del tiro penal.

1913: La FIFA se convierte en miembro del International F.A. Board.

1925: Se modifica la regla del fuera de juego de tres a dos jugadores.

1937-38: El presente reglamento se enmarca en un sistema de codificación nuevo, aunque se basa en el reglamento previamente en vigor.

1978: Regla 13 - De los tiros libres

Un tiro libre concedido al equipo defensor, en su propia área de meta, se podrá lanzar desde cualquier punto de la mitad del área de meta en la que se haya concedido.

1979: Regla 13 - los tiros libres

Por decisión del IFAB: para distinguir entre un tiro libre directo y un tiro libre indirecto, el árbitro lo señalará en consecuencia levantando un brazo por encima de la cabeza...

Regla 16 - Los saques de puerta

Los jugadores contrarios al equipo que realice el saque de puerta permanecerán fuera del área penal hasta que se haya lanzado el balón fuera de dicha área.

1981: Regla 3 – Numero de jugadores

Un jugador que haya sido sustituido no volverá a participar en el partido. Los jugadores suplentes se encontrarán bajo la autoridad y jurisdicción del árbitro, tanto si se les llama para tomar parte en el juego como si no.

Sanción: Si un sustituto entra en el terreno de juego sin el consentimiento del árbitro, el juego quedará interrumpido. El sustituto será sancionado y se le sacará del terreno de juego o bien se le expulsará, dependiendo de las circunstancias. El juego se reanudará cuando el árbitro deje caer el balón en el lugar donde se haya interrumpido el juego.

Regla 12 – Faltas y mal comportamiento

Un jugador será expulsado del terreno de juego cuando, a juicio del árbitro:

- sea culpable de conducta violenta o de infracción grave
- utilice un lenguaje injurioso y grosero
- persista en su mal comportamiento tras haber recibido una amonestación.

1982: Regla 6 – Los jueces de línea

El juez de línea deberá señalar:

- si el balón ha traspasado los límites del terreno de juego,
- a qué equipo le corresponde efectuar un saque de esquina, un saque de meta o un saque de banda
- cuando se solicite una sustitución

Regla

12 – faltas y mal comportamiento

Introducción de la regla de los cuatros pasos:

...desde el momento en que el balón pasa a su control, el guardameta da más de cuatro pasos sin poner el balón en juego y, cuando lo pone en juego, toca de nuevo el balón antes de que otro jugador lo haya tocado o lo haya puesto en juego...

1983: Regla 12 – Faltas y mal comportamiento

Modificación de la regla de los cuatro pasos:

... desde el momento en que el balón pasa a su control, el guardameta da más de cuatro pasos en cualquier dirección mientras mantiene sujeto el balón, lo bota o lo lanza al aire y lo agarra de nuevo, sin ponerlo en juego o bien, en caso de haberlo puesto en juego antes, durante o después de dar los cuatro pasos, vuelve a tocarlo con las manos antes de que otro jugador lo haya tocado o lo haya puesto en juego...

1984: Regla 8 – El inicio el juego

Balón en tierra en el área de meta: en la parte de la línea del área de meta que corre paralela a la línea de meta, en el punto más cercano a donde estaba el balón cuando se detuvo el juego.

Regla 13 – Los tiros libres

Un tiro libre indirecto concedido al equipo atacante en el área de meta contraria deberá lanzarse desde la parte de la línea del área de meta que corre paralela a la línea de meta, en el punto más cercano a donde se cometió la infracción.

1985: En varias reglas: también se amplió, para que fuera coherente, la disposición del balón en tierra en el área de meta.

Regla 12 – Faltas de mal comportamiento

Modificación de la regla de los cuatro pasos:

... desde el momento en que el balón pasa a su control, el guardameta da más de cuatro pasos en cualquier dirección mientras mantiene sujeto el balón, lo bota o lo lanza al aire y lo agarra de nuevo, sin ponerlo en juego o bien, en caso de haberlo puesto en juego antes, durante o después de dar los cuatro pasos, vuelve a tocarlo con las manos antes de que lo haya tocado o lo haya puesto en juego otro jugador del mismo equipo fuera del área penal, o bien otro jugador del equipo contrario, dentro o fuera del área penal.

1986: Regla 3 – Numero de jugadores

La sustitución queda consumada cuando el sustituto entra en el terreno de juego. Desde ese momento, el sustituto se convierte en jugador y el jugador al que sustituye deja de ser jugador.

Regla 14 – El tiro penal

El jugador que efectúe el tiro penal deberá ser debidamente identificado.

1987: Regla 7 – Duración del juego (contra las pérdidas de tiempo)

Deberá complementarse cada periodo para recuperar el tiempo que se haya perdido en las sustituciones, en el transporte fuera del terreno de juego de los jugadores lesionados, por las pérdidas de tiempo o por cualquier otra causa ...la duración de estos complementos de tiempo quedará a criterio del árbitro.

Regla 14 – Tiros penales

Se puede marcar un gol directamente desde un tiro penal.

Cuando se efectúe un tiro penal en el curso normal de un partido, o cuando se haya prolongado el tiempo al final de la primera mitad o al final del tiempo reglamentado para permitir que se lance, o se vuelva a lanzar, un tiro penal, no se anulará un gol en el que, antes de pasar entre los postes y por debajo del travesaño, el balón haya tocado uno o ambos postes de meta, el travesaño o al guardameta, o cualquier combinación de estas tres entidades, siempre y cuando no se cometa ninguna otra falta.(Además de varias decisiones del Board en caso de incursiones en el área).

Regla 15 – El saque de banda

Decisión: Un saque de banda desde una posición diferente al punto por el que el balón haya traspasado la línea de banda se considerará un saque de banda

incorrecto.

1988: Regla 1 – Decisión:

Los postes de meta deberán ser de color blanco.

Regla 3 – Numero de jugadores

Se pueden usar sustitutos, de acuerdo con el reglamento de cualquier competición oficial sujeta a la jurisdicción de la FIFA, confederaciones o asociaciones nacionales...no se permitirá que un equipo utilice más de dos sustitutos de entre un total de cinco jugadores...

1989: Regla 4 – El equipamiento de los jugadores

(Legislación de una práctica habitual) Los jugadores deben llevar un calzado que cumpla con las siguientes normas: ...y decisiones pertinentes.

1990: Regla 4 – equipamientos de los jugadores (introducción de espinilleras).

El equipamiento básico de un jugador consistirá en un jersey o camiseta, pantalones cortos, medias, espinilleras y calzado (además de las pertinentes puntualizaciones referidas a las espinilleras).

Regla 11 – El fuera de juego (estar a la misma altura).

Un jugador estará en posición de fuera de juego..., a menos que

- b) no se encuentre más cerca de la línea de meta contraria que, como mínimo, dos de sus adversarios
- ...3. b) reciba el balón directamente de un saque de meta, de esquina o de banda.

Decisión: Un jugador que se encuentre a la misma altura que el penúltimo jugador contrario o que los dos últimos jugadores contrarios no está en posición de fuera de juego.

Regla 12 – Faltas y mal comportamiento

Mandato imperativo de la IFAB ("falta profesional") si, a juicio del arbitro, la clara oportunidad de marcar un gol de un jugador que se encuentre en pleno avance hacia la meta contraria se obstaculiza intencionadamente y físicamente, o por cualquier medio, es decir, mediante una falta sancionable con un tiro libre (o un tiro penal), y por tanto se le impide al equipo del jugador atacante la mencionada oportunidad de marcar un gol, el jugador que cometa la falta será expulsado del terreno de juego por infracción grave, según lo dispuesto en la Regla 12 (n).

1991: (Ampliación del anterior mandato imperativo de 1990, que se convierte en decisión oficial de la IFAB)

Decisión: Si, a juicio del árbitro, un jugador, excepto el guardameta en su propia área penal, impide un gol o una clara ocasión de gol del contrario, al tocar intencionadamente el balón con la mano, será expulsado del terreno de juego por infracción grave, según lo dispuesto en la Regla 12 (n).

Decisión sobre cuándo está el guardameta en posesión del balón:

...se considerará que controla el balón cuando lo toque con cualquier parte de las manos o de los brazos. En la posesión del balón se incluye que el guardameta pare intencionadamente el balón; sin embargo, no se incluirán aquellas circunstancias en las que, a juicio del árbitro, el balón rebote de forma fortuita en el guardameta, por ejemplo, después de que éste efectúe una parada.

1992: Regla 4 - El equipamiento deberá estar en regla.

Regla 5

- es competencia del árbitro, desde el momento en que entra en el terreno de juego, sancionar a cualquier jugador culpable de mal comportamiento o de comportamiento impropio de caballeros.
- expulsar del terreno de juego y mostrar una tarjeta roja a cualquier jugador que, a su juicio, sea culpable de conducta violenta, utilice un lenguaje injurioso y grosero, o a todo aquel que persista en su mal comportamiento tras haber recibido una amonestación.

Resolución sobre el pase hacia atrás:

Regla 12 – Faltas y mal comportamiento

En cualquier ocasión en que un jugador lance el balón a propósito a su propio guardameta, al guardameta no se le permitirá tocarlo con las manos. Si, a pesar de esto, el guardameta toca el balón con las manos, se le sancionará con la concesión al equipo contrario de un tiro libre indirecto desde el lugar en que se haya producido la infracción,...

Regla 13

Cualquier tiro libre concedido a un equipo defensor en su propia área de meta se podrá efectuar desde cualquier punto del área de meta.

Regla 16 – El saque de meta

Lo lanzará un jugador del equipo defensor desde cualquier punto del área de meta.

1993: Regla 5 – El árbitro

Decisión 13: (área técnica) Durante el partido, el entrenador puede transmitir instrucciones tácticas a sus jugadores.

Sin embargo, el entrenador y los demás directivos deben permanecer dentro de los confines del área técnica, siempre que dispongan de ella, y deben comportarse en todo momento con una actitud responsable.

Decisión 14: (cuarto árbitro) En aquellos torneos o competiciones para los que se designe a un cuarto árbitro, las labores y deberes de éste estarán en consonancia con las directrices aprobadas por el IFAB.

Regla 12 - Faltas y mal comportamiento

- puntualización adicional a la regla de los cuatro pasos
- puntualización adicional a las tácticas de pérdida de tiempo

Se puntualiza que se amonestará a un jugador y se le mostrará la tarjeta amarilla en virtud en la normativa específica. Se puntualiza que se expulsará del terreno de juego a un jugador y se le mostrará la tarjeta roja si, en opinión del árbitro, éste:

- es culpable de conducta violenta
- comete una infracción seria
- utiliza un lenguaje injurioso y grosero
- comete una segunda infracción amonestable tras haber recibido una amonestación

Decisión 18: De acuerdo con lo estipulado en la Regla 12, un jugador puede pasar el balón a su propio guardameta con la cabeza, el pecho o la rodilla, etc. No obstante, si un jugador utiliza deliberadamente, a juicio del árbitro, un ardid para burlar el artículo 5 (c) de la Regla 12, ese jugador será culpable de comportamiento impropio de caballeros...

1994: Regla 1 – El terreno de juego

Por razones de seguridad, las metas, incluidas las portátiles, deberán estar ancladas firmemente en el suelo.

Regla 3 - Número de jugadores (resolución sobre los 2 + 1 sustitutos)

...un equipo también puede utilizar a un tercer sustituto siempre y cuando a éste se le designe como guardameta suplente, y se le utilice únicamente para sustituir al guardameta.

No obstante, si se expulsara al guardameta, el designado guardameta suplente podría sustituir posteriormente a otro jugador del mismo equipo y ocupar el puesto

de guardameta.

1995: Regla 3 - Número de jugadores (tres sustitutos sin restricciones)

En cualquier partido que se dispute en una competición oficial se puede utilizar hasta un máximo de tres sustitutos...

Regla 7 – La duración del partido

El tiempo de descanso tras la primera mitad de juego no deberá sobrepasar los quince minutos.

Regla 11 – El fuera de juego

El hecho de encontrarse en posición de fuera de juego no constituye en sí una infracción. No se sancionará a ningún jugador por encontrarse en fuera de juego posicional siempre que, en el momento en que un miembro de su propio equipo toque el balón o lo ponga en juego, el jugador no participe, a juicio del árbitro, activamente en el juego:

- Interfiriendo el juego.
- Interfiriendo a un jugador contrario.
- Consiguiendo ventaja por encontrarse en dicha posición.

Regla 12 – Corrección de infracciones

Las decisiones 6, 7, 10 y 13 sancionarán varias infracciones

Regla 14 – El tiro penal

El tiro penal se lanzará desde el punto penal y, en el momento de su ejecución, todos los jugadores, a excepción del guardameta defensor y del jugador convenientemente identificado que vaya a efectuar el lanzamiento, se encontrarán en el terreno de juego aunque fuera del área penal, como mínimo a 9,15 metros del punto penal, y se situarán detrás del punto penal.

1996: Regla 2 – El balón

Según establecen las exigencias de las denominaciones de la FIFA, tal y como se indica en la Decisión 4 del IFAB

Regla 3 – Numero de jugadores

El reglamento de la competición especificará a cuántos sustitutos se pueden designar, desde un mínimo de tres hasta un máximo de siete.

Regla 5 – Los árbitros

Decisión 7: (la ley de la ventaja) Si el árbitro aplica la ley de la ventaja y la ventaja que se había previsto no se materializa en ese momento, el árbitro sancionará la infracción previamente cometida.

Regla 6 - Los árbitros asistentes (conocidos hasta el momento como jueces de línea)

Regla 12 – Faltas y mal comportamiento

Disposiciones relativas a las infracciones que se sancionen con un tiro libre directo y, en caso de que se cometan en el área penal, con un tiro penal; el juego peligroso se sancionará con un tiro libre indirecto.

1997: Regla 4 – El equipamiento de los jugadores

Ahora incluye la disposición: "Si se utilizan pantalones cortos térmicos, éstos deben ser del mismo color que el color principal de los pantalones del uniforme".

Regla 5 – Los árbitros

"Cualquier jugador al que le sangre una herida deberá abandonar el terreno de juego para recibir tratamiento".

Regla 8 – El inicio y la reanudación del juego

"El equipo que gane el sorteo decidirá qué meta atacará en la primera mitad del partido. El otro equipo efectuará el saque inicial".
"Se puede marcar un gol directamente desde el saque inicial".
"El balón entra en juego en el momento en se desplaza hacia delante al efectuar el saque inicial".

Regla 12 – Faltas y conducta antideportiva

Se concederá un tiro libre indirecto si el guardameta agarra el balón con la mano al recibirlo de un saque de banda que haya efectuado su propio equipo.

- «Conducta antideportiva» sustituye a «comportamiento impropio de caballeros» como infracción amonestable.
- «No respetar la distancia requerida al reanudar el juego» se convierte en una infracción amonestable.
- «Retrasar la reanudación del juego» se convierte en una infracción amonestable.

Las decisiones 13 y 14 del IFAB, que se refieren al impedimento de ocasiones claras de gol, se convierten ahora en regla.

- «Utilizar un lenguaje ofensivo, insultante o injurioso» sustituye a «lenguaje

injurioso y grosero».

Disposición inapelable

El árbitro deberá decidir si el guardameta está perdiendo tiempo, en cuyo caso concederá un tiro libre indirecto en su contra, cuando éste mantenga sujeto el balón durante más de 5 o 6 segundos.

Regla 14 – El tiro penal

El nuevo texto estipula "El guardameta permanecerá en su propia línea de meta, colocado entre los postes de meta, mirando de frente al lanzador, hasta que se haya lanzado el balón". Se ha eliminado la frase "sin mover los pies".

Los jugadores que entren en el área penal antes de que se haya lanzado el balón ya no recibirán ninguna amonestación.

Regla 16 – El saque de meta

"Se puede marcar un gol directamente desde un saque de meta".

1997: Se revisa el reglamento.

1998: Regla 12 – Faltas y conductas antideportivas

Una entrada por detrás que ponga en peligro la seguridad del contrario deberá sancionarse como infracción grave.

Cualquier acto de infracción grave se castigará con una tarjeta roja.

1999: Regla 5 – el árbitro

Modificación del punto 3, bajo "Poderes y deberes": se asegurará de que cualquier balón que se utilice satisfaga los requisitos de la Regla 2.

El reglamento actualizado se encuentra en la pagina WEP de la FIFA.

Proceso de Comprensión y Análisis

- ¿Describir las diferencias entre el futbol chino y el japonés?
- ¿Cuáles son las características del futbol en Grecia y Roma?
- ¿De que manera el futbol ingreso a Inglaterra?
- ¿Cómo ingreso el futbol a Suramérica?
- ¿Por qué un jugador que esta sangrando debe abandonar el terreno de juego?
- Si un guardameta recibe el balón con sus manos directamente de un saque de meta efectuado por un compañero; ¿Cuál es la decisión del juez?

Solución de Problemas

- un equipo que haya realizado todos los cambios disponibles, y expulsan al guardameta, ¿cual es la solución correcta del entrenador para suplir la necesidad de un guardameta?
- si al ejecutarse un tiro penal, el portero se adelanta antes que el balón sea pateado por el adversario y lo desvía; ¿que debe hacer el juez asistente?
- ¿Cuando se da un saque de salida?

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Basado en diferentes autores, realizar un mapa conceptual estructurado sobre la historia del futbol y la evolución del reglamento; Entregar al tutor.
- Realizar un ensayo donde plasme la evolución del futbol antiguo y el futbol moderno

Autoevaluación

- ¿Que entiende por el origen e historia del futbol?
- ¿De que manear nació el futbol moderno?
- ¿Cuántos mundiales de futbol se han llevado a cabo y cuales países han sido campeones?
- ¿Por qué el reglamento del futbol ha sido modificado tantas veces?
- ¿Qué organización se encarga de modificar el reglamento de futbol?

Repaso Significativo

- Elaborar en forma grupal un mapa conceptual basado en la historia y evolución del futbol.

Bibliografía Sugerida

- MONTIEL DAVID. Historia del Futbol, www.entrenadores.info | (c) 1998-2002 Todos los Derechos Reservados. Web diseñada por Albert Ruiz .
- PANESO ZULUAGA, FERNANDO AUGUSTO. Fútbol Reglas de Juego Comentadas. Ed. Kinesis2002

- REGLAS DE JUEGO PREGUNTAS Y RESPUESTAS. FIFA 2005

UNIDAD 2: Metodología de la Enseñanza de la Técnica en el Futbolista

Descripción Temática

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

El fútbol es un deporte de conjunto, de cooperación oposición, el cual exige una buena preparación física, táctica, psicológica y unas aptitudes técnicas para lograr el objetivo. Una buena metodología aplicada por el docente para la enseñanza-aprendizaje de este deporte traerá frutos en un futuro para la formación de deportistas sanos e integrales.

Horizontes

- Comprender la formulación y análisis de los objetivos propuestos en una clase de fútbol.
- Reconocer los aspectos generales de una clase de fútbol.
- Orientar metodológica y científicamente el proceso de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Metodología
- Análisis y formulación de objetivos
- Aspectos generales de una clase de fútbol
- Proceso Metodológico
- La técnica en el fútbol

Proceso de Información

2.1 METODOLOGIA

La metodología es un arte de la didáctica, como esta lo es de la pedagogía. La didáctica se define como un conjunto de procedimientos o normas destinadas a dirigir el aprendizaje de la manera mas eficiente posible y se divide en general y especial o metodología.

Para que los objetivos de la educación puedan ser logrados, la didáctica no indicara la forma y el cómo se ira a enseñar, lo indicará a través de la metodología de la enseñanza que, en este caso en el estudio de un conjunto de medios, dispuestos convenientemente, para dirigir el aprendizaje de una técnica psicomotriz como en el fútbol.

La metodología estudia los métodos de la enseñanza.

Método: es el conjunto de medios dispuestos convenientemente para llegar a un fin, que se pretende conseguir.

Enseñanza: es la dirección que se le imprime al aprendizaje.

Didáctica: se divide en didáctica general y especial.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

La primera estudia los problemas de la enseñanza como un todo, estudiando las condiciones generales, a fin de indicar los procedimientos aplicados.

La didáctica especial se refiere a un campo delimitado, estudia la aplicación de los principios de la didáctica general en la enseñanza de las diversas disciplinas. De manera específica las actividades físicas requieren de una didáctica especial así se puede hablar de una didáctica especial del atletismo o del fútbol.

La didáctica especial deportiva necesita de la aplicación de los métodos esenciales:

- Analítico o inductivo (de las partes).
- Sintético o deductivo (del todo).

Antes de analizar cada uno de estos métodos cabe señalar que, método pedagógico "es el conjunto de normas racionalmente entregadas por el educador para estimular la actividad educativa del alumno, ejercitar sus facultades, dirigir su formación, instruirlo y corregirlo".

El éxito de la educación depende no solamente del método a utilizar, sino de la manera como se emplean estos métodos. El aprendizaje de cualquier modalidad deportiva, debe hacerse con una cuidadosa y adecuada metodología y debe estar en concordancia con el ideal educativo y la realidad del educando.

El método analítico, separa las distintas partes del todo. Parte del conocimiento particular de los hechos y elevándose de lo particular, llega al conocimiento general. Del aprendizaje por separado busca el dominio total de la manera planificada. Puede ser cualitativo y cuantitativo.

El método sintético, une las distintas partes, para llegar a un todo conocido. Desciende del hecho general a particular. Busca el aprendizaje mediante la repetición global de la materia.

Ambos métodos pueden ser aplicados en la enseñanza del fútbol, pero una combinación de ellos será mas provechoso.

Por ello, en la enseñanza de los distintos gestos técnicos que conforman este juego se usara el método sintético - analítico - sintético.

