

Frente de cada meta está el área de gol o área de meta, zona limitada por líneas continuas que penetran 5.50 m, hacia las líneas laterales desde las partes de meta. Es dentro de esta zona donde se ejecuta el saque de meta y conforme a las reglas internacionales un portero o guardameta, no podrá ser cargado dentro de esta área, a menos que tenga el balón en su poder. (Fig. 3.2)

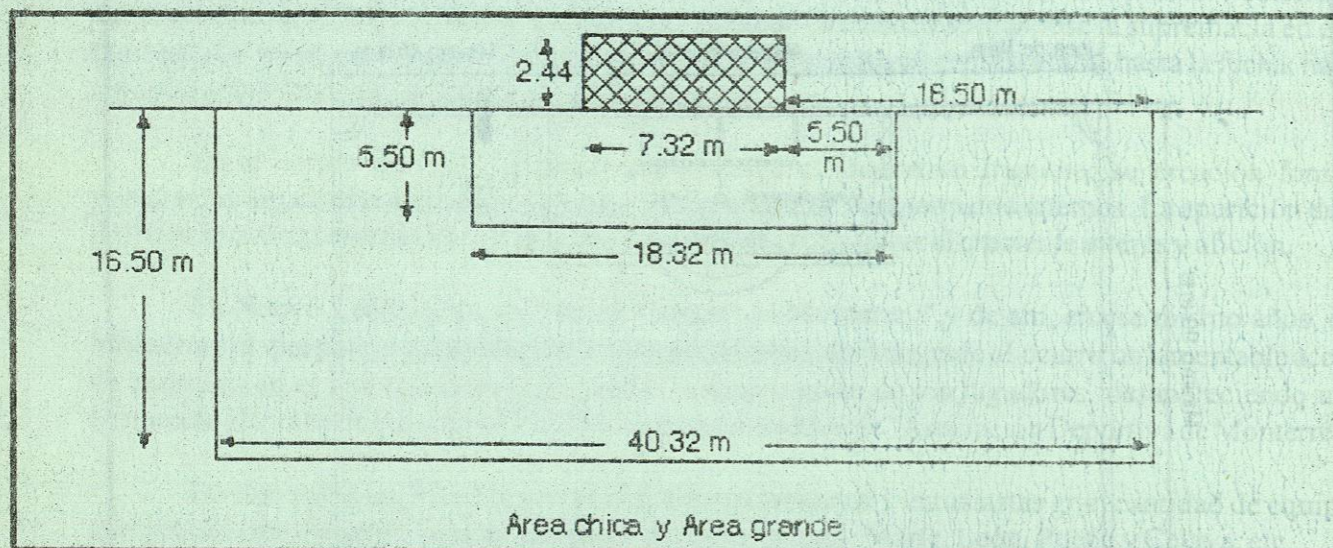


Fig. 3.2

El área de penalty, una zona mayor frente a cada meta, está delimitada por una línea continua que penetra (16.50 m) en el campo, partiendo desde los postes de meta hacia las líneas laterales. Esta es el área donde el portero puede tomar el balón con sus manos. Cualquier infracción de las reglas normalmente provocaría un tiro libre directo, se convertiría en castigo o "penalty" si la comete un jugador defensor en esta área.

El tiro de "penalty" se ejecuta desde el punto de "penalty", a una distancia de 11 metros partiendo del punto medio de la línea existente entre los postes o la línea de gol y medirá 22 centímetros, en cada punto de "penalty" se trazará un círculo cuyo radio mide 9.15 m prolongándose hacia afuera del área de penalty.

Todas las líneas y marcas deberán hacerse utilizando un material blanco, distintivo y no tóxico.