Se debe considerar además que, e! solo practicar fundamentos sin la oportunidad de adquirir "experiencia de juego", que no se puede enseñar, no se brindara muchas satisfacciones. Por ello, el análisis y ejercitación de los fundamentos técnicos no debe absorber la totalidad de la clase, debiendo dedicarse la mayor parte de ella a la práctica del juego mismo, en forma libre con algunas exigencias.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

En el aprendizaje de una técnicas psicomotriz se deben considerar las siguientes etapas metodológicas:

- **Aprehension:** crear las imágenes motrices de los diferentes gestos técnicos, Plantear las condiciones iniciales del proceso. Crear conductas favorables al proceso. Para formar la imagen motriz del movimiento es necesario una adecuada gradación y progresión pedagógica, junto a la posibilidad de que el niño, en forma permanente, tenga la oportunidad de ver fútbol de un buen nivel técnico.
- **Ejercitación:** repetición de los diferentes fundamentos en forma variada, interesante, estimulante. Se adquiere precisión, automatización y con ello, economía del movimiento.
- **Aplicación:** donde la técnica aprendida se selecciona y refuerza con otro proceso para darle una mejor realización.

Esto proceso lo vitaliza la presencia del profesor. Un profesor debe dominar ampliamente fundamentos aparte de conocimientos técnicos anatómicos - fisiológicos, psicológicos y pedagógicos, y además poseer vocación, para que su labor sea segura y eficiente

2.2 ANÁLISIS Y FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Los objetivos que aquí se formulan, sirven como ejemplo para el desarrollo de una clase de fútbol.

2.2.1 Objetivo General

Capacitar científicamente en el proceso metodológico sistematizado de la enseñanza - aprendizaje del fútbol.

2.2.2 Objetivos Específicos

- Adquirir conocimientos sobre la didáctica que indica la forma y el cómo se va a enseñar.
- Demostrar que la metodología de la enseñanza, es el estudio de un conjunto de medios dispuestos convenientemente para dirigir el aprendizaje de un fundamento futbolístico.
- Que el aprendizaje de una técnica futbolística se debe considerar las etapas metodológicas sistemáticas para su aprendizaje óptimo.
- Controlar y evaluar el proceso de aplicación de la parte teórica en la práctica.

2.3 ASPECTOS GENERALES DE UNA CLASE DE FUTBOL

La sesión.

La sesión (o clase) constituyen la unidad básica de programación, esto es, el nexo entre la programación teórica de las unidades didácticas y la realidad práctica que supone llevar a cabo cada una de las tareas planificadas. La estructura clásica de una sesión de educación física se divide en tres partes, y suele durar de 50 a 60 minutos.

Estructura de la sesión.

*PRIMERA PARTE. Corresponde a la parte preparatoria, inicial o de calentamiento.

Introduce la activación y preparación para el trabajo superior. Se divide en una fase pasiva, de presentación de la clase, y otra activa, relacionada con la continuación de la sesión. El tiempo dedicado puede durar entre 5 y 10 minutos.

Es recomendable introducir las formas jugadas y utilizar música. La parte activa, mas conocido como calentamiento, se refiere al conjunto de actividades que sirven de preparación al organismo para la aplicación de cargas más exigentes, con el fin de "despertar" los sistemas funcionales y predisponer al individuo para conseguir rendimientos mas elevados. Se debe crear una atmósfera de trabajo agradable y adaptarse a la climatología estacional y al momento de la jornada. No es lo mismo afrontar el calentamiento a la 8:00 a.m que a las 12:00 del medio día. Si no se crea un clima optimo no se tendrá éxito.

Una primera parte adecuada predispone el trabajo para el resto de la sesión. Los objetivos durante el calentamiento son de orden fisiológico (incremento de la temperatura corporal), nervioso (facilita la coordinación neuromuscular entre músculos agonista y antagonistas), psicológico (predispone psicológicamente para el esfuerzo posterior, ya que aumenta la concentración, la motivación y la confianza) y deportivo (se mejora el rendimiento). El calentamiento será estrictamente aeróbico, gradual, realizado preferentemente con carga natural, y de baja intensidad. Puede tener fases anaeróbicas alacticas (esfuerzos intensos de corta duración), pero ninguna aeróbica láctica (esfuerzos intensos de duración superior a los 8 segundos). También tiene que incluir una primera fase de movilidad articular, una segunda de desplazamientos y una tercera de estiramientos.

*SEGUNDA PARTE. Es la básica o principal de actividad ejecutoria y comprende la realización de la mayoría de las tareas propuestas para la sesión. Su duración puede oscilar entre 35 y 45 min. , y en ella se deben conseguir los objetivos propuestos. En esta fase los elementos de aplicación didáctica adquieren su máximo valor. Cuando más larga sea la parte principal, mas actividades se podrán

trabajar. Por lo tanto, esta parte tiene que durar tanto como sea posible, ya que es donde se realiza el trabajo que justifica la sesión. Es aquí donde se transmiten los contenidos y se alcanzan los objetivos.

Las tareas propuestas para la sesión se establecen en función del tema central de la clase y puede dividirse en relación con los objetivos que se pretenden alcanzar. Los ejercicios relacionados con las capacidades físicas se proponen a menudo en el orden siguiente: velocidad, fuerza y resistencia. Las tareas coordinativas se suelen realizar al principio. El juego es el medio didáctico clave para desarrollar los diferentes objetivos y contenidos en la parte principal de la sesión. Su importancia radica en que tiene un alto componente lúdico y es una herramienta para el aprendizaje cognitivo. El juego libre tiene muchas ventajas, que hasta ahora no se han aprovechado, ya que no se ha sabido interpretar la relación entre lo que el alumno hace libremente y lo que el docente cree que el alumno debe aprender.

*TERCERA PARTE. Parte final o vuelta a la calma, teorización, o de adecuación para la siguiente actividad o relajación. No por ser la última fase de la sesión es menos importante. El tiempo dedicado suele ser de 5 a 10 min. en esta fase, el profesor intentará, mediante tareas de intensidad decreciente, retornar a los alumnos a la normalidad, y organizará el ordenamiento de material. En esta vuelta progresiva a la calma se suelen realizar juegos tranquilizadores, sensoriales, actividades de relajación y estiramiento.

La selección de actividades para la vuelta a la calma depende de la edad de los alumnos, de la hora del día de la actividad o incluso de las posteriores tareas de higiene corporal.

El tiempo de la sesión.

Durante el transcurso de la sesión existen momentos de pérdida de tiempo, por lo que hay que gestionar la clase de manera que el alumno aproveche al máximo la práctica. Los tiempos de la sesión son: el tiempo de programar, predeterminado por la administración educativa; el tiempo útil dedicado a acceder al gimnasio, a cambiarse de ropa, etc. ; el tiempo disponible para la práctica, que corresponde al de la práctica menos el de la explicación; el tiempo de compromiso motor, que es el que el alumno dedica a la práctica a nivel individual; y el tiempo empleado en la tarea, o sea, el que se dedica estrictamente a alcanzar los objetivos de la sesión. Para mejorar estos aspectos se deben crear hábitos, como por ejemplo llevar la ropa de deporte ya puesta, disponer de suficiente material didáctico para la práctica, cooperar en la colaboración y ordenamiento del material, atender a los tiempos de explicación, etc.

2.4 PROCESO METODOLÓGICO

La técnica futbolística comprende todos los movimientos posibles dentro del fútbol, ya sea con balón o sin balón, es una serie de habilidades y destrezas que se requieren para dominar el balón aun en la situación mas critica de un partido con e/ fin de asegurarse su posición en el camino al arco contrario. En ningún deporte la exigencia técnica referidas al movimiento son tan variados como en el fútbol cuando más interesante se ponga la defensa al ataque, tanto mas se exigir habilidad con el balón.

El jugador tiene que aprender a dominar el balón aun bajo la carga de las múltiples presiones producidas por el comportamiento diferenciado de numerosos adversarios y compañeros. En estas situaciones la concentración y atención están siempre mas o menos dispersas y no se dirigen solo el balón, el momento de tocar, driblar, amagar, cabecear el balón, depende siempre de la situación, del adversario o del compañero de equipo.

De las cualidades más importantes que se consideran con referencia a la técnica futbolística que cada jugador debería tener para su rendimiento eficaz, tenemos:

- Variabilidad de reacción
- Velocidad de reacción
- Capacidad de contacto
- Fortaleza nerviosa
- Rapidez de decisión

Estas cualidades básicas hacen al jugador de fútbol, determinar su comportamiento en el juego.

Un buen juego exige, en forma amplia y compleja la más alta capacidad de concentración y adaptación para lograr una acción rápida.

Todo movimiento es una respuesta selectiva a un conjunto de impresiones complejas que llegan al jugador comprometido en su situación, este selección metódica de comportamiento requiere una adecuada orientación; porque esta situación no debe afectar ni confundir a un buen jugador.

En medio de estas impresiones y cambiantes situaciones conflictivas, el jugador encuentra el desafío adecuado y el enfrentamiento con ellos viene la experiencia del éxito o el fracaso.

La alegría por el éxito en la superación de dificultades nuevas y diferentes cada vez a la dosificación por un fracaso, activan toda la escala emotiva y producen el suspense de la actividad futbolística.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Para el proceso sistematizado de enseñanza - aprendizaje la técnica futbolística se inicia con la metodología siguiente:

2.4.1 Análisis y Formulación de Tareas de Aprendizaje

Al iniciar el programa de fútbol en la parte de fundamentación técnica, el profesor tendrá que tener en cuenta las siguientes estrategias a seguir:

- Formular el Objetivo General. que pretende enseñar o lograr al termino del programa.
- Enunciar los Objetivos Específicos: determinar las etapas o pasos, par, lograr el objetivo general.
- Pretest: para apreciar lo que el alumno ya ha adquirido, la manera de identificar la tarea de aprendizaje real, consiste en restar lo que ya conoce el alumno para que después de desarrollado el sistema, verificar el conocimiento verdadero.

Para esta etapa se debe tener en cuenta la clasificación que se entiende como la estimación o medida del grado de dificultad que una tarea de aprendizaje representa, esta información es necesaria por dos razones:

- Se emplea con el fin de calcular el tiempo que se requiere para lograr una tarea de aprendizaje
- Orienta en la determinación del contenido o situación que abarca la tarea de aprendizaje y también en el tratamiento didáctico que ciertos aspectos requieren.

Para los datos de cuantificación se realiza con pretest en forma experimental lo que permite medir tiempo de aprendizaje y detectar aspectos de especial dificultad que requieren atención primordial.

2.4.2 Planeación del Tema Sistematizado

Una vez formulados los objetivos de aprendizaje, se precede a planear el proceso sistematizado que se empleara teniendo en cuenta las siguientes estrategias:

- Análisis del gesto técnico (como tiene que hacerse)
- Validez del fundamento (utilidad)
- La clasificación (como se clasifica cada fundamento según modalidades)
- Cronograma cuando y cómo se hará cada fundamento.

2.4.3 Realización y Control de la Técnica Futbolística (Fundamentos)

El propósito de esta etapa, es identificar lo que el alumno va a lograr con el aprendizaje propuesto en los objetivos y por ello se emplean los siguientes pasos:

- Proceso metodológico de la enseñanza - aprendizaje de cada tema (selección y organización del contenido).
- Practica y corrección de las experiencias del aprendizaje (coordinación y dirección a los estudiantes).
- Resultados técnico - prácticas (evaluaciones de aprendizaje logrado).
- Clave de control (una retro-orientación de todo el proceso sistematizado analizando los criterios básicos).

El propósito de este control es verificar que los objetivos se están logrando, o en caso contrario, determinar los ajustes a efectuarse.

2.5 LA TECNICA EN EL FUTBOL

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Bases de la técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos :

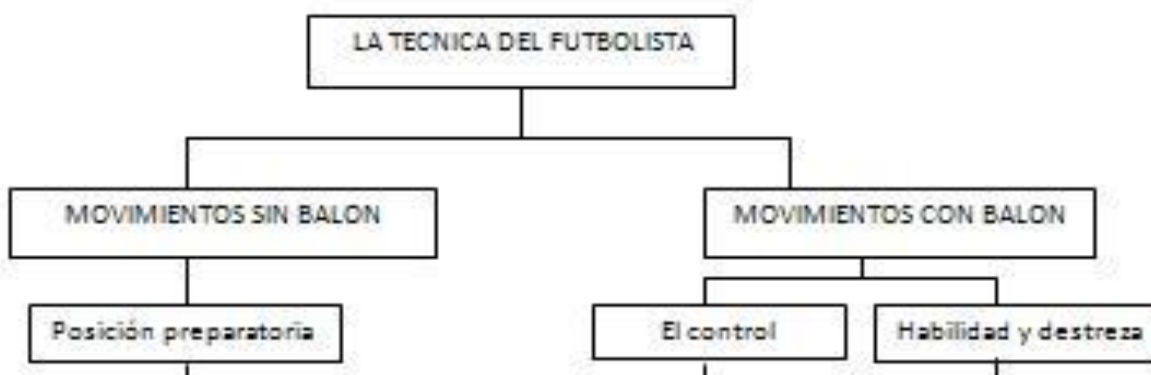
- Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- Destreza en la ejecución.

A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

2.5.1 Clasificación de la técnica

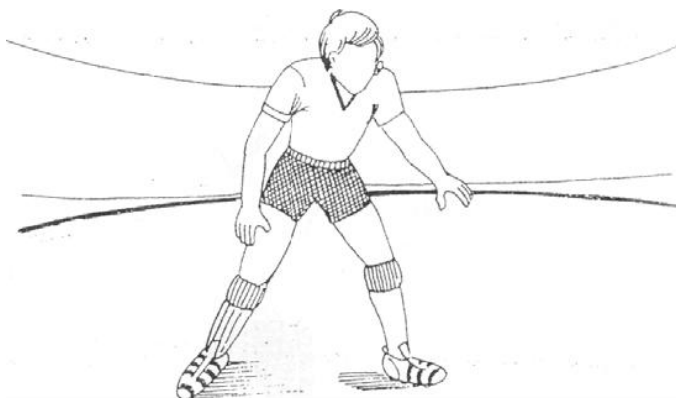


2.5.2 Movimiento sin Balón

Son aquellos movimientos o gestos que realiza el futbolista cuando no esta en posición del balón.



Posición Preparatoria: Gesto o forma que deben adaptar los jugadores de campo para su predisposición ante cualquier intervención.



Objetivo General: lograr el gesto-forma apropiado para intervenir en las acciones más eficientes

Objetivo Específico: adecuar al estudiante para estar preparado ante cualquier circunstancia de juego

Análisis del gesto técnico: la posición preparatoria se clasifica en dos importantes técnicas fundamentales:

- Ofensiva (estática y dinámica)
- Defensiva (estática y dinámica)

Se debe tener en cuenta la posición de la cabeza que estará levantada con normalidad y tirando al frente.

El tronco ligeramente inclinado hacia delante sobre la pierna delantera (defensa) o apoyándose en las dos piernas (ofensiva), los brazos semiflexionados en actitud de carera, las piernas separadas cómodamente, ligeramente flexionadas en posición simétricas o asimétricas según el caso. Los pies en contacto con el suelo, si es dinámico es continuo movimiento.

Validez del Movimiento: debe representar el punto de partida de la fundamentación técnica del futbolista, porque se trata de una posición importante para su actuación antes y después de las intervenciones ejecutadas, debe caracterizarse por un buen equilibrio enlazando con una gran agilidad y habilidad

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

de gesto-forma del movimiento a emplear, debe ser adecuado y correcto para que facilite las acciones posteriores, el exceso de rigidez dificulta las acciones del jugador por lo que será necesario la adecuada recreación buscando la factura posible.

El Correr del Futbolista

La acción de trasladarse de un lugar a otro por el terreno de juego de acuerdo a la ubicación del balón y la posición del adversario.



Objetivo General: lograr la realización del correr adaptando las posiciones de equilibrio que beneficien la aceleración y cambio de ritmo.

Objetivo Específico: lograr el grado de profundidad, anchura y velocidad del correr buscando el objetivo que se quiere conseguir.

Análisis del Gesto Técnico: para la ejecución de la carrera se estudia lo siguiente:

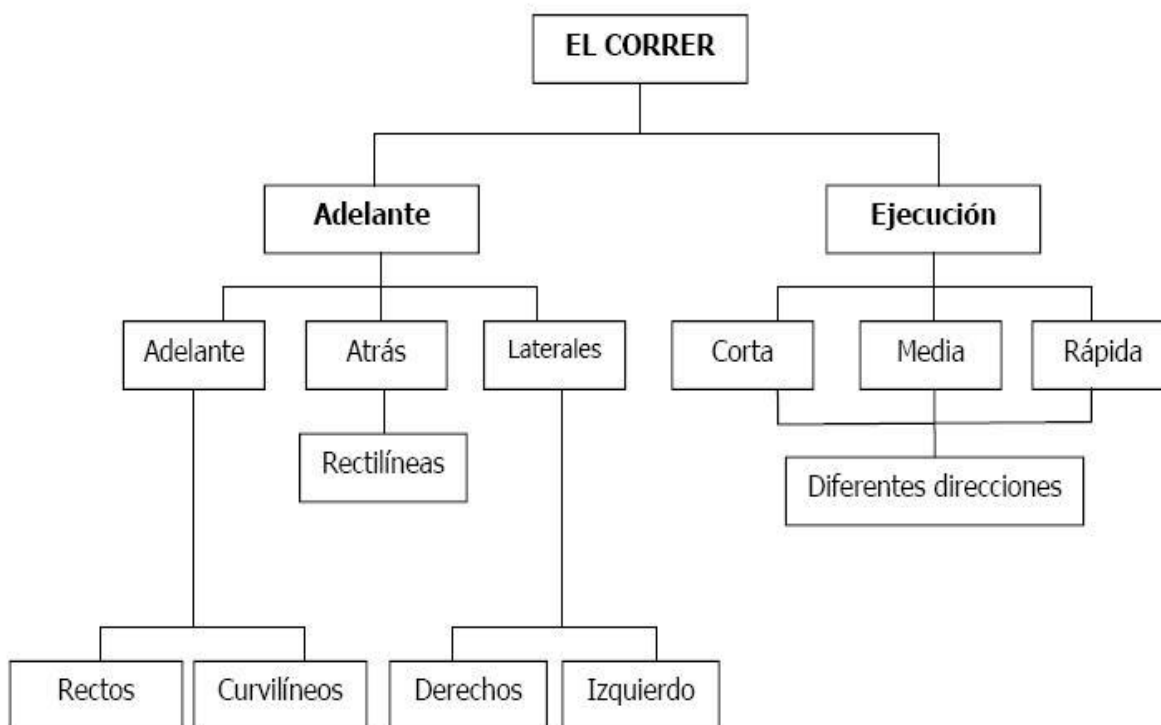
- Correr hacia delante: el impulso inicial con la parte delantera del pie, correspondiendo a la pierna retrasada para la cual habrá que llevar hacia delante en suspensión sucesivamente se realizan varios impulsos. El cráneo se inclina hacia delante en forma regulada, los brazos ligeramente semicruzados al pecho en oscilación.
- Carrera hacia atrás: el arranque se realiza apoyando la totalidad del pie correspondiente a la pierna mas retrasada en función de la dirección elegida al tiempo que se desplaza su suspensión hacia atrás la pierna contraria, para realizar sucesivamente nuevos impulsos, el tronco debe adaptar la posición vertical, los brazos en posición semicruzados al pecho.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Carrera Lateral: de acuerdo a la dirección que corresponda la pierna girará al lado derecho o izquierdo, provocando que el centro de gravedad está bajo, los pasos deben ser cortos y rápidos.

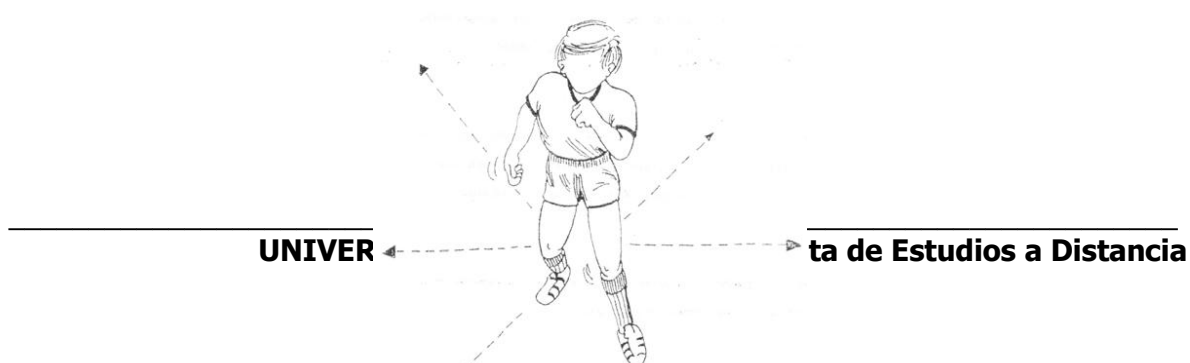
Validez del Movimiento: en el correr del futbolista deben estar de acuerdo a las circunstancias de juego; un velocista tendrá mayores facilidades para lograr un perfecto ataque; o una eficaz defensa. Sea cual fuere el desplazamiento utilizado se deben realizar teniendo en cuenta la visión periférica, para ubicar los compañeros adversarios, el balón y la portería contraria.

Clasificación del Correr del Futbolista



El Cambio de Dirección

La acción de variar o modificar la trayectoria inicial en el sentido opuesto o en dirección distinta según las circunstancias del juego.