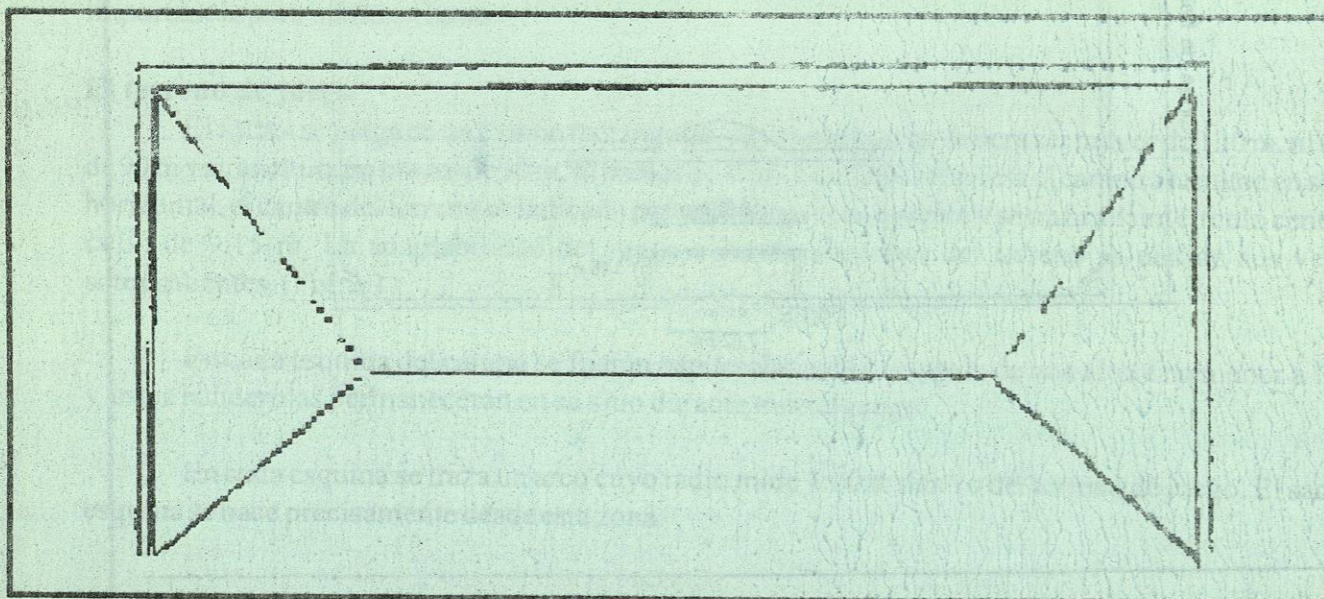


Fig. 3.3

Las metas

Las metas, que se fijan en el centro de cada línea de meta, consisten en dos postes de diverso material, cuadrados o redondos, clavados a 7.32 m medición interior, unidos por un larguero o travesaño, también del mismo material, cuyo borde inferior está a 2.44 m del suelo. Se recomiendan postes y largueros de 12 x 12 cm pintados de blanco o bien se pueden usar metas portátiles. (Fig. 3.3)

Las redes

Desde un ángulo, es por demás difícil para un árbitro precisar si un balón cruzó o no los postes, a menos que se dote de redes a las metas. Las redes deben ser fijadas debidamente de modo que su parte superior se extienda a nivel con el larguero hasta una profundidad de unos 61 cm y no estorbe al guardameta.

El balón

El fútbol se practica con un balón o pelota esférica, con una cubierta de cuero. La circunferencia del balón no deberá ser mayor de 70 cm ni menor de 68 cm. Deberá ser inflado a una presión de 600-1100grs/cm² (0.6-1.1 atmósferas) al nivel del mar.

El peso del balón no deberá ser mayor de 450 g ni menor de 410 g.

Número de jugadores

El fútbol es jugado por dos equipos, cada uno de ellos, con no más de once jugadores: un portero o guardameta, cuatro zagueros (derecho, izquierdo y dos centrales), tres medios (derecho, centro e izquierdo) y tres delanteros (ala o extremo derecho, centro delantero y ala o extremo izquierdo).

Actualmente, este es el sistema más utilizado: 4-3-3.

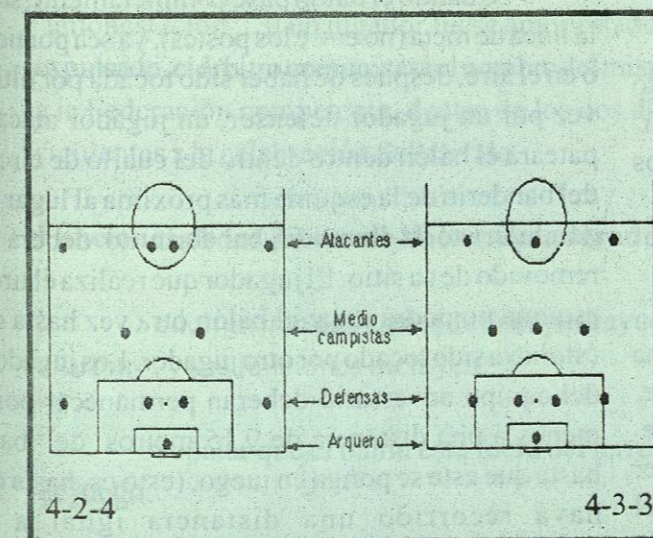


Fig. 3.4

Los reglamentos internacionales admiten 3 sustituciones; los reglamentos intercolegiales permiten la participación de 16 jugadores en cualquier juego, que pueden ser sustituidos sin limitaciones, en juegos internacionales amistosos no podrán pasar de 5 cambios.

Los Jueces

Los reglamentos internacionales exigen el trabajo de un árbitro y dos jueces de línea, uno para cada línea de banda siendo aquél la autoridad máxima y el que toma el tiempo.

Las responsabilidades del árbitro son las siguientes:

- Imponer el reglamento y decidir sobre cualquier punto de disputa.
- Amonestar o expulsar del campo a cualquier jugador culpable de mala conducta o de comportamiento antideportivo.
- Impedir la entrada en el campo de juego de cualquier persona que no sean los jugadores y los jueces.
- Suspender el juego si, a su juicio, un jugador ha sido lesionado seriamente.
- Permitir sustituciones sólo cuando va a despejarse el balón o a lanzarse un tiro de esquina, después de una anotación, cuando ocurra una lesión, o entre los periodos.
- Las decisiones del árbitro serán inapelables.

Duración del juego

La duración del juego conforme a los reglamentos internacionales es de dos periodos de 45 minutos cada uno, pero los reglamentos intercolegiales permiten cuatro periodos iguales de 22 minutos, a menos que se convenga mutuamente en forma distinta. En caso de empate, se jugarán dos periodos extras de cinco minutos cada uno. En los partidos escolares, es común acortar los periodos a los tiempos específicos de Liga (generalmente de 12 o 15 minutos).

El árbitro podrá prolongar la duración de un medio tiempo si juzga que debe compensar tiempo perdido por lesiones o por faltas, y también puede alargar el tiempo a fin de que pueda ejecutarse un penalty.

Fuera de juego (off side)

Un jugador estará fuera de juego (o en off-side) cuando se halle más cerca de la línea de meta de su adversario que el balón, en el momento en que éste sea jugado, a menos que:

- El jugador esté en su propia mitad del terreno de juego.

- Haya dos jugadores adversarios entre él y la meta adversaria.

- El balón haya sido tocado o jugado por un adversario por última vez.

- Recibe el balón directamente de un saque de meta, de un saque de esquina, de un saque de banda, o cuando el balón sea tirado al suelo por el árbitro.

Un jugador en posición de fuera de juego no será castigado a menos que, a juicio del árbitro, estorbe el juego, moleste o discuta con un adversario o trate de sacar ventaja.

Tiro de penalty

Si un jugador defensor comete una falta (que de ordinario significaría la concesión de un tiro libre directo) dentro del área penal (no importe la posición del balón) se concede un tiro de penalty. La falta tiene que ser deliberada.

El tiro de penalty se ejecuta desde un punto marcado dentro del área penal, a la distancia de 11 m. del punto medio de la línea de meta trazada entre los postes del marco.

Saque de banda

Cuando el balón rebasa completamente una línea de banda, o lateral, ya sea por tierra o en el aire, deberá ser arrojado hacia el interior del campo desde el punto en el cual cruzó la línea, en cualquier dirección, por un jugador del equipo contrario al del jugador que lo tocó por última vez. En el momento de ejecutar el saque de banda, el lanzador debe dar el

frente al campo de juego, y alguna parte de ambos pies deberá estar en el suelo, ya sea sobre la línea o atrás de ella. El lanzador debe usar ambas manos y arrojar el balón desde atrás y por encima de su cabeza. El balón estará en juego en cuanto sea arrojado, pero el lanzador no podrá volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otro jugador.

Saque de meta

Cuando la totalidad del balón cruce la línea de meta (sin penetrar entre los postes), ya sea por tierra o en el aire, después de haber sido tocada por última vez por un jugador atacante, un jugador defensor deberá poner en juego el balón pateándolo directamente hacia el interior del campo, más allá del área penal, desde cualquier punto dentro de la mitad del área de meta más cercana al punto en que el balón cruzó la línea. Si el balón no ha sido pateado más allá del área de penalty, la patada se repite. El jugador que haya ejecutado el saque no podrá volver a jugar la pelota hasta que ésta haya sido tocada por otro jugador. Si se comete una infracción a esta regla, se otorgará un tiro libre al adversario en el sitio en que se haya cometido la falta. Los jugadores contrarios deberán permanecer fuera del área de penalty hasta que la pelota esté fuera de esa área.