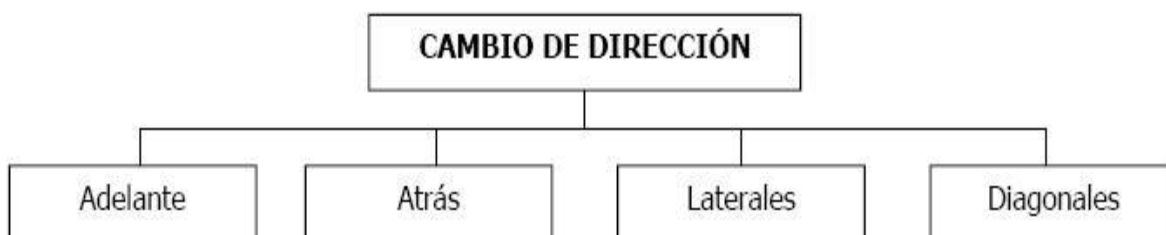
Objetivo General: fijar y mejorar las habilidades en el cambio de dirección en sus diferentes modalidades.

Objetivo Específico: capacitar técnicamente en sus desplazamientos para; adquirir dominio en el tiempo y espacio.

Análisis del Gesto Técnico: se debe tener en cuenta la parada, para efectuar el giro al centro de gravedad bajo, acortar la carrera, seleccionar la pierna de apoyo y el arranque debe ser vigoroso.

Validez del Movimiento: no depende siempre de su voluntad, depende también del movimiento del adversario. Es un factor importante, puede ahorrar tiempo para el que sabe mirar o para el que tiene una técnica adecuada.

Clasificación del Cambio de Dirección



La Parada

Acción de parar cuando se camina, corre o pica en el terreno de juego, sin estar en posesión del balón tanto dentro como fuera de su área de acción.

Objetivo General: investigar físicamente el análisis del movimiento de la parada para ejecutarlo correctamente.

Objetivo Específico: adquirir la habilidad, coordinación, equilibrio en el proceso de aprendizaje de la parada.

Análisis del Gesto Técnico: se realiza con la pierna que en cada caso corresponde; apoyando el pie con suficiente intensidad e ir acortando la velocidad y la longitud de los pasos. El centro de gravedad y el tronco se inclina un poco hacia atrás para contrarrestar el impulso y conseguir que se produzca un equilibrio de fuerzas en distinto sentido para obtener la estabilidad.

La parada se realiza con la pierna adelantada para su posterior apoyo, sin embargo en algunas ocasiones no se consigue en forma instantánea, debiendo dar un poco más para conseguir la posición idónea.

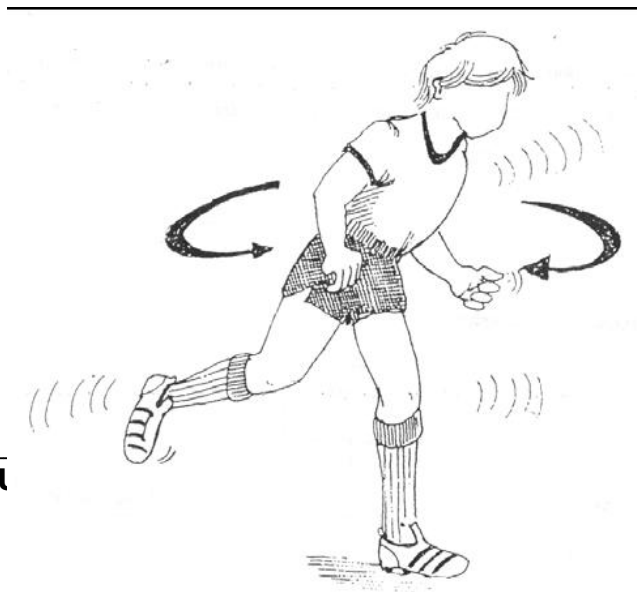
Validez del Movimiento: este movimiento es aplicable a cualquier gesto - forma de ejecución; ya sea caminar, correr, pique, cambios de dirección, salto, zancada, corrida.

Clasificación de la Parada



El Engaño

Acciones realizadas por el futbolista sin balón para dirigir los movimientos del defensor en una dirección falsa desviando la atención de su conducta del juego previsto y neutralizando su acometida y oposición.



Objetivo General: Dirigir los movimientos del defensor o atacante en dirección falsa.

Objetivo Específico: Desequilibrar al oponente, desviando la atención de la conducta del adversario neutralizando su defensa o ataque.

Validez del Movimiento: se debe tener en cuenta la parada, para efectuar el giro.

El ataque se realiza en circunstancias inesperadas de juego, por tanto en el proceso enseñanza - aprendizaje se precede a evaluarlos teniendo en cuenta la ejecución realizada durante una sesión de entrenamiento, anotando sus realizaciones. Es un factor importante, puede ahorrar tiempo para el que sabe mirar o para el que tiene una técnica adecuada.

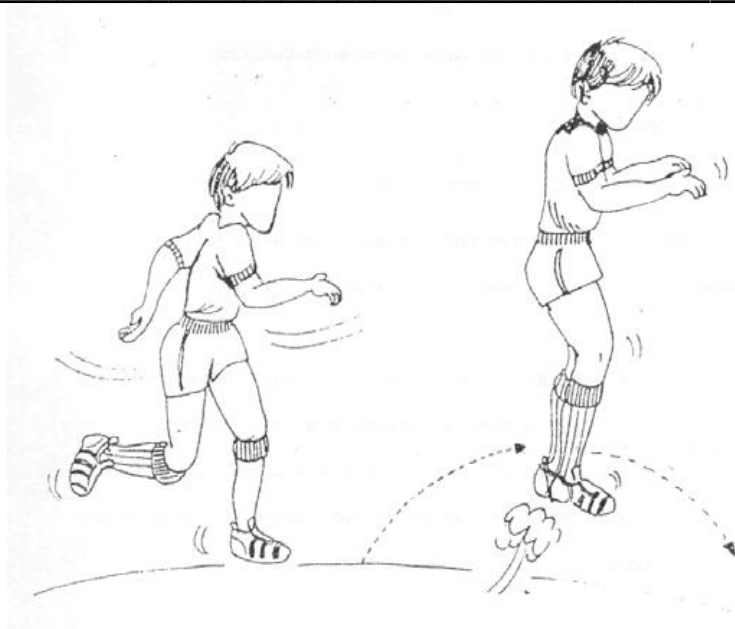
Clasificación del Engaño



El Salto del Futbolista

Los recursos personales del jugador no son otra cosa que la habilidad la coordinación al correr y entre otros el salto que ejecutado con inteligencia y en el momento precise solucionar acciones imprevistas.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol



Objetivo General: adquirir habilidad para efectuar este fundamento en todas sus modalidades.

Objetivo Específico: lograr una técnica depurada en su ejecución.

Análisis del Gesto Técnico: puede efectuarse hacia arriba, lateral, atrás con un pie o dos pies estando parado o corriendo.

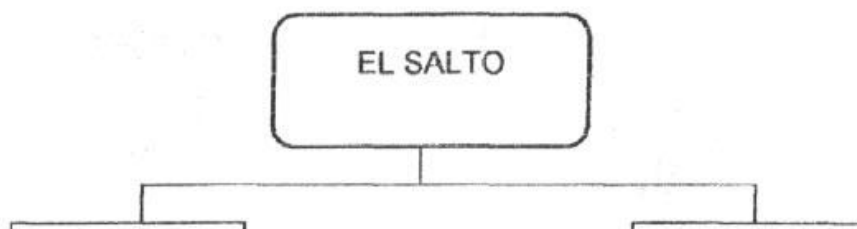
Toma impulse con el pie de apoyo, inclinándose suavemente para luego ir hacia el objetivo propuesto, el tono muscular deberá estar de acuerdo a la magnitud del fundamento, los brazos protegiendo el cuerpo, las rodillas no podrán alzarlas como defensa pues podrá ser falta.

La caída será en la punta de los pies a modo de amortiguamiento.

Validez del Movimiento: El salto hacia cualquier dirección se utiliza para acaparar o rematar el balón en el aire, buscar el despeje, hacer obstrucción legal logrando efectividad consiguiendo el lugar adecuado.

La modalidad del salto se efectúa de sorpresa y es improvisado estando parado o en movimiento a uno o dos pies en disputa cuerpo a cuerpo según la altura, dirección y destreza de la ejecución, pero es un arma peligrosa como ataque.

Clasificación del Salto del Futbolista



La entrada

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral.

Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

Debe quedar claro por cuanto exponemos que la entrada es la acción de ataque al contrario que controla o intenta controlar el balón

Superficies de contacto: La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Diversas formas y clases:

- De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control. Se puede realizar:
 - De pie.

- Deslizamiento lateral.
- Lateral-Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.



La carga

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

Diversas formas y clases:

- Hombro a hombro.
- Hombro espalda.

Sólo puede cargar el jugador que no lleva el balón, o cuando no tiene propietario, el que posee el balón hace una cobertura.

El tackle

Podemos definir el tackle 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 apoderamiento o conservación es la disputa.

2.5.3 Movimiento con Balón

Aquellos movimientos que utiliza el futbolista cuando hace contacto con el balón.



El Toque

Se entiende como el lanzamiento, la dirección del balón conscientemente con alguna parte del pie, el toque es el elemento básico técnico, el más útil, tanto en la defensa como en el ataque; el toque es el arma mas peligrosa desde el punto de vista de la fuerza del balón.

En cuanto a su altura se clasifica en balón raseado o por tierra, semivolea, balón alto o volea.

- Análisis Mecánico del Movimiento

Todo gesto deportivo tiene dos tipos de análisis mecánico:

- Análisis Mecánico Interno de un Gesto

Esto concierne a las palabras osteo-musculares, las resistencias al esfuerzo de los distintos tejidos musculares, el roce interno, la amplitud del movimiento y otros fenómenos intra corporales.

- Análisis Mecánico Externo de un Gesto

Se refiere a los movimientos de los segmentos corporales importantes y sus palancas y otros factores físicos de aplicación externa.

La Fuerza del Balón Chutado

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

La fuerza del toque del balón, aparte de la técnica adecuada ejercen su influencia a otros factores externos y son:

- La velocidad del movimiento de la pierna lanzadora, es decir, del ímpetu de la carrera.
- De la magnitud del balanceo de la pierna y del volumen del cuerpo.
- De la dureza del balón, su elasticidad
- De la dureza del pie.
- De la velocidad de llegada
- De la posición y dirección del contacto de la pegada.
- Del peso del balón.
- De la fuerza de gravedad

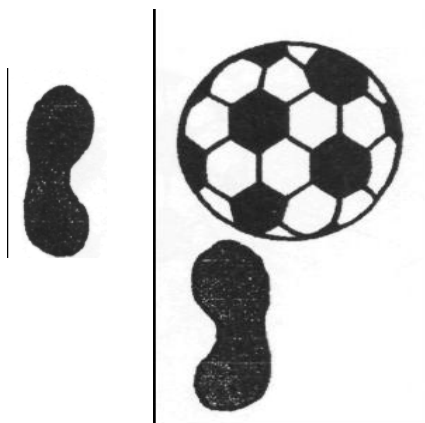
Posiciones del Pie de Apoyo en el Toque

Se efectúa en tres modalidades o posiciones a saber:

- Pie de apoyo atrás



- Pie de apoyo frente del balón



- Pie de Apoyo Adelante



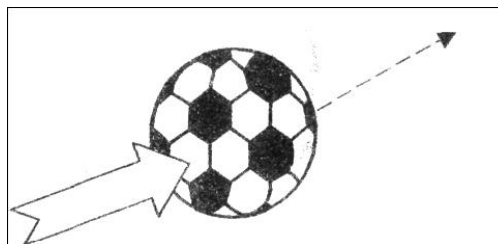
Del Toque a la Pelota según su Altura

Para efectuar este lanzamiento con el pie, se analiza mecánicamente según por donde se le pegue al balón y toman tres modalidades:

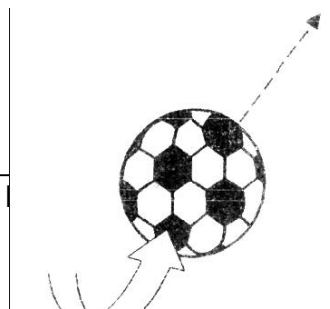
- Toque Rasante



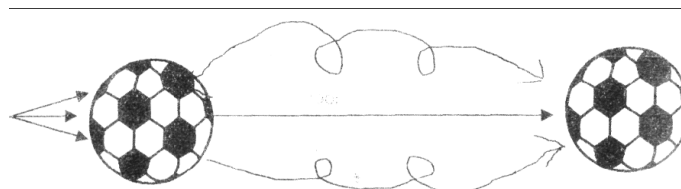
- Toque de Media Altura



- Toque para Tiro elevado

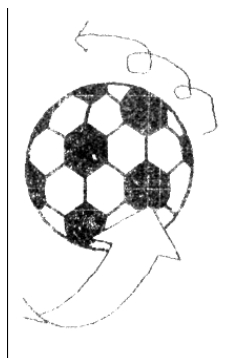


- Toque para Efectos al Balón

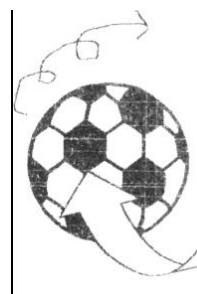


Cuando el balón es golpeado busca su objetivo no solo en su trayectoria normal se puede llegar allá cuando utilizan los efectos dados con los empeines interior o exterior; veamos pues estos golpes:

- Por el lado derecho



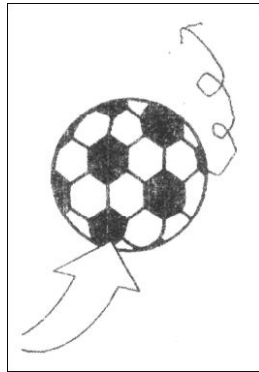
- Por el lado izquierdo



- Por encima



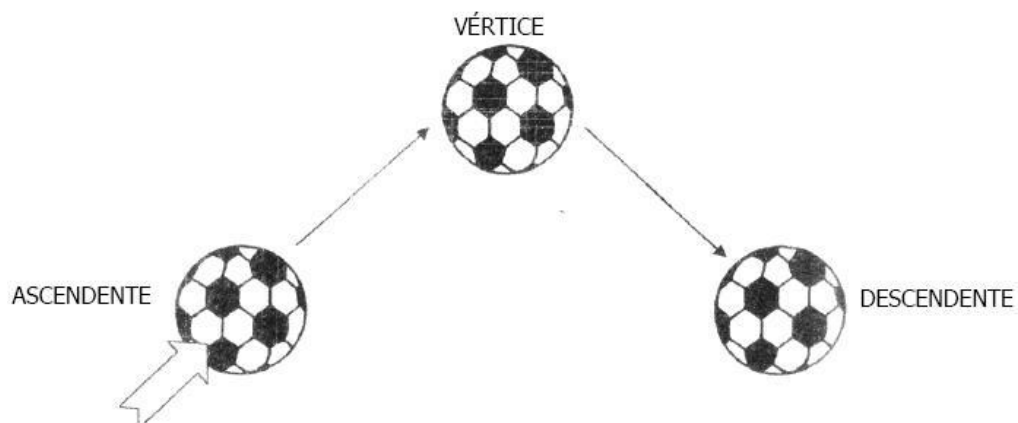
- Por debajo



Toque Según su Altura

Dependiendo de la fuerza de pegada al balón este sigue una trayectoria así:

- Ascendente
- Vértice
- Descendente



Clases de Toques

Según la situación del juego se pueden distinguir los siguientes toques:

- De primera: cuando el balón pasa sin ser detenido, en un solo toque.
- De segunda: cuando el balón pasa inmediatamente después de haber sido controlado en un toque
- De dos o más toques: cuando se pasa después de ser controlado en dos o más toques e incluso cuando se avanza en ella.

Toque según su distancia y destine

- Potencia (distancia). Puede ser corto, medio o largo.
- Intención (destino). Al pie, al cloro, al espacio, al arco.
- Sentido (dirección) Longitudinal, cruzado, diagonal, lateral.
- Altura (dirección). Rasante, media y alto.

El Toque del Balón

Por toque del balón se entiende la acción de golpear el balón con el pie al objetivo deseado.

Objetivo General: capacitarse en el proceso enseñanza - aprendizaje del toque del balón para ejecutarlo perfectamente

Objetivos Específicos:

- Ejecutar el gesto técnico en forma correcta, voluntaria con alguna parte del pie.
- Comprender el análisis del movimiento para la ejecución perfecta del contacto con el balón.
- Adquirir habilidad por medio del proceso sistematizado para su correcta utilización, evaluación y autoevaluación del toque del balón

Análisis del Gesto Técnico: el toque representa la forma mas elemental y fundamental de colaboración entre los jugadores porque es un medio imprescindible para llevar a cabo los objetivos del juego ofensivo o defensivo, se considera elemento de primera necesidad para evitar las perturbaciones e interrupciones en las entregas del balón y como consecuencia la ineficiencia de equipo. El nivel técnico del toque - pase de un equipo depende de calidad y perfeccionamiento de sus pases.

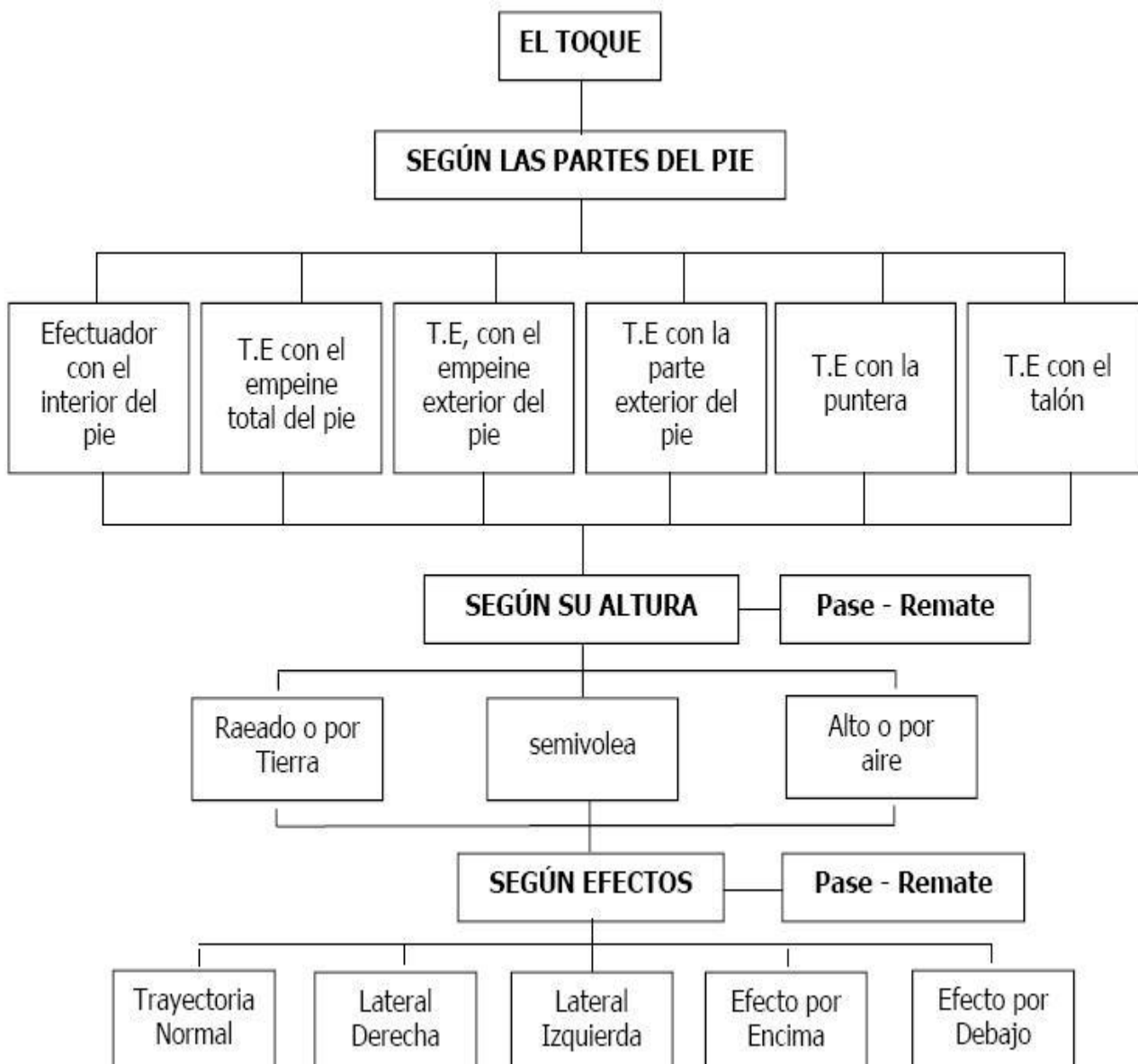
Para el proceso sistemático de enseñanza - aprendizaje, e alumno o practicante tendra caso seguir los siguientes mecanismos básicos para el toque del balón con cualquier parte del pie:

- Colocación al lado del balón
- Balanceo de la pierna ejecutora

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Acompañamiento de la pierna que ejecuta el toque
- Toque propio

Calificación del Toque



- Fuerza: para que llegue el balón al lugar pretendido el impulso estará determinado por la distancia.
- Precisión: para no obligar al receptor a cambiar la posición o pérdida del balón.
- Seguridad: evitar los riesgos innecesarios y garantizar la posesión.
- Tensión: para aumentar el índice de seguridad buscando el recorrido mas rápido y corto del balón

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Sorpresa: evitar la predisposición del adversario buscando que se encuentre desprevenido.
- Variabilidad: para el enriquecimiento y continuidad del juego debiéndose dominar una amplia gama de gestos y recursos.
- Ritmo: evitar la interceptación del balón.
- Adecuada dirección: buscar espacio libre
- Altura; colocación.

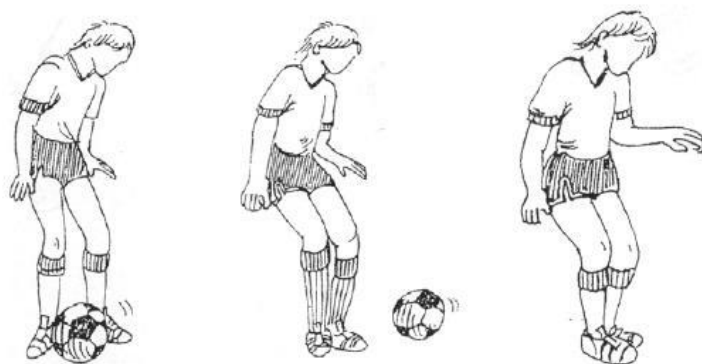
Toque con el Interior del Pie



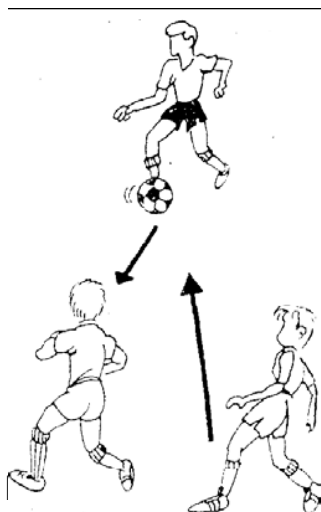
Gesto Técnico



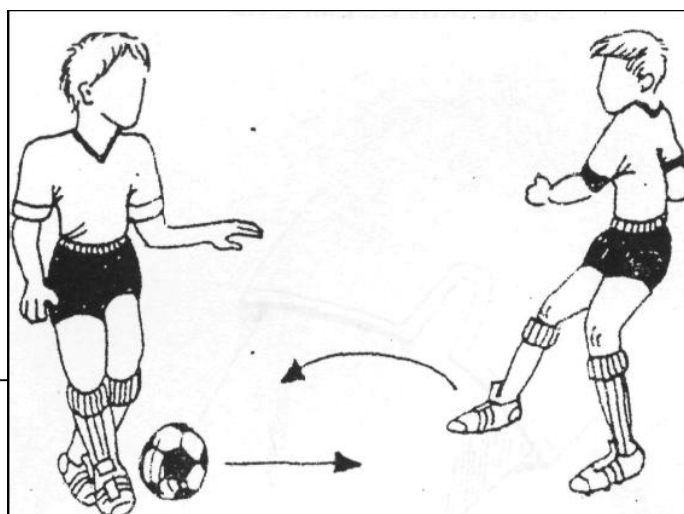
Fundamentos y Estrategias del Fútbol



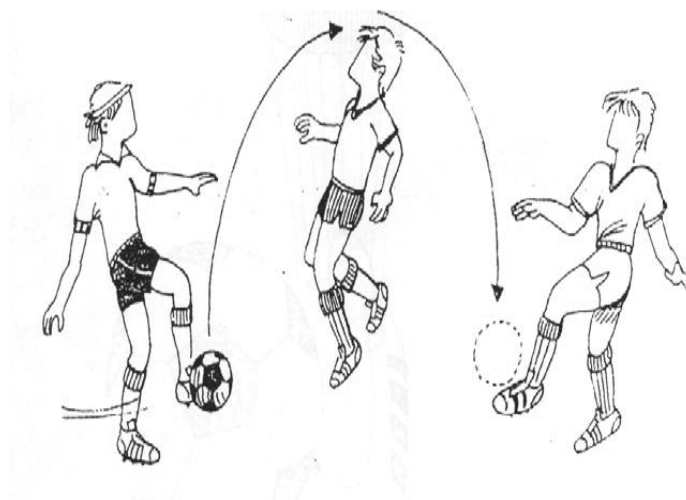
Metodología



Ejercicios



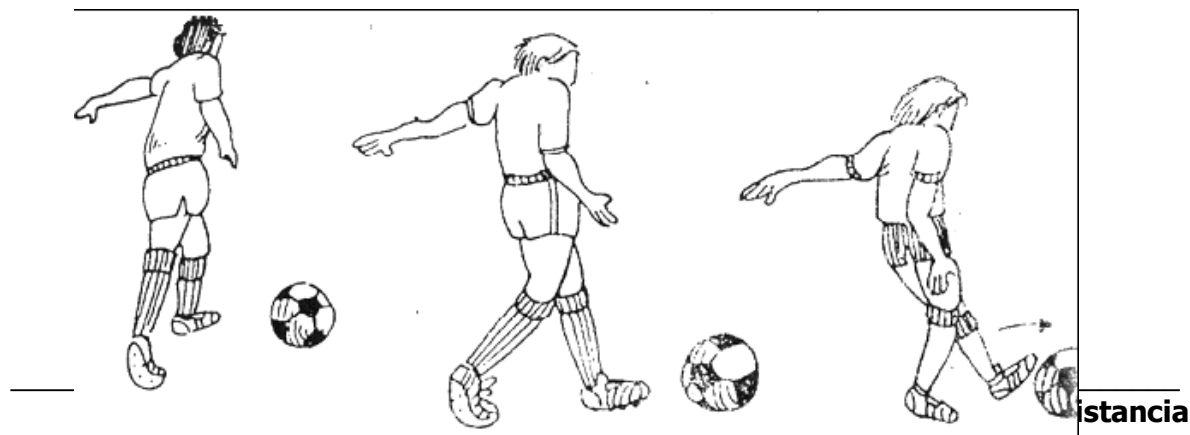
Pases a Distancia



Toque con el Empeine Interior

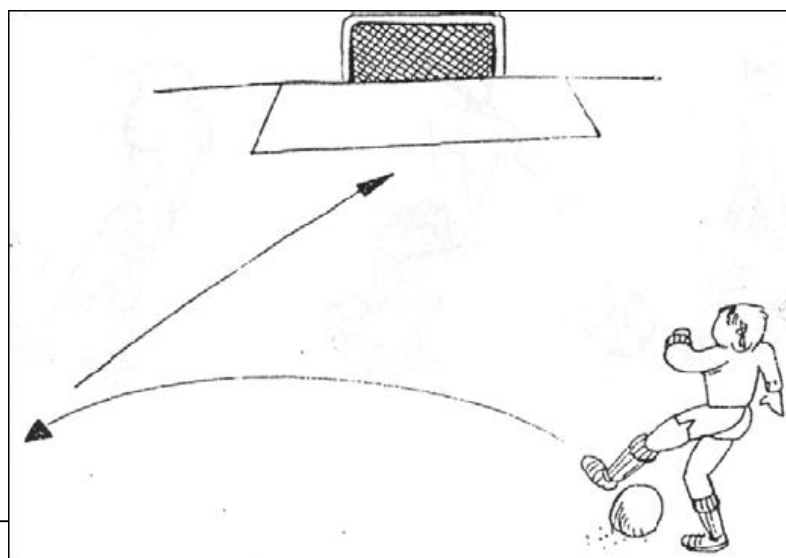
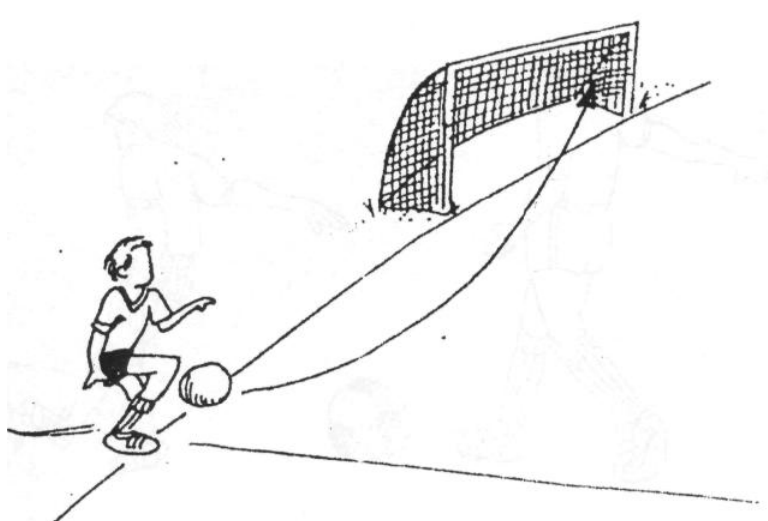


Gesto Técnico





Ejercicios Metodológicos

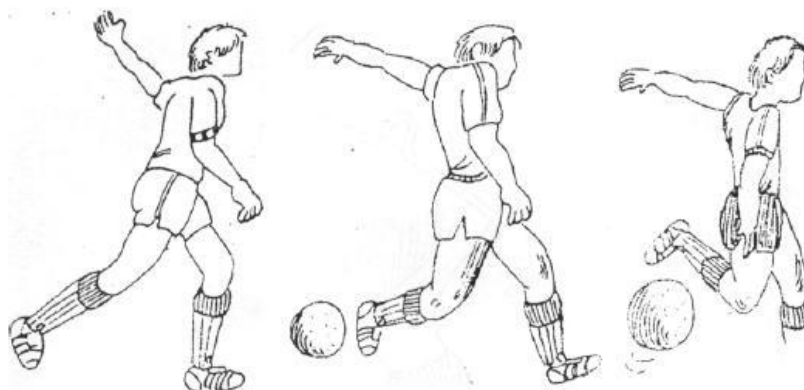


Distancia

Toque con el Empeine Total



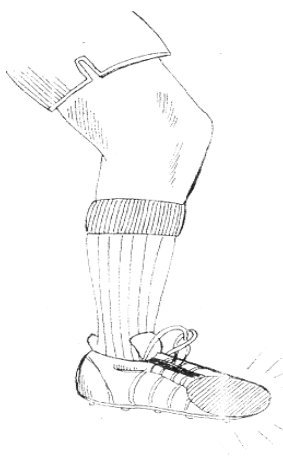
Gesto Técnico



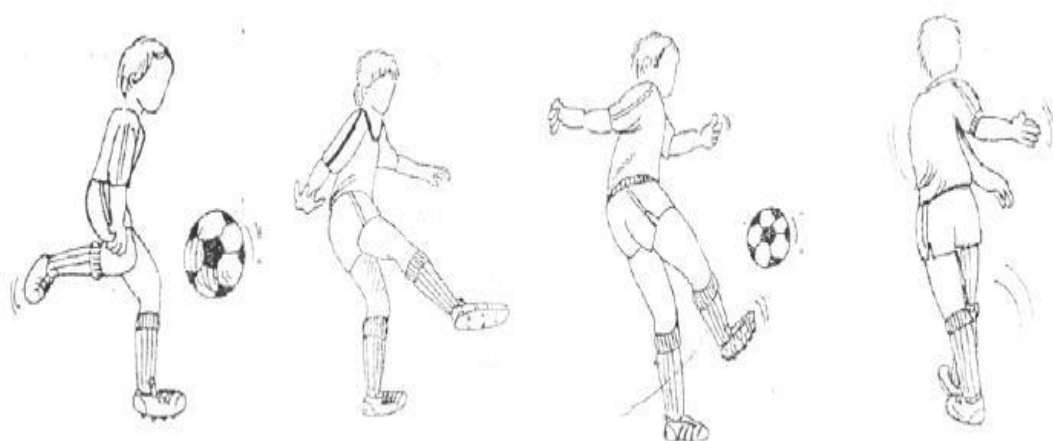
Ejercicios Metodológicos



Toque con el Empeine exterior



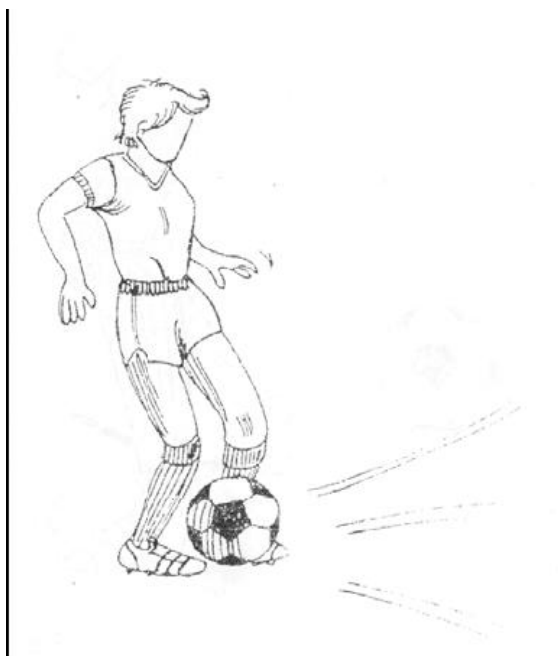
Gestión Técnica



Ejercicios Metodológicos



Toque con el Balón



Toque hacia Atrás



Toque hacia el lado



Toque Adelante



El pase

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión 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.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:

- Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
- Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
- Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.

El tiro

Es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

Pies: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo. Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón. Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

- Empeine: Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- Empeine (exterior e interior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados rosca", etc.). Son golpeos de gran decisión, fuerza y velocidad.
- Puntera, planta y talón: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Cabeza:

- Frontal: Para dar potencia y precisión.
- Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira

- Superficie reducida de portería.
- Situación de portero.
- Densidad de los adversarios.
- Situación de los compañeros.
- Distancia de tiro.
- Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

EL Control

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:

- Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento:
 - a. Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.



- b. Semi-parada: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.



Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

- c. Amortiguamiento: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".



- Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.
- d. Controles orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Control orientado



Análisis del Gesto Técnico: el receptor antes de tomar contacto con el balón no debe apresurarse para no perder el balón, el aprovechamiento del tiempo en el juego este sujeto de alguna manera a la correcta ejecución de la recepción.

Se debe proteger el balón ante el adversario próximo para lo cual el receptor se colocara entre el balón y el contrario.

La técnica del gesto es en el fondo siempre la misma, la parte del cuerpo que lo va a controlar se sigue hacia al balón, en el momento de tocarlo retrocede y recupera de nuevo la postura inicial, este efecto aumenta si la musculatura se relaja todo lo posible al controlar el balón, de ahí que deba recepcionarse sin ninguna tensión.

El movimiento en si, es en el fondo opuesto al del toque.

Con los pies se controlan los balones, rasos; medios y altos, también se ejecuta con carrera o con desplazamiento hacia la derecha e izquierda.

Con los muslos, por ser una amplia superficie de músculos se hace un contacto rápido con el balón, ya que de este modo puede amortiguar lo suficiente el empuje de este mientras desciende suavemente.

Con el pecho, se puede controlar los balones que llegan por alto, fundamentalmente existen dos técnicas.

El tronco se inclina hacia atrás en el momento de tocar el balón, quedando este sobre el pecho y el tronco se inclina.

Validez del Movimiento: la velocidad del juego esta supeditada a la seguridad de la recepción, se debe dominar la gesto - forma específica e inclusive especial para

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

poder llevar a cabo cualquier procedimiento táctico ya sea individual como colectivo.

La Conducción

Avanzar con el balón sobre el terreno de juego con cualquier parte del pie libre de obstáculos.

Objetivo General: lograr la gesto- forma perfecta en su ejecución, para desplazarse libremente hasta cualquier dirección en posición del balón.

Objetivo Específico: lograr habilidad para conducir el balón en todas las partes del pie según las circunstancias del juego por medio de una metodología adecuada.

Análisis del Gesto Técnico: la conducción del balón se ejecuta en el empeine interior, exterior y total. Cuando se ejecuta corriendo, la punta del pie gira hacia fuera o adentro según la parte del pie que la ejecuta, la rodilla se aleja un poco del cuerpo antes y durante el tiempo de conducción del balón.

El pie, este semi relajado lo mismo que el tobillo. El tronco inclinado hacia delante, el centra de gravedad bajo, la mirada va dirigida al balón, el ritmo de la carrera depende de la situación de juego.

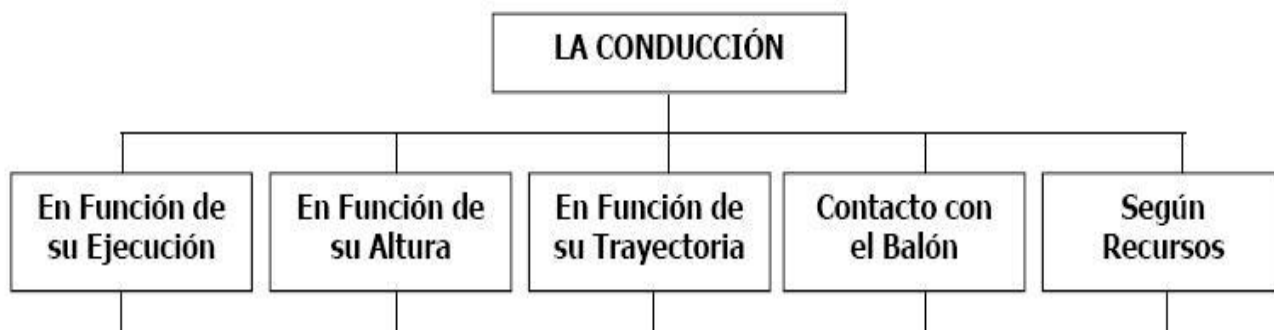
Con el empeine se ejecuta el empeine estirado hacia abajo, la pierna queda recta frente al cuerpo, el torso inclinado hacia delante en balanceo de brazos normal.

Validez de Movimiento: este recurso técnico debe ser usado siempre y cuando esté bien justificado sin caer en el abuso perjudicando a su propio equipo.

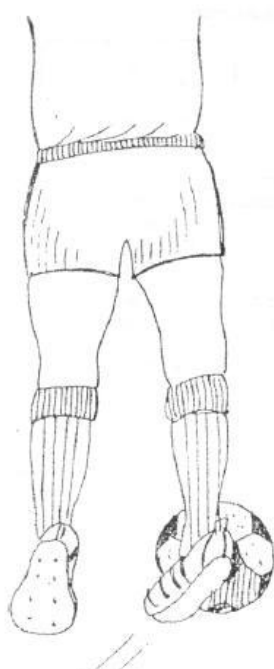
Se debe dominar con los dos pies protegiendo el balón con su cuerpo, sin mirarlo continuamente, pero teniendo en cuenta la visión periférica.

Se debe esperar momentáneamente a que los compañeros alcancen situaciones ventajosas para iniciar la táctica de ataque elegida para recuperar el equilibrio o entre defensa y ataque serenar las acciones del equipo estando los adversarios a distancia, evitar la retención del balón buscando juego rápido, para contraatacar y para sobrepasar o desbordar a los adversarios.

Clasificación de la Conducción



Conducción con el Empeine Exterior



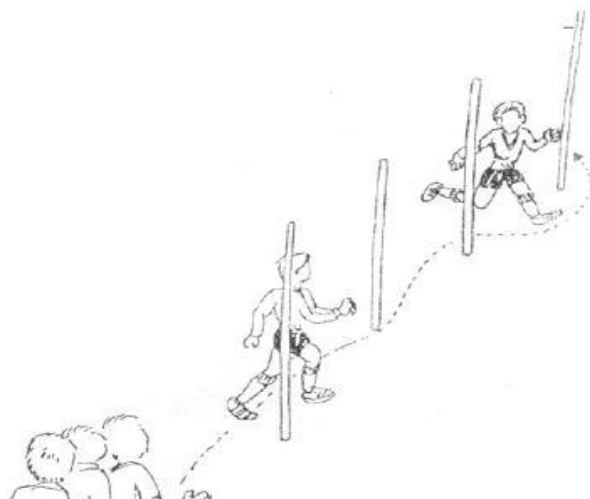
Conducción con el Empeine



Conducción con el Empeine total



Ejercicios Metodológicos



Los Engaños

Acciones realizadas conscientemente por el jugador estando con balón o sin balón, para dirigir los movimientos de defensa en una dirección falsa, desviando la atención de su conducta del juego previsto para neutralizar su acometividad y oposición.



Objetivo General: Adquirir habilidad para lograr engaños con base a ejecuciones habilidosas.

Objetivos Específicos:

- Eludir al adversario con un movimiento o gesto técnico del cuerpo, sin balón.
- Driblar al contrario con el cuerpo, quedando en posición del balón.

Análisis del Gesto Técnico: en el fútbol moderno los atacantes se enfrentan a un número superior de defensas, esta barrera solo puede romperse por medio de un

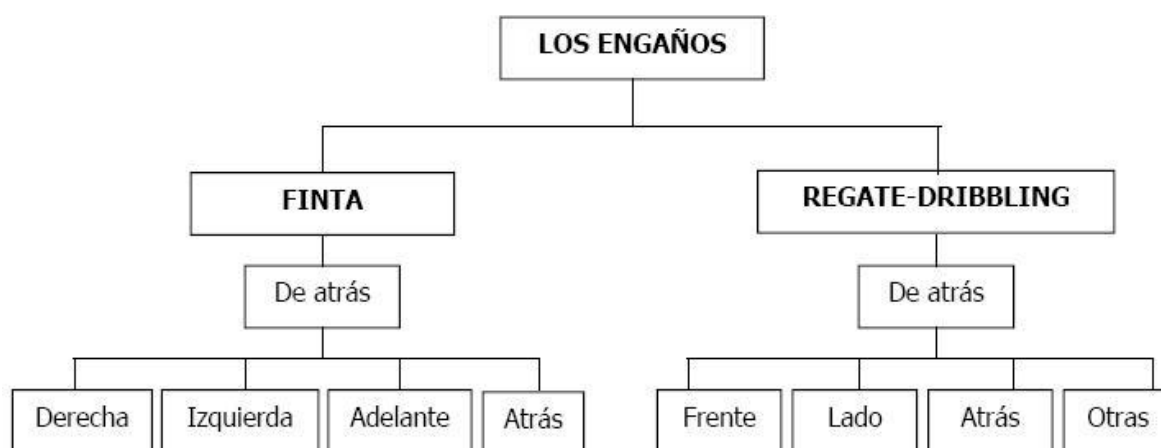
Fundamentos y Estrategias del Fútbol

juego inteligente de un movimiento sin balón (finta) o con balón (dribbling o regate) por ello todo jugador debe ser buen regateador, y para ejecutar cualquier movimiento hay que tener en cuenta todos los fundamentos técnicos del fútbol; este fundamento no debe ser un fin en si, debe emplearse por razones tácticas.