Tiro de esquina (Corner)

Cuando el balón pase completamente sobre la línea de meta (no entre los postes), ya sea por tierra o en el aire, después de haber sido tocada por última vez por un jugador defensor, un jugador atacante pateará el balón dentro del cuarto de círculo del banderín de la esquina más próxima al lugar por donde cruzó la línea. El banderín no deberá ser removido de su sitio. El jugador que realiza el tiro de esquina no podrá jugar el balón otra vez hasta que éste haya sido tocado por otro jugador. Los jugadores del equipo adversario deberán permanecer por lo menos a una distancia de 9.15 metros del balón hasta que éste se ponga en juego, (esto es, hasta que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia). De este tiro podrá anotarse un gol directamente.

Funciones del árbitro

- Las decisiones del árbitro son inapelables.

- El árbitro tendrá poderes discrecionales desde el instante en que entra en el campo de juego, y sus facultades para imponer sanciones abarcarán hasta las faltas cometidas durante una interrupción temporal del juego, o mientras el balón está fuera de juego.

- El árbitro deberá abstenerse de sancionar determinado castigo, si estima que el mismo, por determinadas causas, beneficia al equipo infractor en lugar de perjudicarlo; esto es, debe aplicar lo que ha dado en llamarse "la ley de la ventaja".

- El balón no podrá ser cambiado durante el partido, a menos que lo autorice el árbitro.

- No es necesario que el árbitro toque el silbato para dar la señal de reanudación del juego después de una interrupción; bastará un movimiento de su mano, si así lo desea.

- Cuando el árbitro tenga que amonestar a un jugador, lo llamará a su presencia y claramente le expondrá que queda advertido, usando la palabra "amonestación". Si un jugador fuese amonestado o expulsado, el árbitro comunicará el nombre del mismo a la Federación competente, dentro de los dos días siguientes a la celebración del partido.

Funciones de los jueces de línea (Abanderados)

Se designarán dos jueces de línea para ayudar al árbitro, y sus funciones incluyen:

- Señalar que el balón está fuera del terreno de juego.

- Cuando debe ejecutarse un tiro de esquina,

saque de meta.

- Indicará cuál equipo deberá ejecutar el saque de banda.

También los jueces de línea indican al árbitro, con una señal, cuándo un jugador está fuera de juego, cuándo se juega brusca e incorrectamente, pero las señales de los jueces de línea no son indicaciones para que se detenga el juego.

Técnicas de participación (Fundamentos)

El fútbol es un juego de conjunto, pero el equipo está formado por individuos que, si no han dominado ciertas habilidades fundamentales, no pueden cooperar con sus compañeros en el buen desempeño del equipo ni obtener satisfacción personal del juego.

Los fundamentos técnicos de este deporte son:

- conducción del balón
- pases
- recepción
- tiro a gol
- dribblar (engaño)
- posición fundamental y desplazamientos
- dominio del balón
- saque de banda
- portereo

Cada técnica es bastante independiente de los demás, así que no puede decirse que una sea más importante que los otros.

A continuación realizaremos una descripción de cada uno de los fundamentos o habilidades fundamentales, cabe recordar que durante este módulo sólo se verán los aspectos más generales de este deporte, tanto en forma teórica como práctica, ya que no es el propósito formar futbolistas o integrar equipos de dicho deporte, sino que por medio de esta actividad deportiva trabajará cada alumno las capacidades físicas condicionales y coordinativas que se han presentado en los módulos anteriores.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FUTBOL SOCCER

POSICIÓN FUNDAMENTAL Y DESPLAZAMIENTOS

La carrera
Laterales
El salto

DOMINIO DEL BALÓN

Con el empeine
Con el muslo
Con la cabeza

CONDUCCIÓN DE BALÓN

Con la parte interna del pie
Con la parte externa
Con el empeine
Con la punta del pie

TOQUE DE BALÓN Y PASES

Con la parte interna del pie
Con la parte externa
Empeine: total externo e interno
Punta del pie
Talón
Rodilla
Cabeza

RECEPCIÓN

Pie
Muslo
Abdomen
Pecho
Cabeza

TIRO A GOL

Pie
Cabeza

DRIBLING

Simple
Compuesto

SAQUE DE BANDA

PORTEREO

Recoger
Desviar
Rechazar
Tenderse
Interceptar
Utilización de los pies
Cerrar el ángulo del tiro
Ubicar a los defensas
Despejes

Conducción del balón

Conducir el balón es llevarlo lo más cerca de los pies, de ser posible, sin verlo de manera directa, sabiendo constantemente dónde y como se encuentra, y en un momento dado dar un pase, hacer un tiro a gol o evitar y rebasar a un contrario por medio de un engaño (regate o dribblar).

A continuación se enlistan las formas en que se puede conducir el balón, sus descripciones son:

- con la parte interna del pie
- con la parte externa del pie
- con el empeine
- con la punta del pie

a) Con la parte interna del pie:

El procedimiento para conducir el balón con la parte interna del pie es muy sencillo. Se hace una torsión del pie hacia afuera, llevando la punta de lado. Para pegarle a la pelota, se hace con la parte en que está el arco del pie, es decir, la parte central, entre la punta y el talón (Fig. 3.4)

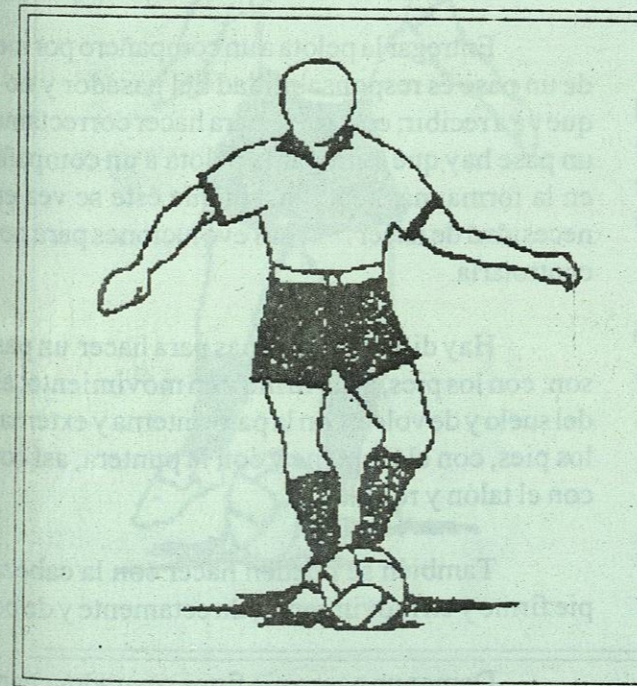


Fig. 3.4 Con la parte interna del pie

b) Con la parte externa del pie:

Conducir con la parte externa del pie es un poco más fácil, porque la torsión del pie es al revés, es decir, la punta va hacia dentro; como la pelota se lleva con la parte central, entre la punta y el talón, hay más control de la bola y al dar pase, la postura resulta cómoda. (Fig. 3.5).

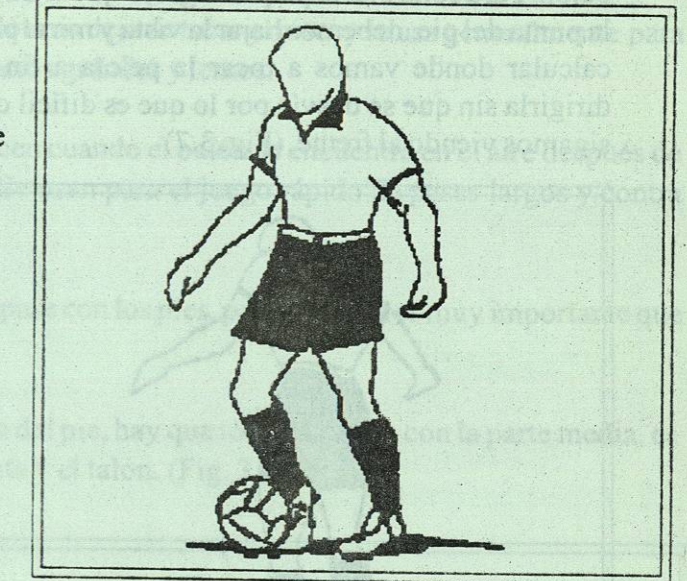


Fig. 3.5 Con la parte externa del pie

c) Con el empeine:

La conducción con el empeine se usa tanto como los modos anteriores, pero en vista de que también resulta un poco difícil controlar la bola, es necesario practicar más para dominarla. Hay que acomodar primero la punta del pie de frente y abajo del balón para que al llegar al empeine sea éste el que haga el impulso hacia adelante. (Fig. 3.6)



Fig. 3.6 Con el empeine