Validez del Fundamento: tanto las fintas como las regates son convenientes cuando es necesario mantener el balón controlado, sin embargo, para la defensa es muy difícil llegar al balón ya que el jugador contrario no busca necesariamente el camino recto hacia la portería, sino que puede correr a cualquier dirección e inclusive hacia su propia portería, para que mediante un regate aparentemente desordenado se pueda retrasar el juego y descontrolar al adversario, en un momento adecuado se ejecute una contra táctica de ataque mediante pases de profundidad para llegar al objetivo.

Para que el regate a la finta tenga éxito, depende de la rapidez del jugador y de los engaños empleados, generalmente se efectúan fintas con el cuerpo, con la mirada y con el balón sin tocarlo. Cuando se efectúa una finta con balón eludiendo al adversario se llama dribbling-regate.

Clasificación de los Engaños



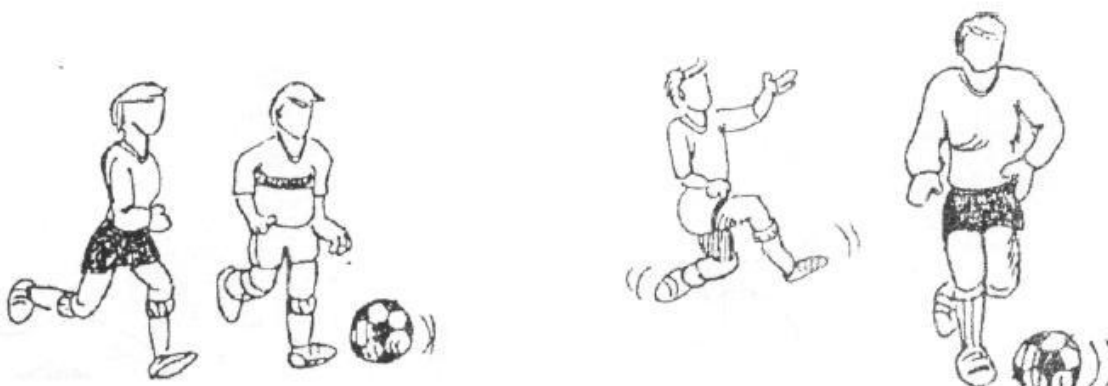
El Dribbling de Frente



El Dribbling Lateral

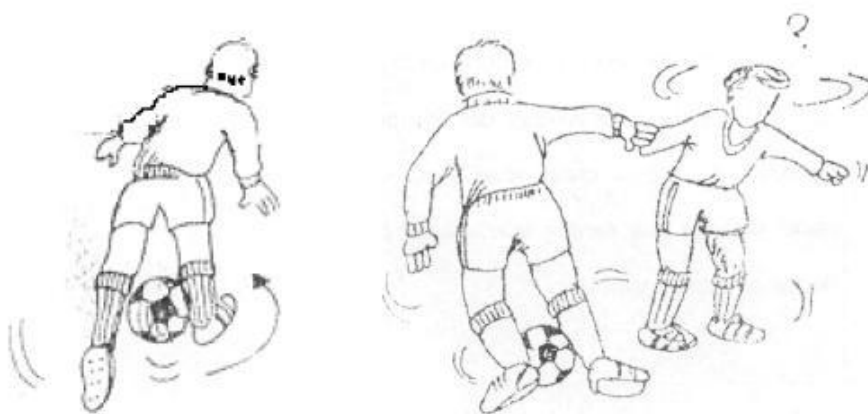


Dribbling Diferentes Direcciones



La Interceptación

Consiste en quitar el balón al adversario, rematar o cabecear el balón que va dirigido hacia él, si se apodera del balón cuando lleva la trayectoria hacia el contrario.



Objetivo General: apoderarse del balón, utilizando cualquier modalidad permitida dentro del fútbol.

Objetivo Específico: apoderarse del balón interceptando, evitando que llegue al contrario.

Análisis del Gesto Técnico: ante este fundamento se tendrá en cuenta las condiciones de la sorpresa de la brevedad del tiempo, de la agilidad, de la coordinación de la creatividad y condiciones futbolísticas de cada jugador que tendrá que utilizar para evitar que el balón llegue al adversario.

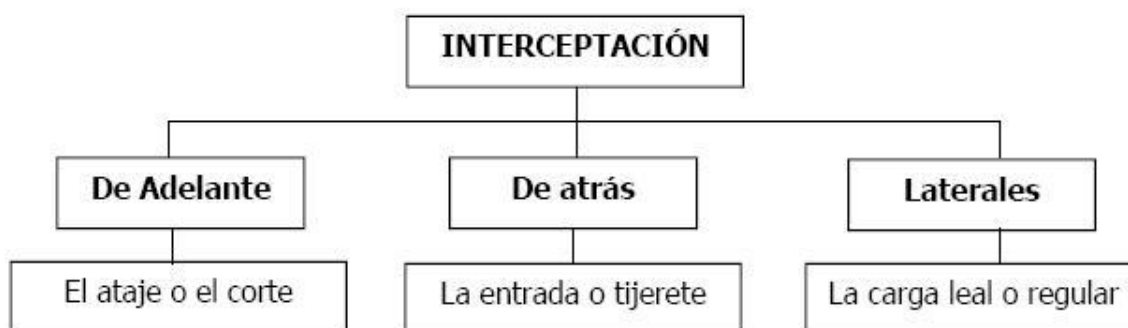
Validez del Fundamento: la técnica de la interceptación puede ser defensiva u ofensiva, debido a que el error cometido es difícil de recuperar y puede finalizar con gol, puede variar de defensa a ataque en cualquier momento, los factores

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

psíquicos deben mencionarse, la capacidad de decisión es fundamental como también la atención, la valentía; en el factor físico se destaca la fuerza corporal y la destreza.

En los desplazamientos, la trayectoria, los cambios de dirección y el elemento técnico - táctico. El defensa dificulta al adversario que Siega a y como será imprescindible un alto grado de concentración con interceptor en el memento apropiado, un estudio profundo de las características, costumbres y habilidades del contrario son factores básicos para evitar que el contrario se posesione del balón.

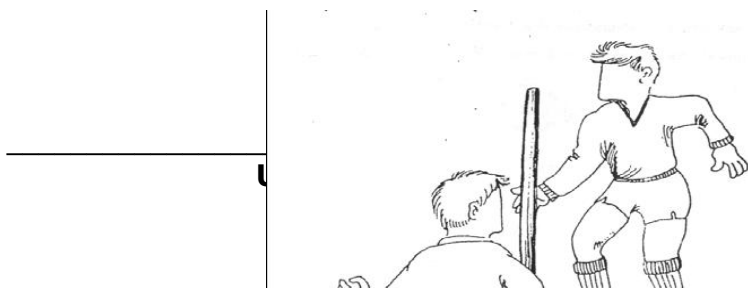
Clasificación de la Intercepción



La Intercepción Adelante



La Intercepción lateral, la Carga



El Cabeceo

El balón tiene tendencias a moverse por lo alto en virtud del juego y por ello es indispensable que el futbolista domine la técnica del cabeceo para pasar, conducir, recepcionar y rematar.



Objetivo General: dominar la elección de superficie de contacto en el cabeceo

Objetivo Específico: adquirir habilidad para dominar el fundamento en todas sus modalidades.

Análisis del Gesto Técnico: para la primera modalidad del cabeceo se tendrá el dominio del balón con la frente para mantenerlo en el aire, conservándose bien inclinada la cabeza hacia atrás manteniéndola sobre las puntas de los pies para retornar a su posición directamente abajo del balón. El cabeceo es ponerse tras el balón tanto su peso y su cuerpo como sean posible, golpeándolo con la frente, los

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

ojos abiertos en todo momento, la boca cerrada, golpear y no dejar que el balón golpee a usted.

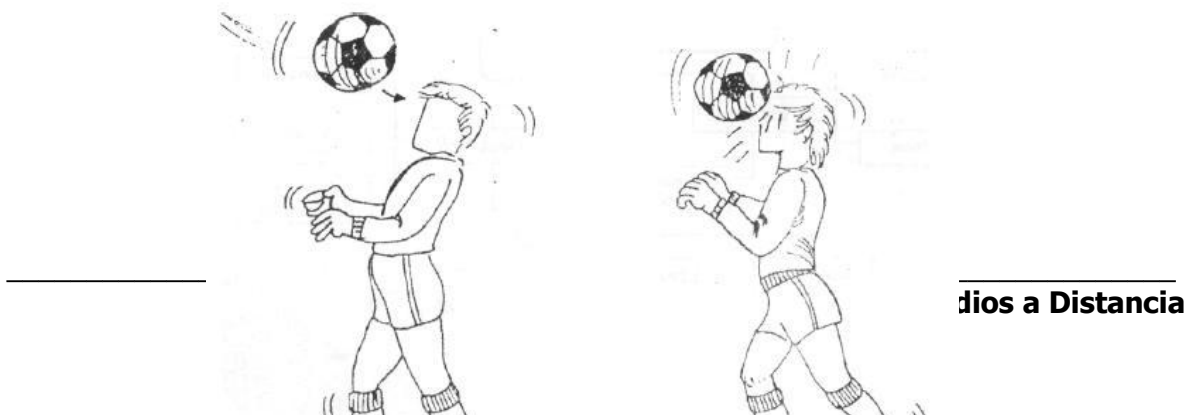
Flexione el cuerpo hacia atrás por la cintura conservando la mirada fija en la pelota que se acerca. Oscile hacia delante toda la mitad superior del cuerpo utilizando los músculos del cuello para adelantar la frente hacia la pelota.

Cuando se cabecea en salto se tendrá que flexionar el cuerpo en el aire para producir la oscilación necesaria del cuerpo, el salto hay que medirlo de forma de que este a la altura máxima en segundos antes que llegue el balón, no saltar demasiado tarde, pues la habilidad suprema, excitante y después estallar para disparar la pelota fuera del alcance del arquero para lograr esta parte con bastante anticipación para estar unos centímetros más arriba del balón un instante antes del contacto, la elevación de sus piernas atrás de usted ayudara a arquear la espalda en forma que pueda flexionar su cuerpo hacia delante proyectando la frente hacia la pelota y dirigiéndola preferiblemente hacia abajo.

Clasificación del Cabeceo



El Cabeceo Estático



Gesto Técnico



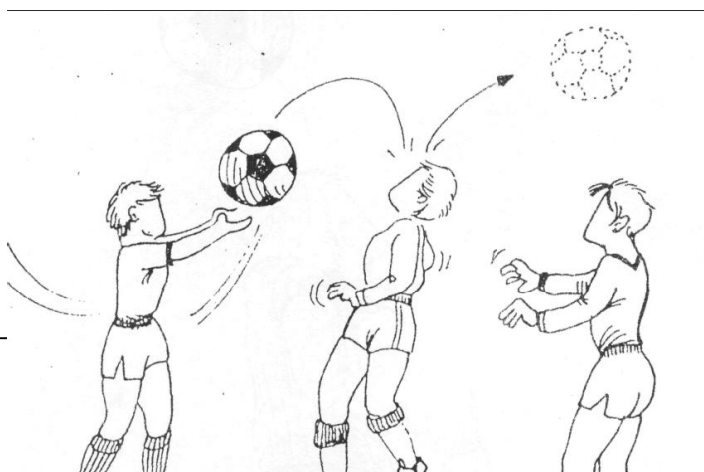
Cabeceo en Movimiento



Cabeceo Lateral



Cabeceo Atrás



Saque de Banda

Cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de banda, ya sea por tierra o aire será puesto en juego nuevamente lanzándole al interior del campo en cualquier dirección desde el punto donde franqueo la línea, por un jugador del bando contrario al que toco el balón en último jugador.

Objetivo General: Ejecutar el gesto de forma correcta para el saque de banda

Análisis del Gesto Técnico: el jugador que hace el saque de banda 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 detrás, por encima de su cabeza y servirse para ello de las manos estará en juego el balón tan pronto como halla penetrado en el campo de juego

Cuando se lanza el balón debe tomarse con las dos manos impulsando con los dos brazos, si se hace con un solo brazo es incorrecto, puede ejecutarse corto o largo siempre que se lance en forma como lo dispone la ley. El balón ha de lanzarse, nunca dejarlo caer o darle dirección con una sola mano, el cuerpo puede torcerse ligeramente hacia cualquier costado, pero no volverse de espaldas o de costado.

El lanzamiento se puede realizar en posición detenida o estática y con los pies a la misma altura o estática con un pie atrás y otro adelante.

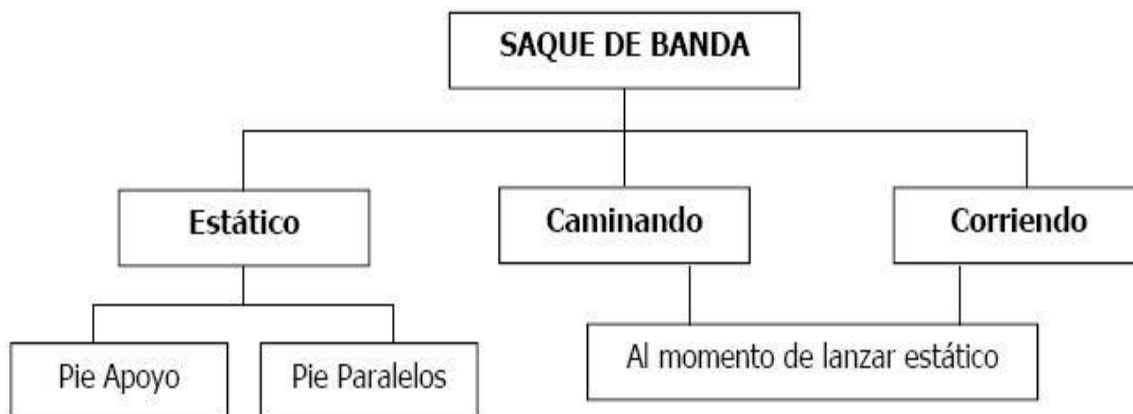
En movimiento y avanzando un trecho con un pie adelante y otro atrás pero al momento de ejecución se para. Las piernas algo separadas, se flexionan ligeramente las rodillas, las manos llevan al balón detrás de la cabeza, el tronco se inclina hacia atrás, con fuerte impulso se echa el tronco hacia delante, a la par que los brazos arrancan como latigazos; las manos y dedos le dan el ultimo empujón.

Validez del Movimiento: aprovechar las situaciones, ventajas que bien ejecutadas y en forma precisa logra buenos resultados (según reglamento) no hay peligro de fuera de lugar por esto es un arma peligrosa sabiéndola utilizar, es un medio

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

imprescindible para llevar a cabo los objetivos de táctica ofensiva, el nivel técnicotáctico de este fundamento depende de la calidad de la educación. Se puede favorecer de la oportunidad para encontrar la rentabilidad en le juego y se ejecutará con fuerza, precisión, seguridad y altura para mayores beneficios.

Clasificación del Saque del Banda



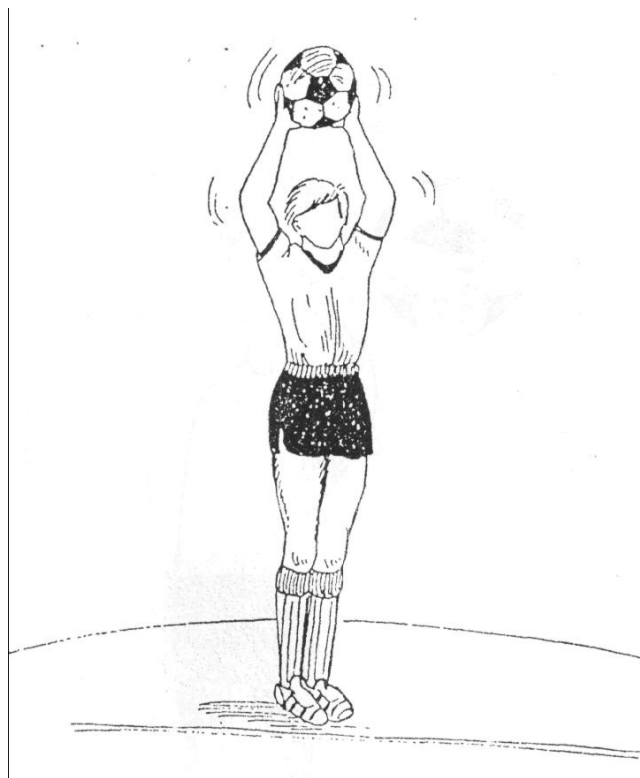
El Saque de Banda



Gesto Técnico



Posición Estática



En Movimiento



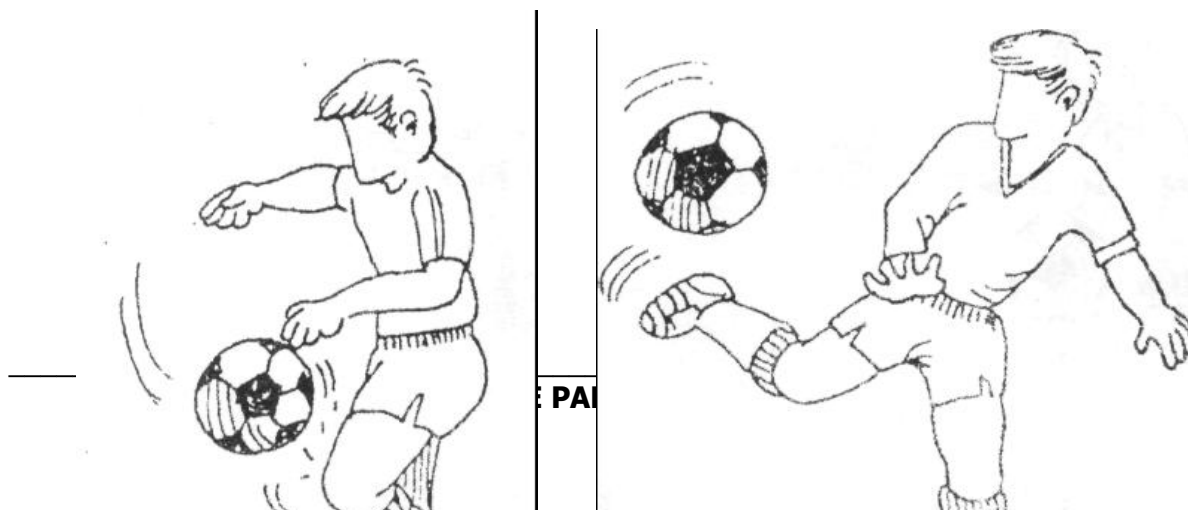
udios a Distancia

Habilidad y destreza

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o 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.

La habilidad se divide en dos tipos:

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





El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

Superficies de contacto: Todas las que permite el reglamento:

- Cabeza
- Hombros
- Pecho
- Abdomen
- Piernas (muslo)
- Pie (empeines (total o frontal, interior, exterior))

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Interior
- Exterior
- Talón
- Planta
- Puntera

La cobertura

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:

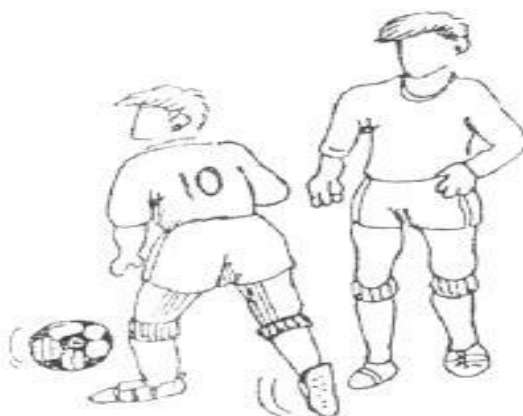
Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- En parado o estática.

Según sea la protección:

- De costado.
- De espaldas.

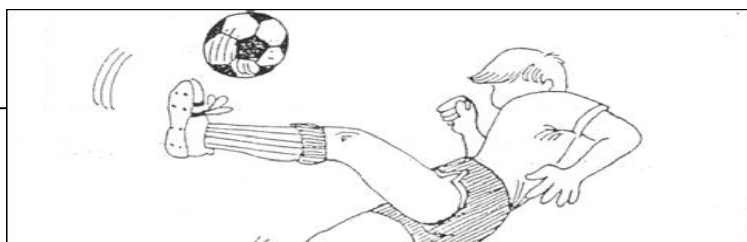
La cobertura realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.



El despeje

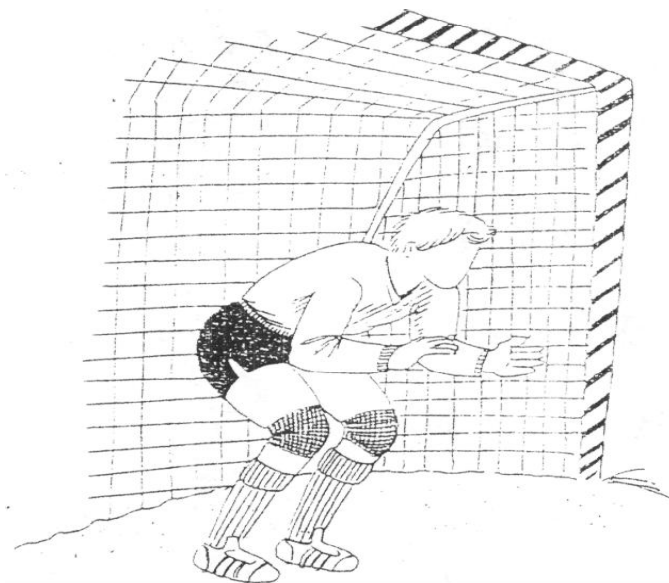
La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

Superficies de contacto: Jugador de campo: Pies y Cabeza.



El Arquero

Único jugador que puede usar las manos en el área de meta para evitar el gol, máxima expresión del fútbol.



Objetivo General: adquirir habilidad para defender y atacar ante las circunstancias especiales del juego

Objetivos Específicos:

- Evitar que el balón penetre en el área defendida.
- Lograr efectividad en el ataque e iniciar contra - ataque

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Análisis del Gesto Técnico: el portero como único jugador que puede utilizar las manos, debe desarrollar una serie de habilidades muy diferentes a la de otros futbolistas, sobre todo en la técnica de defensa y ataque, porque la regla de oro del portero es siempre que sea posible colocar el cuerpo tras el balón y al capturarlo asegurarlo firmemente contra su cuerpo.

Para balones rodados se sugiere colocar su cuerpo en un ángulo leve en relación con la trayectoria del balón con una rodilla apoyada en el suelo, las manos están respaldadas por las piernas no dejando un vacío para evitar que el balón penetre por allí.

La otra posición es recogerlo con los pies paralelos. serán flectando el cuerpo sin abrir las piernas, las palmas de las manos irán al encuentro del balón, también se puede adelantar una pierna para ir al balón.

Para balones que vengan a media altura, considerándose de las rodillas hasta la cabeza.

Inclinarse levemente hacia delante de manera que la fuerza del remate no lo empuje hacia atrás perdiendo el equilibrio, mientras asegura el balón con fuerza contra su pecho.

Los brazos se estiran hacia delante doblando los codos, las manos miran hacia arriba, al recibir el balón pasa el peso del cuerpo con la pierna de apoyo.

La regla para los balones altos, o por encima de la cabeza es atraparlos lo más rápido que pueda, no esperar a que el adversario lo intercepte, ir a su encuentro esto significa que tendrá que saltar para lograr su objetivo.

Las manos irán hacia delante, los brazos doblados y la cabeza oblicua, la visión fija en el balón.

Si se efectúa estático, las piernas simétricas a los hombros, los brazos arriba, se recoge el balón y se lleva al pecho, si es un salto se tomará impulso con una o ambas piernas y en el aire hará contacto con el balón.

Validez del Fundamento: el arquero es el jugador de características innatas, o sea que por más que se trabaje con un aspirante que no reúna facultades naturales para este puesto, nada bueno se podría obtener de él, tiene que reunir ciertas características como agilidad, velocidad, reflejos, rapidez, destreza, decisión, valentía, equilibrio, colocación, estatura relacionada con el peso, manos grandes, cuando es de buena calidad futbolística inspira confianza a su equipo, sobretodo a su cuadro defensivo.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

El arquero debe prever por donde piensa rematar el contrario para ocupar la posición correcta a fin de tratar de tapar tiro, se recomienda que sea cuidadoso en el estudio de su posición, orientación y desplazamiento del ataque.

Cuando el arquero tiene buena posición permita que la mayoría de los remates lleguen a su cuerpo, debe saber achicar el cuadro de ataque.

El arquero tendrá que dominar la salida para ejecutar los saques, ya sea con los pies o las manos, o para acortar la distancia entre el atacante y el área, al hacer una salida por el aire, saber exactamente en que momento debe impulsarse para atrapar la bola en el aire cuando empieza el descenso antes que el atacante se apodere de él.

Si en cualquier jugada el arquero no puede hacerse al balón, se estirara lo máximo a fin que pueda rozando siquiera con los puntos de los dedos, lo que a veces evita que la pelota atraviese la línea del gol.

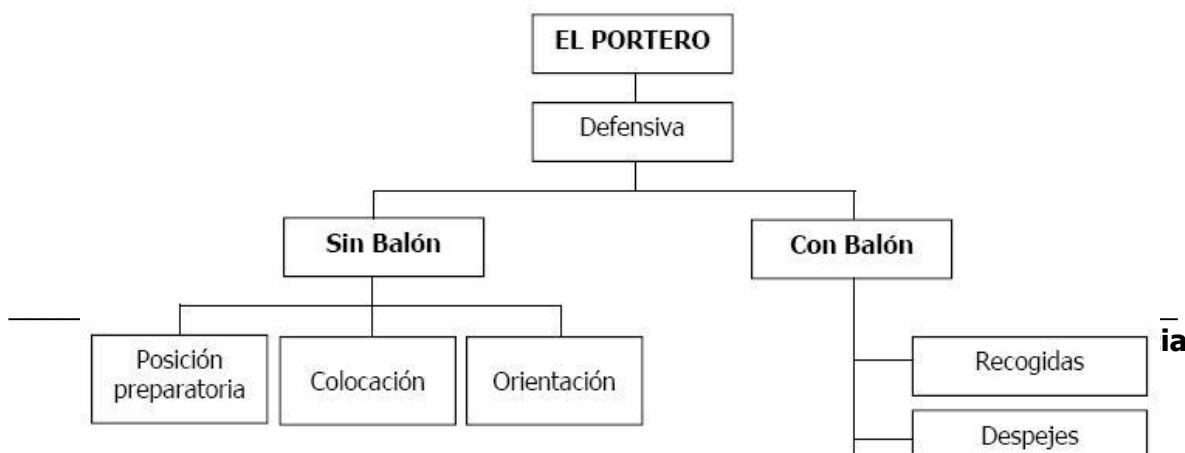
Para este fundamento se le recomienda al arquero que identifique los ejercicios que la dan agilidad y velocidad a los movimientos del cuerpo, deberá practicar carrera corta a toda velocidad, en diferentes direcciones, toda clase de saltos, gimnasia de elasticidad para cintura, realizar flexiones en todos los sentidos.

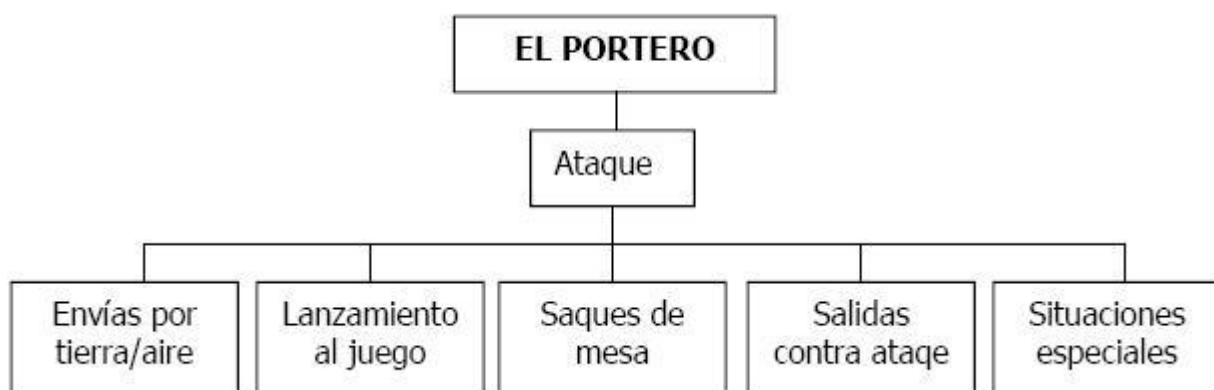
Trabajo de brazos, muñecas, manos y dedos. Ponga atención en corregir sus errores, no entrene por entrenar sino dando importancia al aprendizaje, la seguridad para atrapar el balón entre las manos se adquiere a partir de entrenamientos constantes.

Nunca quedarse quieto ante un remate que va hacia su portería, láncese decididamente tras el balón, no confíe en los llamados balones fáciles, cualquier situación en que la pelota va en dirección a su área significa peligro para su meta.

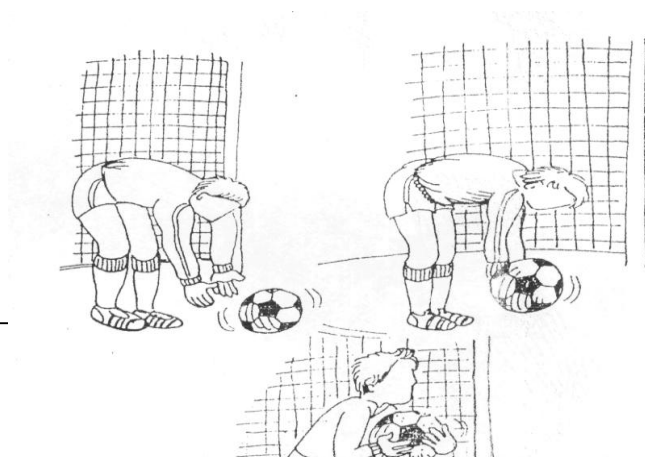
No perder de vista al balón durante el juego, aunque se encuentre muy lejos de su arco, al seguir los movimientos de la pelota seguirá igualmente los movimientos de los contrarios y de sus compañeros sobre todo si se encuentran en su medio campo. Los porteros de colocación se diferencian mucho a aquellas de forzadas actuaciones espectaculares.

Clasificación del Portero





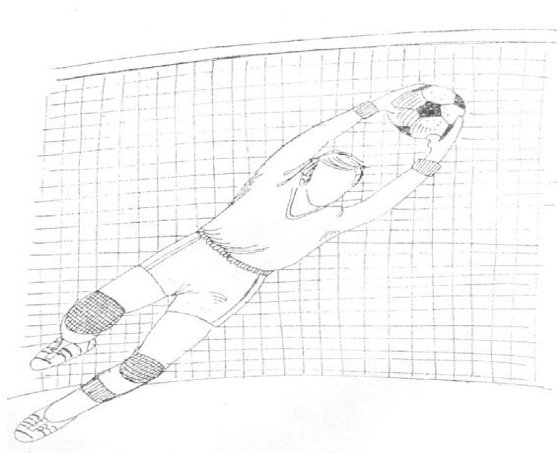
Recogidas, Rasa, Media



udios a Distancia

Recogidas Actos

Los Despeje



Proceso de Comprensión y Análisis

- ¿justifique la importancia de la metodología en el proceso de enseñar el fútbol?
- ¿Cuáles son las características fundamentales del calentamiento?
- ¿Cuáles son los factores que inciden en la pérdida de tiempo de una sesión de clase?

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- ¿Por qué la velocidad de reacción es una de las cualidades más importantes para el rendimiento de un futbolista?
- ¿Considera elemental que un jugador de futbol posea buenos movimientos sin balón? ¿por que?

Solución de Problemas

- Para la enseñanza del gesto técnico en el futbol ¿Qué método utilizaría? Explique.
- ¿De que manera usted plantea una clase de futbol para sus estudiantes?
- ¿Cuál seria la solución a la posibilidad de que algunos estudiantes no hayan logrado los objetivos propuestos?

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Basado en diferentes autores, realizar un mapa conceptual estructurado sobre la enseñanza-aprendizaje del futbol; Entregar al tutor.
- Realizar una sesión de clase de futbol con todos sus parámetros, tiempo de la sesión 90 minutos Entregar al tutor.

Autoevaluación

- ¿Que entiende por pedagogía, didáctica y metodología?
- ¿Por qué se tienen que plantear objetivos generales y específicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje del futbol?
- ¿Cuál es la función principal del sedante en una clase de futbol? Explique
- ¿Qué entiende por la técnica del futbolista?
- ¿Qué es la planeación del tema sistematizado? Explique

Repaso Significativo

- Elaborar en forma grupal un ensayo sobre la enseñanza del futbol.

Bibliografía Sugerida

- FOLKOWSKI M, MANUEL y ENRIQUEZ, Ernesto. Aprendiendo a Jugar.
- GAGO H, Antonio. Modelos de Sistematización del Proceso Enseñanza-Aprendizaje
- GAYASO; Felipe. Los Tiros del Fútbol. 1980

- MONTIEL DAVID Apuntes de Técnica (Nivel 1) www.entrenadores.info (c) 1998-2002 Todos los Derechos Reservados Web diseñada por Albert Ruiz
- OLIVEROS, EDUARDO. Guía Teórico Práctica en el Proceso Enseñanza Aprendizaje de la Estrategia Futbolística. 1994
- OLIVEROS, EDUARDO. Proceso Metodológico Sistemático de la Enseñanza y Aprendizaje del Fútbol. 1995.

UNIDAD 3: La Táctica en el Fútbol

Descripción Temática

El futuro del fútbol como juego esta en el perfeccionamiento del entrenador o profesor y el mejoramiento del jugador de fútbol, es una obligación enseñarle la técnica del juego, pero también debe haber maestros de la táctica, primordial para conseguir buenos resultados hoy en día. Se necesitan maestros que sepan enseñar al jugador las funciones que estos deben desempeñar dentro del terreno de juego y poder tener un mayor porcentaje en eficacia y eficiencia.

Esta unidad busca orientar al futuro licenciado en Educación Física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica en este deporte tan hermoso; actuando directamente en la formación personal del ser humano.

Horizontes

- Comprender, analizar y practicar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las tácticas en el fútbol.
- Comprender, analizar y practicar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las estrategias en el fútbol.
- Conocer la evolución y conceptos de los sistemas de juegos en el fútbol.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- La táctica en el fútbol
- La zona
- Las estrategias en el fútbol
- Sistemas de juego

Proceso de Información

3.1 LA TÁCTICA EN EL FUTBOL

Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

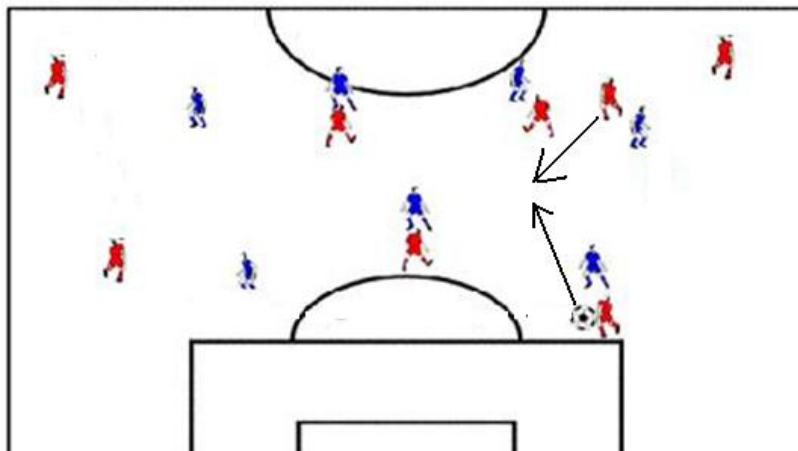
La táctica se subdivide en:

- Principios ofensivos
- Principios defensivos

3.1.1 Principios Ofensivos

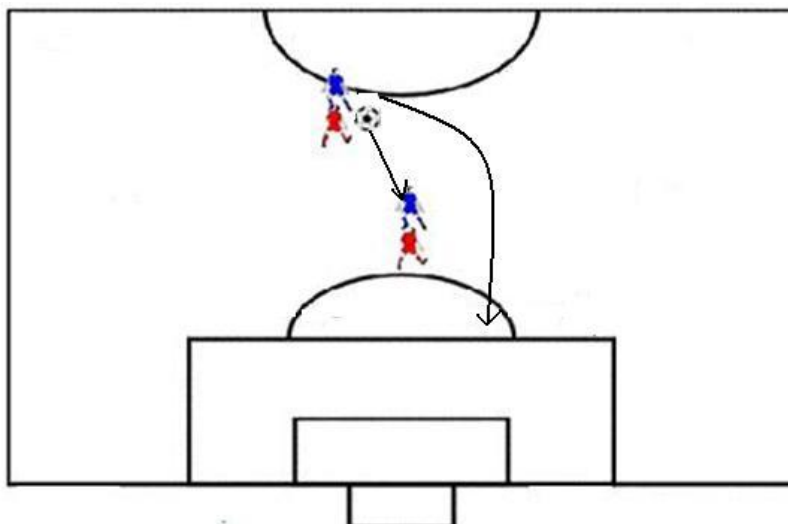
Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón:

- Desmarque: Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón.



Distancia

- Desmarque en apoyo: es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción.
- Desmarque en ruptura: es cuando se supera la posición del compañero con balón, o bien reduciendo distancia con la portería adversaria desbordando al marcador y buscando progresión.



- Ataques:

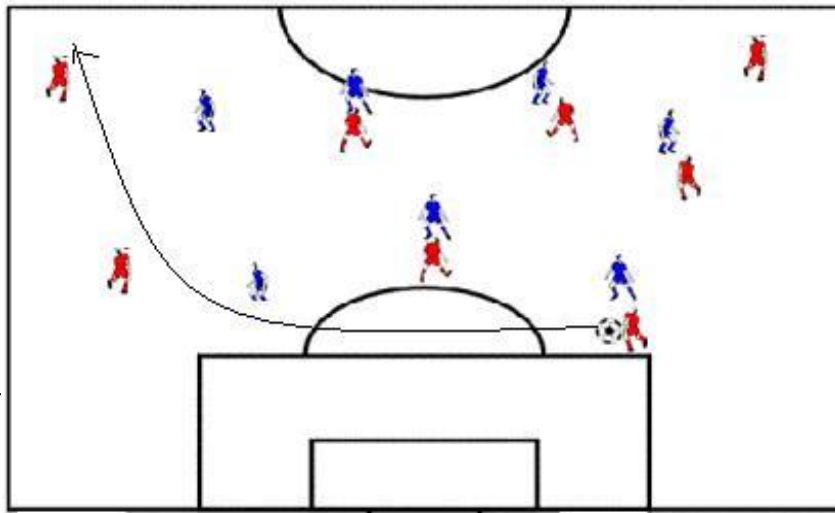
puesto en acción de todo el equipo.

 , una vez acción de
- Contraataques: Es robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.
- Desdoblamientos: Acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.
- Espacios libres: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (Creación) La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos Ocupación. Para que este espacio sea bien Aprovechado es necesario que el balón llegue en debidas condiciones al

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

jugador que lo ocupa. Por lo tanto el espacio libre debe crearse, ocuparse y aprovecharse.

- **Apoyos:** Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante.
- **Paredes:** Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario.
- **Temporizaciones:** Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.
- **Carga:** Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.
- **Conservación del balón/Control del juego:** Son las reiteradas acciones que se realizan sin perder el balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las manifiesta, sin otra intención aparente que la de disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón.
- **Ritmo de juego:** Se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.
- **Cambios de ritmo:** Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivos.
- **Cambios de orientación:** Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.



Distancia

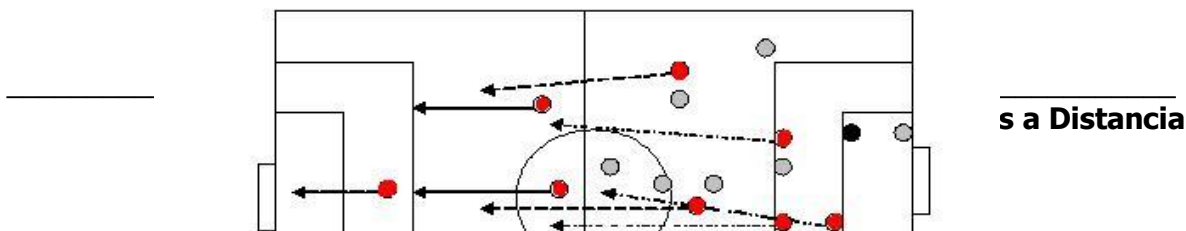
- **Velocidad en el juego:** Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.
- **Progresión en el juego:** Todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente.
- **Vigilancia:** Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero o acción estratégica.

3.1.2 Principios Defensivos

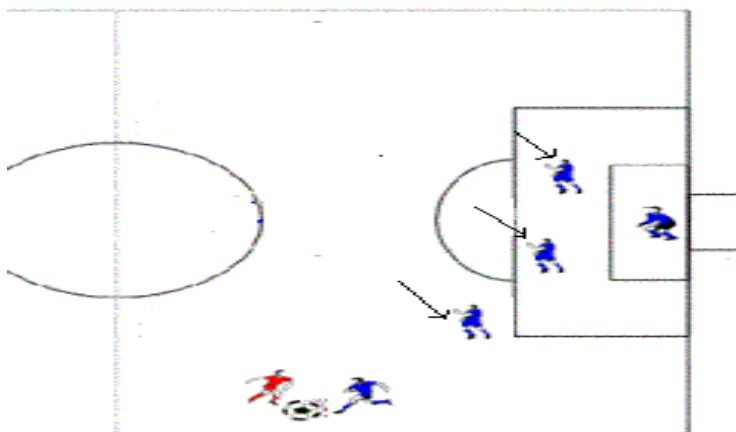
Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón:

- **Marcajes:** Aquellas acciones que se realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón. En el aspecto individual se pueden realizar al hombre, por zonas o mixto. En el aspecto colectivo se puede realizar el marcaje combinado, coberturas (a compañeros), permutas (con compañeros) y pressing.
- **Repliegues:** Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápidamente posible a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada.

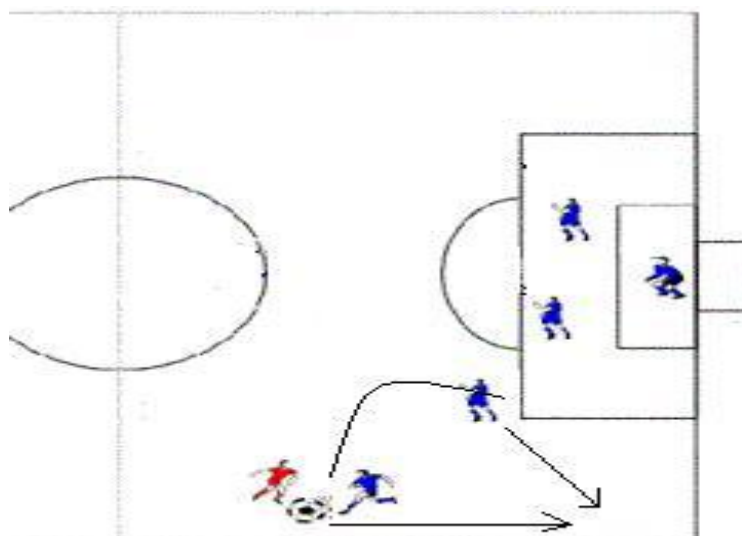
1º. Repliegue a nuestro propio campo



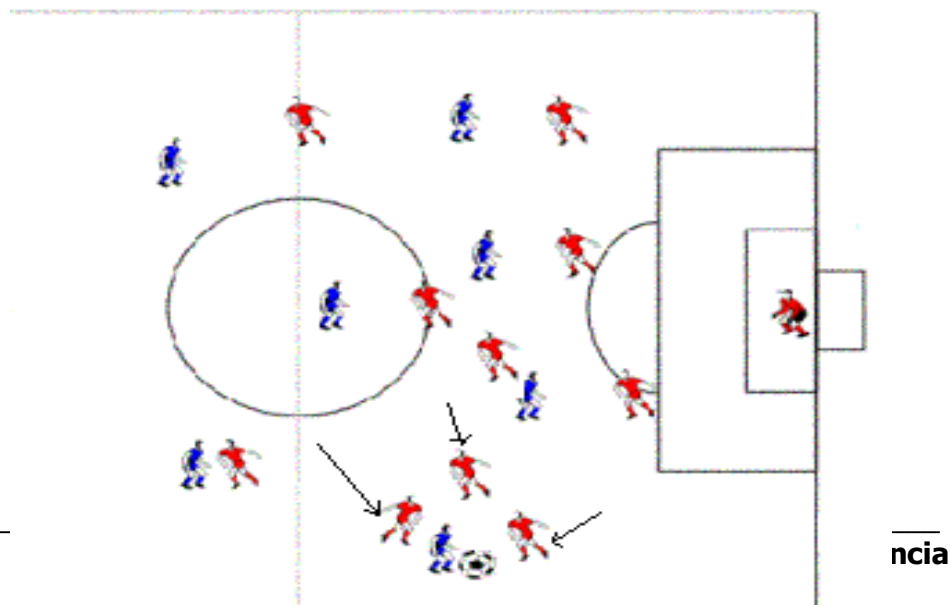
- Coberturas: Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.



- Permutas: Es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario.

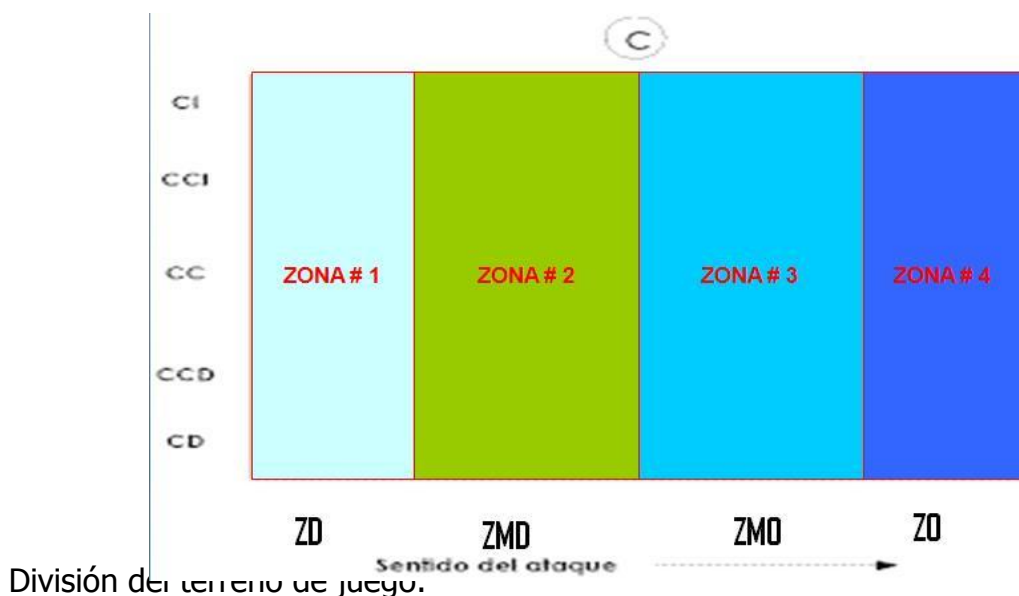


- **Desdoblamientos:** Son una serie de acciones que permiten, ante todo, no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo cuando pierde el balón, volviendo éste para ocupar el lugar del compañero que le ayudo.
- **Ayudas permanentes:** Son aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador que posee el balón.
- **Vigilancia:** Son las evoluciones que realizan los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje. Se hace vigilancia ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadores adversarios, no se deben dejar descubiertas por su importancia.
- **Temporizaciones:** Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.
- **Entrada:** que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando éste está en posesión del adversario.
- **Carga:** Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando este se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.
- **Interceptación:** Es la acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.
- **Pressing:** Acción que se realiza, una vez perdida la posesión del balón, sobre uno o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y, por tanto, romper en su origen el juego del oponente.



3.2 LA ZONA EN EL FUTBOL

El terreno de juego:



División del terreno de juego.

- Horizontal: carril izquierdo (CI), carril central izquierdo (CCI), carril central (CC), carril central derecho (CCD) y el carril derecho (CD)
- Vertical: Zona #1 (zona defensiva), zona #2 (zona media defensiva), zona #3 (zona media ofensiva) y la zona #4 (zona ofensiva).

Conceptos del fútbol zonal

El buen equipo de fútbol es aquel que sabe cuándo marcar al hombre y cuándo debe cubrir el espacio. Al hombre, cuando la situación es favorable para el equipo, es decir, que hay superioridad numérica en la zona de conflicto y al espacio cuando la situación es desfavorable.

En la zona el funcionamiento en bloque es fundamental debido a que se pueden obtener las siguientes ventajas:

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Mayor posibilidad de pressing
- Permite una mejor interacción entre las líneas.
- Hay mayor posibilidad de fuera de lugar.

Para que el funcionamiento del bloque sea eficaz es importante tener en cuenta la siguiente dinámica:

- El mantener el equipo corto requiere de la línea defensiva una buena dinámica.
- El equipo corto crea dificultad al ataque adversario, debido a los movimientos permanentes de agrande y achique los cuales producen descontrol y desgaste.
- Cuando se ataca en bloque, los defensas que no participan de la acción ofensiva, toman a presión los atacantes rivales dispuestos para el contragolpe.
- Cuando el bloque es compacto (estructura táctica) se ataca al rival en posesión del balón y con ello se evita agrandar.

La colaboración

Es fundamental en un equipo para lograr los objetivos propuestos, esto quiere decir que es mucho más importante el equipo que la figura. En equipos grandes como el Milán han fracasado jugadores como es el caso de Lentini, adquirido por una millonaria suma y quien siempre quiso imponer su estilo individualista sobre el estilo cooperativo.

La colaboración busca:

- Prevenir la intención del adversario
- Estimar la capacidad del adversario.

La colaboración como factor resaltante de la zona

Aspectos a tener en cuenta:

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- El fútbol moderno no admite el jugador salvador. Los grandes clubes como el Milán y Real Madrid poseen grandes jugadores a los cuales se les exige colocar su talento al trabajo de conjunto.
- En el fútbol de zona el jugador debe estar siempre en disposición de tomar la iniciativa. Es decir tener carácter para hacerlo en el momento oportuno.
- Cuando se recupera el balón hay que acompañar al poseedor del mismo y si se tiene la posibilidad de crear una buena situación de ataque se toma la determinación con criterio y sorpresa.
- "La comunicación" entre el grupo para pedir o dar ayuda es fundamental en el fútbol moderno.
- Todo el grupo debe estar compenetrado en el estilo táctico a utilizar por el equipo.
- La atención y la concentración durante las prácticas y los partidos debe ser muy elevada y requieren de una alta dosis de sacrificio.

Aspectos importantes de la defensa zonal

- En la defensa zonal es tan importante la pelota como el jugador.
- En las zonas peligrosas las defensas se concentran para marcar (actuar). en las zonas no peligrosas se vigila manteniéndose en estado de alerta.
- En la defensa zonal. incluidos los atacantes participan en la fase defensiva.
- Todo el equipo se mueve en un espacio muy corto en el sector donde se encuentra el balón.
- En este tipo de defensa el jugador es solidario con todo el bloque. caso contrario de la marca individual donde sólo se responde por un jugador.
- Entre más cerca está la pelota al arco tienen que ser más estrechos los espacios para el adversario.
- En la defensa zonal no es obligatorio aplicar la táctica del fuera de lugar. sólo se adelanta el bloque para atacar y no para provocarlo.
- Se advierte la importancia de la "concentración" especialmente para adaptarse a los cambios permanentes de los atacantes rivales.
- Es importante el concepto de diagonal debido a que permite la aplicación de principios defensivos como la cobertura. la anticipación. los relevos. etc.

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Alternativa del funcionamiento defensivo zonal

Cuando se pierde la posesión del balón se pueden ejecutar tres acciones defensivas:

1. Ir al ataque con los hombres más cercanos a la posición del balón en cualquier sector de la cancha.

El jugador más cercano entre el balón y la puerta es el que retarda la acción, para que la densa se ubique en forma correcta.

El jugador que retarda, nunca debe ser superado en dribling. Evita el encuentro y siempre está a la expectativa ya que retardando la acción no se deja pensar al rival.

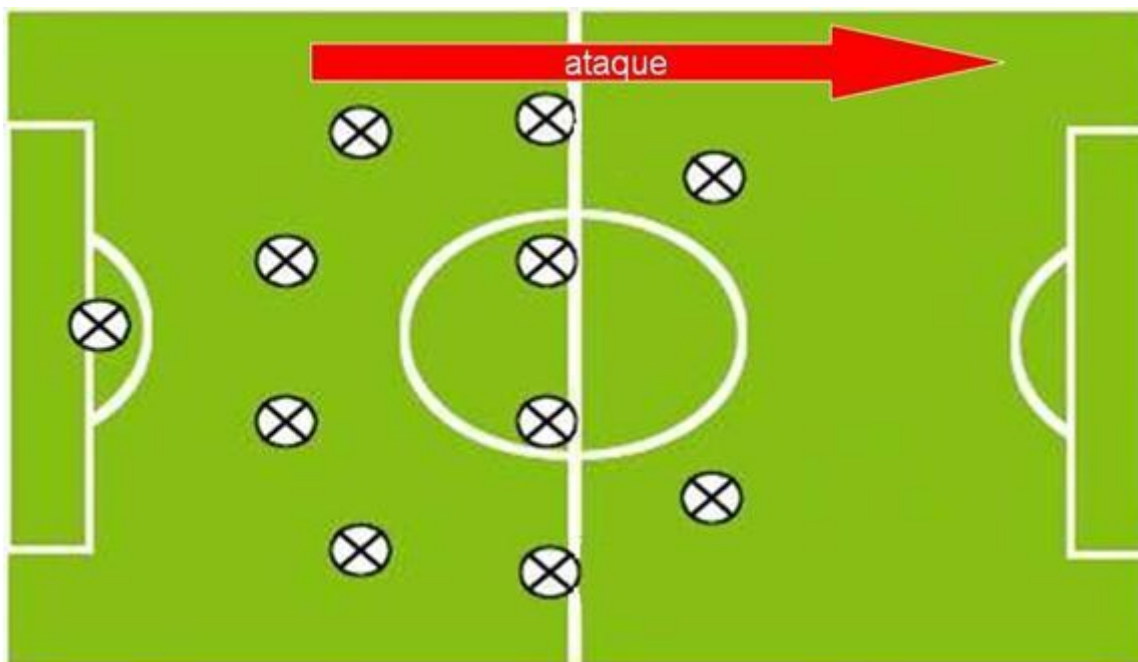
En relación al jugador que no deja pensar al rival, el siguiente defensor se debe ubicar cerca dispuesto a producir un doblaje. (Pressing).

2. presionar de cerca al jugador en posesión del balón en ciertas zonas de la cancha donde se presume que tiene mayores dificultades o en donde están los hombres más fuertes del rival.

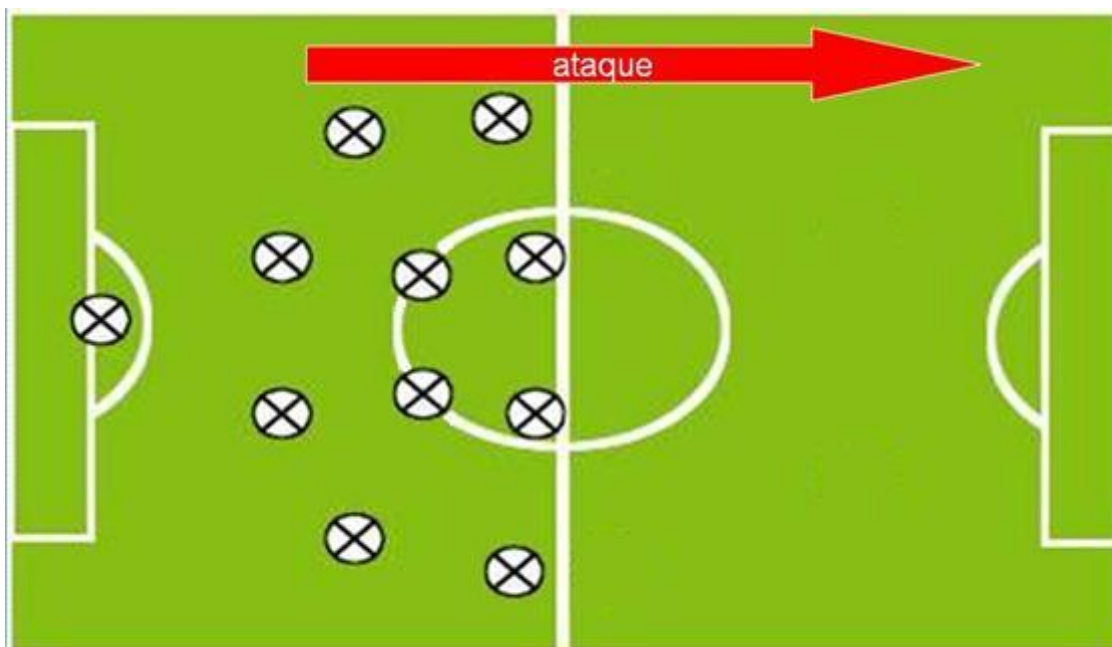
3. Pasar rápidamente la línea del balón a zona defensiva provocando espacios muy reducidos para el ataque adversario.

Posicionamiento defensivo del equipo de acuerdo al nivel del rival

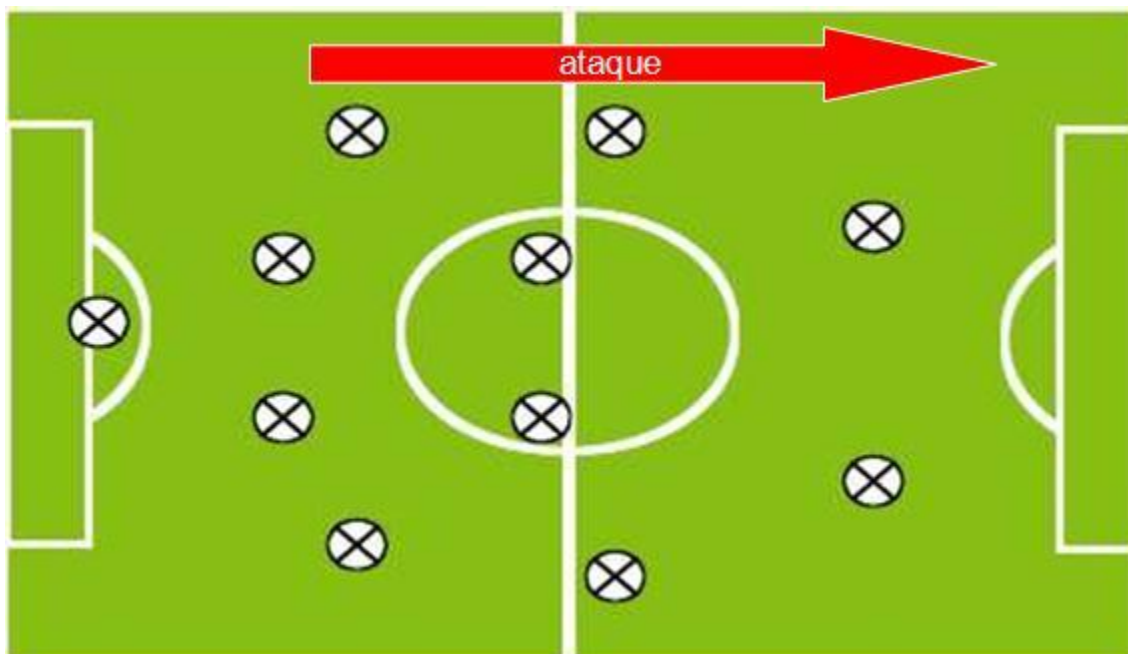
Con un rival de nivel similar



Con un rival de mayor nivel



Con un rival de nivel inferior



Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Fase de ataque

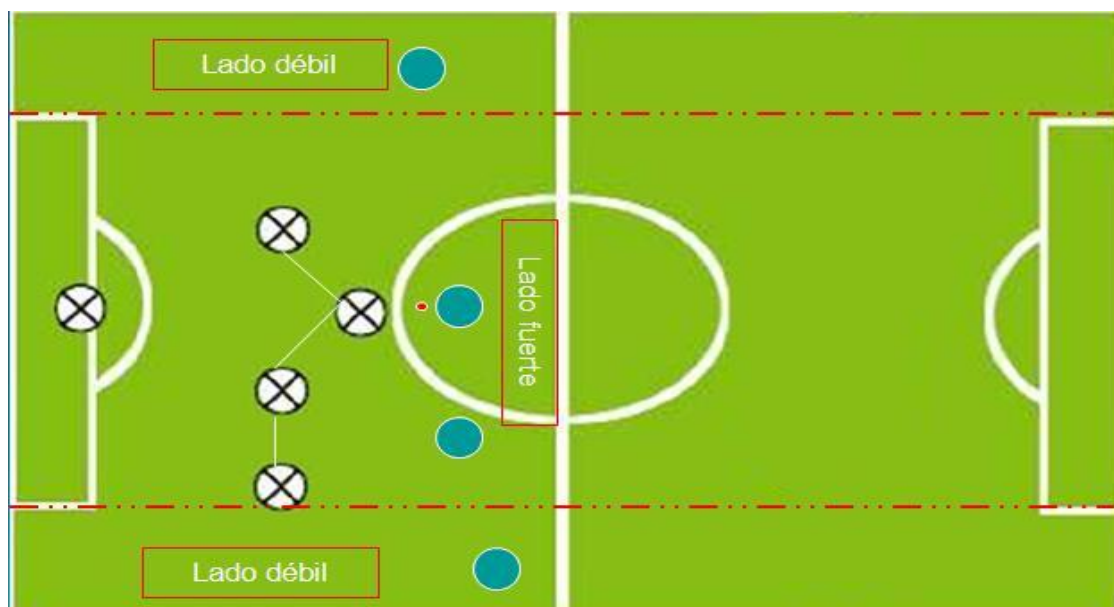
El fútbol moderno y en especial la zona requieren para ser efectivo el funcionamiento ofensivo de los siguientes aspectos:

- Velocidad.
- Movilidad sin balón.
- Tiempos precisos de des marcación.
- Pasar el balón con mucha velocidad.
- los atacantes no deben estar distantes del balón.
- En fase de ataque todo el equipo (bloque) debe estar cerca del balón.
- Si el equipo se alarga en fase de ataque, permite el bloqueo fácil por parte del rival.

Lado fuerte y lado débil

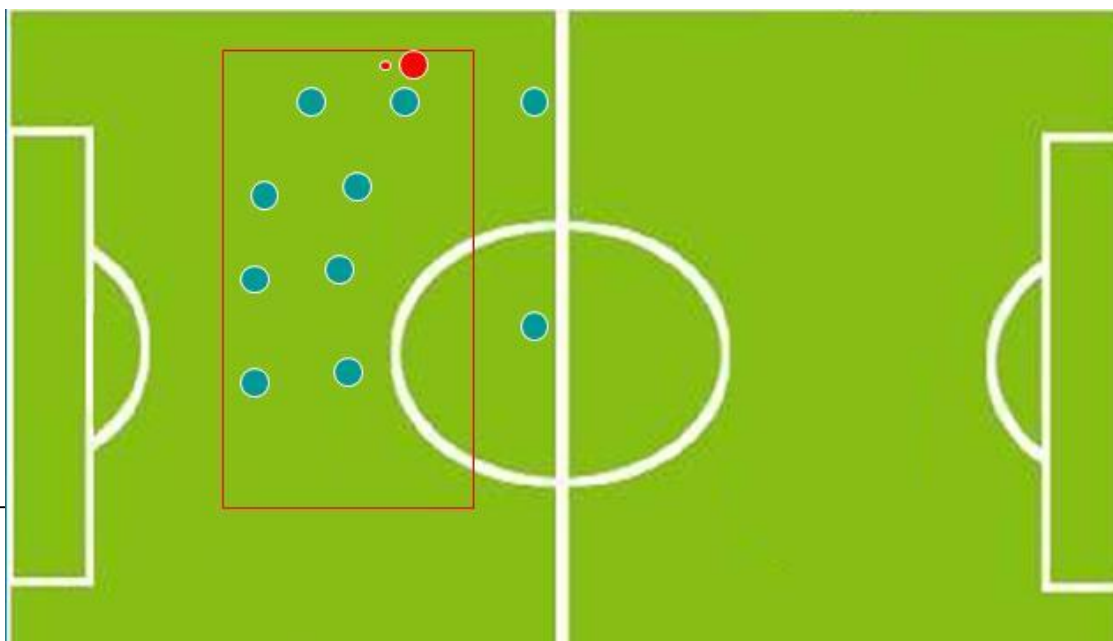
- Lado fuerte es la zona en la que esta el adversario que lleva el balón
- por lado débil se entiende la zona distante de donde se encuentra el balón, en la cual pueden ser referenciados los adversarios.
- Los jugadores que actúan en el lado fuerte efectúan una marcación más cerrada cuando menor sea la distancia del adversario.
- Los jugadores que actúan en el lado débil tendrán que preocuparse de cubrir los espacios





Equipo corto y angosto

En el juego moderno, y en particular en el juego de zona, cuando el balón está en posesión del rival, el otro equipo busca recuperar el balón. Disponiéndose sobre el campo de modo de ser corto (haciendo referencia a la longitud del campo), todos los jugadores deberán estar en un espacio de 30 mts. y angosto (haciendo referencia al ancho del campo). Los jugadores se dispondrán con el objetivo de crear superioridad numérica en la zona del balón.



3.3 LAS ESTRATEGIAS EN EL FUTBOL

Son todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado. Lanzamientos, formación de barreras, estrategia ofensiva y defensiva.

Las estrategias se clasifican en:

- Estrategias ofensivas
- Estrategias defensivas

Estrategias ofensivas

Se la denomina así cuando estamos en posesión del balón y la podemos definir como: el inicio o reinicio del juego por parte de un equipo por medio de un saque a balón parado. Se puede dar en cualquier parte del terreno de juego y de diversas formas.

Estrategias defensivas

A toda acción estratégica ofensiva de un equipo se le opone una defensiva del rival. Podemos definirla como todas las acciones que realiza un equipo no poseedor del balón para contrarrestar y anular las acciones estratégicas ofensivas del contrario.

Formación de la barrera: Existen dos tipos de barreras.

- La formada por una sola unidad: Se conforma con el más variado número de jugadores, desde uno hasta los once.
- La dividida: Es raramente utilizada, está constituida por tres jugadores en cada bloque que taponan las esquinas del marco.

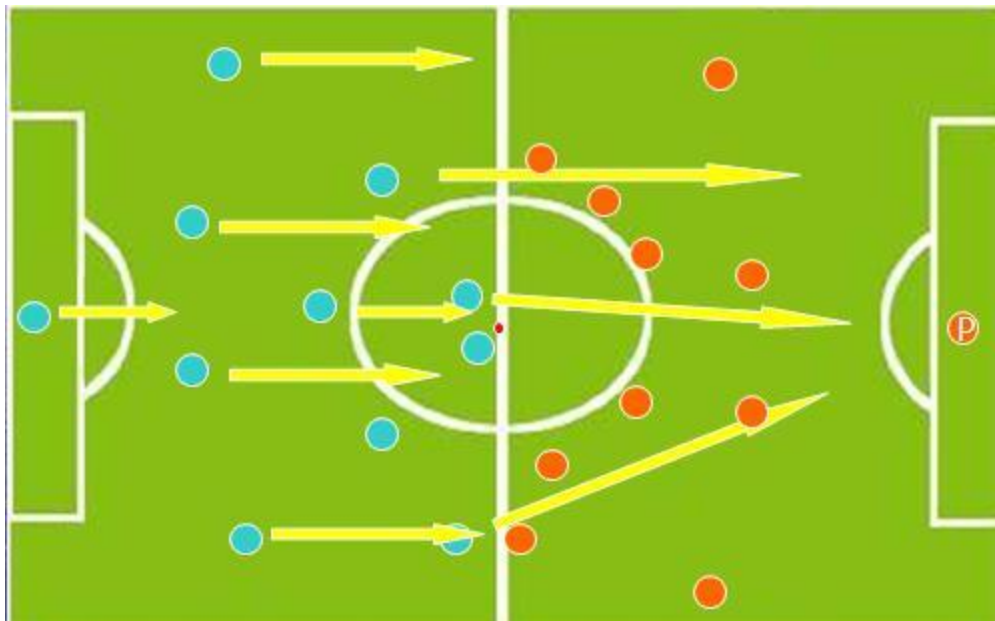
Fundamentos y Estrategias del Fútbol

- Consideraciones: La barrera se formará siempre con los mismos jugadores y para su elección se tendrá en cuenta: talla, contextura (altura y anchura o fortaleza) y valentía. La barrera debe constituir un todo compacto.

Es necesario clasificar las acciones estratégicas ofensivas o defensivas según los lanzamientos:

- Saque inicial.
- Penalti.
- Saque de esquina.
- Saque de banda.
- Saque de meta.
- Tiros de costados.
- Tiros frontales.

Saque inicial.



Se puede sorprender al adversario jugando rápidamente, adelantando las líneas y enviar el balón con precisión a las espaldas de los defensores.

Penalty



En el momento del disparo, entrar al area de penal sin faltar al reglamento para tomar un posible rebote.

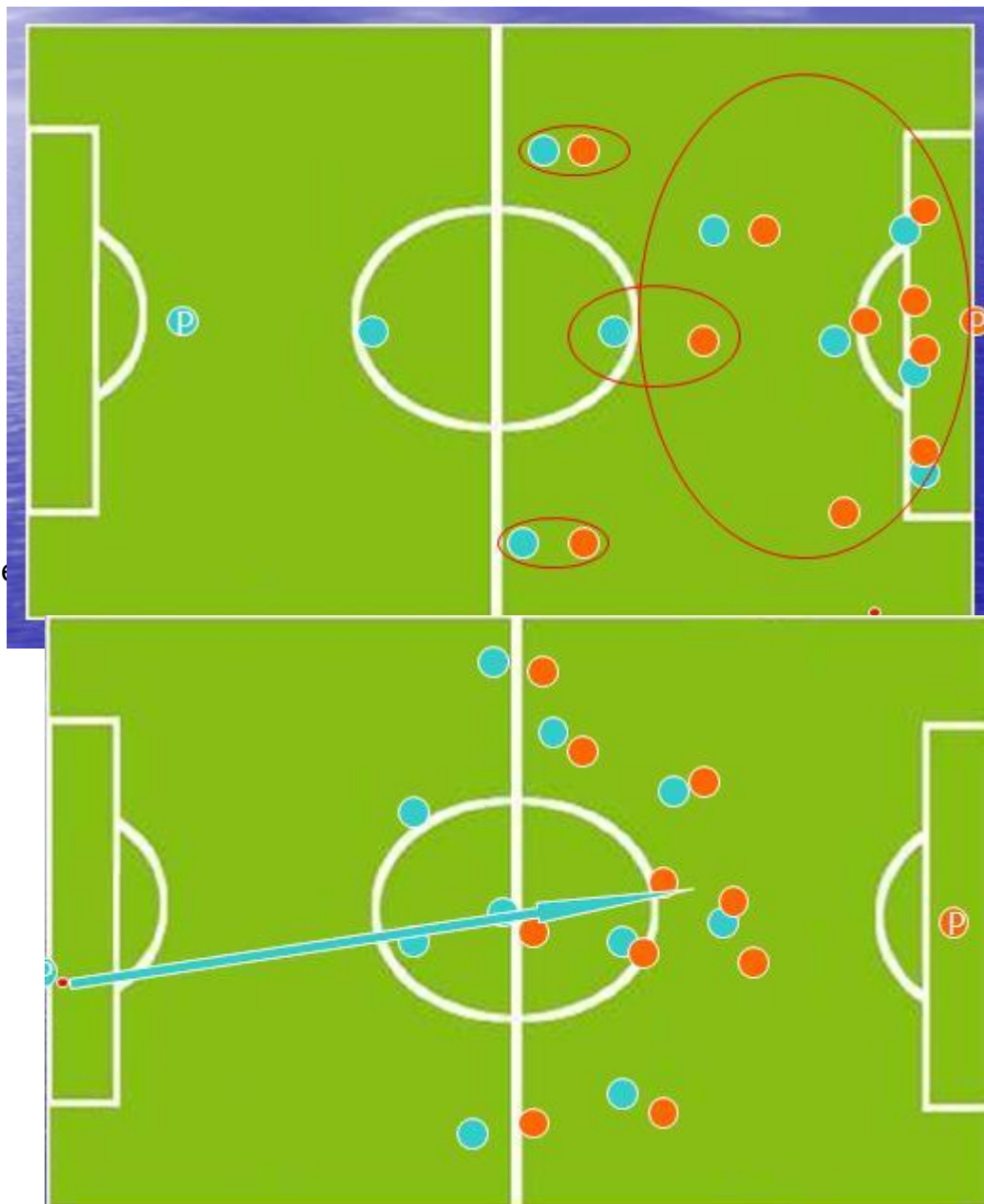
Saque de esquina



Fundamentos y Estrategias del Fútbol

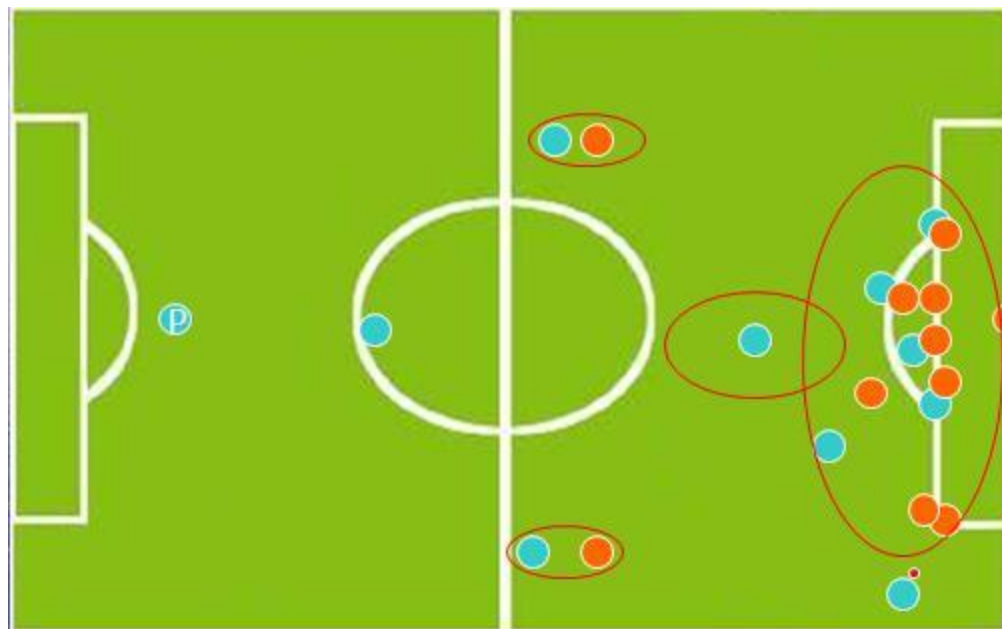
Centro fuerte al primer palo, entrada de sorpresa de un atacante, para peinar la pelota al segundo palo y así desestabilizar las marcas del oponente.

Saque de banda



Saque largo en busca del delantero mas alto para que sirva de pivot a otro jugador que entra a las espaldas de los defensores.

Tiros de costados



Centro al segundo palo, para bajar la pelota y que entre un jugador de sorpresa

Tiros frontales



Tocar el balón a un costado para evitar la berrera y le pegue un jugador al arco

3.4 LOS SISTEMAS DE JUEGO

La organización táctica estructural de un equipo de fútbol viene determinada por una dimensión estática y una dimensión dinámica.

Por dimensión estática: se entiende al sistema de juego o dispositivo táctico que representa el modo de colocación de los jugadores sobre el terreno de juego. Esta colocación de base fundamental (traducida por diagramas 4-4-2, 4-5-1, 4-3-3, etc.) restablece el orden y los equilibrios en varias zonas del campo y sirve como punto referencial y de partida para los desplazamientos relativos de los jugadores y para la coordinación de las acciones individuales y colectivas.

Por dimensión dinámica: se entiende a las diferentes tareas y misiones tácticas distribuidas entre los jugadores que componen el equipo. (Casteló 1999)

Es importante aclarar que en la nomenclatura de todos los sistemas de juego (4-2-4, -4-3-3, 4-4-2, etc.) no se considera necesario identificar la posición del arquero. La participación del arquero se omite, dado que no admite, por su función y misión, modificaciones desde el punto de vista posicional

En 1866 se instituye el "off-side" y para no incurrir en dicha falta se precisaba que hubiera tres jugadores entre el arco y el atacante.



Figura 1: Sistema Primitivo (1 arquero y 10 atacantes)



Figura 2: Sistema de Dos Líneas (1-9)

La mentalidad ofensiva (1870)

Atrasar a un delantero a la zona media (1-1- 8). Esta fue la primera gran innovación táctica debido al hecho de que los sistemas empezaban a estar constituidos por tres líneas de juego: la defensiva, la intermedia y la atacante.



Figura 3: Sistema de Tres Líneas (1-1-8)

El Juego asociado (1875)

Fundamentos y Estrategias del Fútbol

Sin debilitar la línea de ataque y como apoyo al defensa, se sumaron 2 defensas medios, que se situaban en el frente del ultimo defensa. (1 - 2 - 7)



Figura 4: se mantiene el sistema de tres líneas (1-2-7)

Posteriormente, la iniciativa del desarrollo del sistema de juego en el fútbol la protagonizaron los holandeses. Con ellos se relacionaba un tipo de distribución que se distingue de la inglesa por colocar entre el portero y los 6 atacantes, 2 defensas y 2 medios (2 - 2 - 6)



Figura 5: Sistema de tres líneas (2-2-6)

El Sistema Piramidal (2-3-5) Por la forma de distribución de los atacantes el sistema se lo llamo "5 en línea". (2 - 3 - 5); nació la posición de "Centrocampista".



Figura 6: Sistema de tres líneas (2-3-5)

La época de la WM (1925) "DOBLE UVE" (3-4-3) en 1925 la Ley del fuera de juego fue modificada y reducía de 3 a 2 los adversarios que el atacante deberá tener entre él y la línea de gol, para considerarse en posición regular.



Figura 7: Sistema de tres líneas (3-4-3)

El cerrojo (Década del 40') Principios de la línea de cuatro defensas (1939), donde retrasaron a un volante defensivo y colocaron un defensor por detrás de la línea de los tres defensas, quedando dos volantes de marca, un medio creativo y tres delanteros

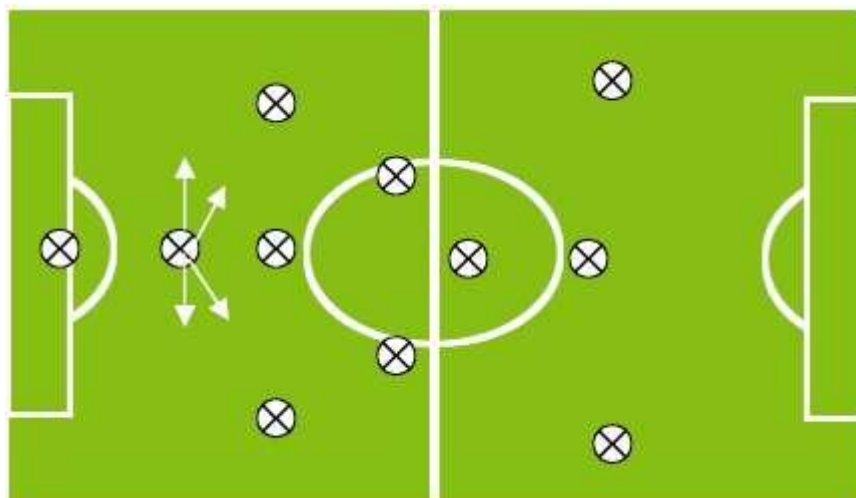


Figura 8 El cerrojo suizo 4-3-3 (1-3-2-1-3)

En el sistema cerrojo sacaron al volante creativo y colocaron un medio defensivo.



Figura 9 El sistema cerrojo 4-3-3 (1-3-3--3)

Por los años 50` aparece una nueva disposición táctica formada por 4 defensas, 3 medios y 3 atacantes. Pero lo que no debe dejar dudas es que fue el equipo brasileño, campeón del mundo en Suecia 58` quien lo impuso definitivamente.

En el campeonato del mundo de Chile (1962) todos los equipos jugaron con este sistema.



Figura 10 El sistema 4-2-4

El Catenaccio (Década del 60`) (en realidad, un 1-4-3-2) defensa «escoba» detrás de los demás defensas. El aforismo tantos años utilizado "la mejor defensa es un buen ataque", tristemente se estaba sustituyendo por este otro, "el mejor ataque es una buena defensa".



Figura 11 El sistema 5-3-2

El sistema 4-3-3. La lucha por el medio campo (1962) Este sistema, hace su aparición en la Copa del Mundo de Chile en 1962. Los brasileños lo habían implementado convirtiendo su 4-2-4 en un 4-3-3, al bajar Zagalo a medio campo. El centro del campo es reforzado.



Figura 12 El sistema 4-3-3

Equilibrio y Dinámica (1970). Se empezaba a constituir el dispositivo táctico:

4 - 4 - 2 (en rombo 4-3-1-2, en línea 4-4-2, y en cuadrado 4-2-2-2) Era una variante del 4 - 3 - 3. Tomando el sistema 4-3-3, como punto de partida, muchos de los sistemas que en la actualidad se establecen, son dispositivos tácticos que modifican algunas posiciones y funciones, pero que conservan ciertos criterios y fundamentos comunes al sistema 4-3-3.

Variantes del sistema 4-4-2



Figura 13 El sistema 4-4-2, donde el medio campo esta formado por un rombo.



Figura 14 El sistema 4-4-2, donde el medio campo esta formado por una línea de 4 mediocampistas.



Figura 15 El sistema 4-4-2, donde el medio campo esta formado por dos líneas de 4 mediocampistas, cuadrado.

El Sistema 3-5-2. Compensación Ofensiva y Defensa de tres jugadores, cuatro volantes mediocampistas en línea, un volante suelto y dos delanteros.

(1986). En el Mundial jugado en México 1986, Argentina (C. Bilardo) 3-5-2,



Figura 16 El sistema 3-5-2,

Proceso de Comprensión y Análisis

- ¿Qué es la táctica en el fútbol y de que forma esta clasificada?
- ¿Explique como generaría un espacio libre a un equipo adversario?
- ¿Considera elemental que un jugador de fútbol posea los conceptos claros del fútbol zonal? ¿por que?
- ¿De que manera interviene las estrategias en el resultado de un partido?
- ¿Analice el sistema WM (1925), cuales fueron sus puntos fuertes?

Solución de Problemas

- Si un equipo de fútbol no genera opciones de gol claras, ¿cuales situaciones tácticas usted como entrenador trabajaría más en la semana?
- ¿si a su equipo le generan muchos espacios cuando lo atacan, como trabajaría el bloque para corregir este problema?
- ¿cundo usted llega a un equipo, que debe hacer para implementar el sistema de juego a utilizar? Explique.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Basado en diferentes autores, realizar un mapa conceptual estructurado sobre la táctica en el fútbol; Entregar al tutor.
- Realizar una sesión de entrenamiento con todos sus parámetros, tiempo de la sesión 90 minutos para mejorar un principio ya sea ofensivo o defensivo. Entregar al tutor.

Autoevaluación

- ¿Que entiende por la táctica, sistemas de juego y las estrategias?
- ¿Qué es un equipo corto y angosto?
- ¿Qué es un equipo largo y ancho?
- ¿Por qué es importante el repliegue en un equipo de fútbol?
- ¿Por qué en el marcaje zonal no se marca al hombre solamente?
- ¿Qué es el pressing en el fútbol?

Repaso Significativo

- Elaborar en forma grupal un ensayo sobre la táctica en el fútbol.

Bibliografía Sugerida

- GUIMARAES RODRIGUEZ, TONINHO. El Sistema, la Táctica y los Jugadores. Ed. Aula Alegre Magisterio. 2000
- LOVRINCEVICH CHRISTIAN. Análisis de la evolución de los sistemas de juego en el fútbol, <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002
- RUJANA PERDOMO, ALBERTO. La Zona Método y Eficiencia. Ed. Kinesis 1998

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- BENEDEK, ENDRE. Fútbol Infantil. Editorial Paidotribo Barcelona
- GALLEGU VILLA HUGO A. Fútbol, Técnica y Táctica. Ed. Marin Vieco Ltda. 2005
- HERNANDEZ MORENO JOSE. Fundamentos del deporte Analisis de las Estructuras del Juego Deportivo. Editorial Inde 1994 Barcelona.
- MANUAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES Editorial océano.
- ORDÓÑEZ, JUAN JOSÉ y GÓMEZ, Mario Alfredo. Fútbol Pedagogía y Ciencia del Entrenamiento. 1987.
- SILVA CAMARGO, GERMAN. Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física Ed. Kinesis 1994
- VERGARA LARA DIOGENES. Juegos Pre deportivos y Formas y Jugadas. Segunda Edición. Editorial Kinesis 2001 Colombia.