

Saque de banda

Debe ser tomado como un fundamento, ya que los alumnos principiantes, con frecuencia lo ejecutan en forma incorrecta.

El alumno se coloca atrás de la línea de banda, con el balón atrás de su cabeza, tomado con sus manos en sorma simétrica (Fig. 3.25)

Al ejecutarlo, el balón se dirige arriba y al frente con una flexión del tronco, hacia delante, hacia el receptor.

Al ejecutarse el saque de banda, no hay que pisar la línea, ni separar un pie o ambos del suelo.

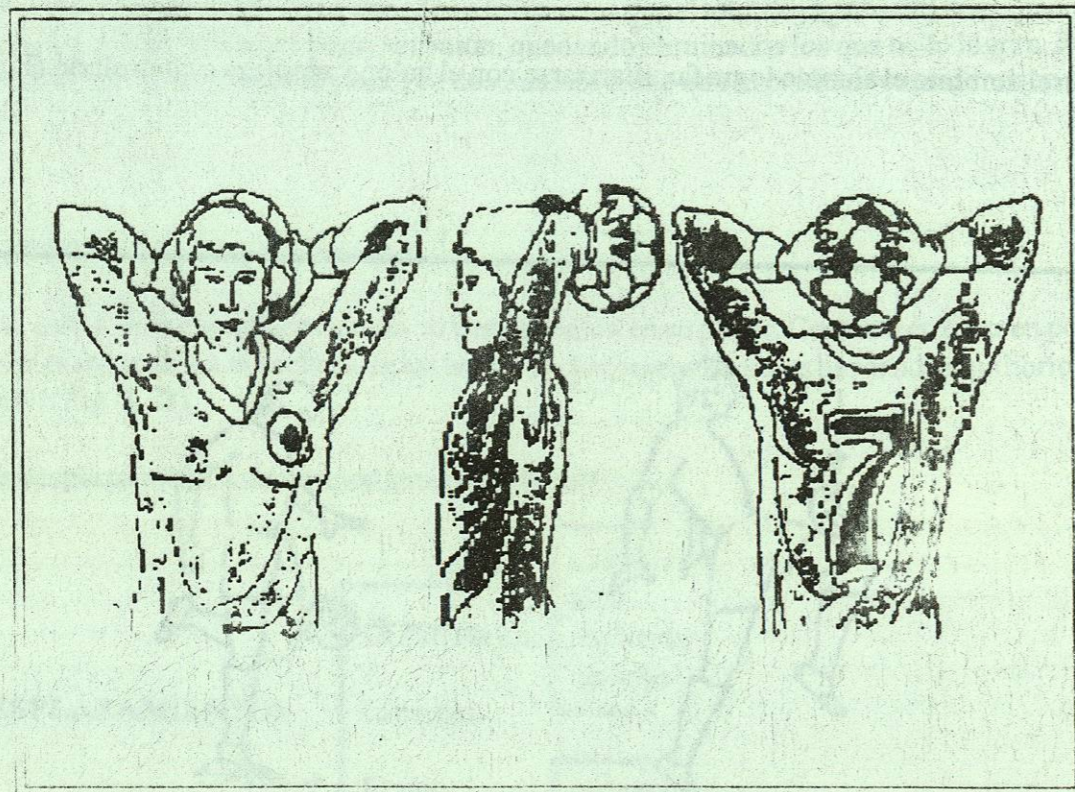


Fig. 3.25 Saque de banda

Estará mal hecho un saque de banda reglamentario cuando:

1. El jugador se sitúa dentro del campo de juego.
2. Cuando deja caer la pelota sin lanzarla.
3. Cuando se impulsa con una sola mano.
4. Cuando se efectúa sin lanzar el balón por encima de su cabeza.
5. Cuando no realiza la jugada dando frente al terreno.
6. Cuando se realiza hacia atrás.
7. Cuando despega un pie del suelo o salta.



Portereo

La técnica del guardameta (Fig. 3.6) se determina por las siguientes acciones:

- Recoger el balón, como producto de un tiro rodando, a media altura y por arriba, desviar un balón con el puño o la mano, rechazar un puño o ambos.
- Tenderse a la izquierda, a la derecha y hacia el frente.
- Interceptar un balón, para que no llegue a un rematador.
- Utilizar los pies para desviar un balón y barrerse.
- Saber cerrar el ángulo de tiro.
- Como es el último jugador defensor, acomodar su barrera defensiva en los tiros directos e indirectos y ubicar a sus cuatro defensas, hablándoles constantemente. También debe ser especialista en despejes de balón con los pies y las manos.

Técnica del Portero

recoger
desviar
rechazar
tenderse
interceptar
utilización de pies
cerrar ángulo de tiro
ubicar defensas
despejes

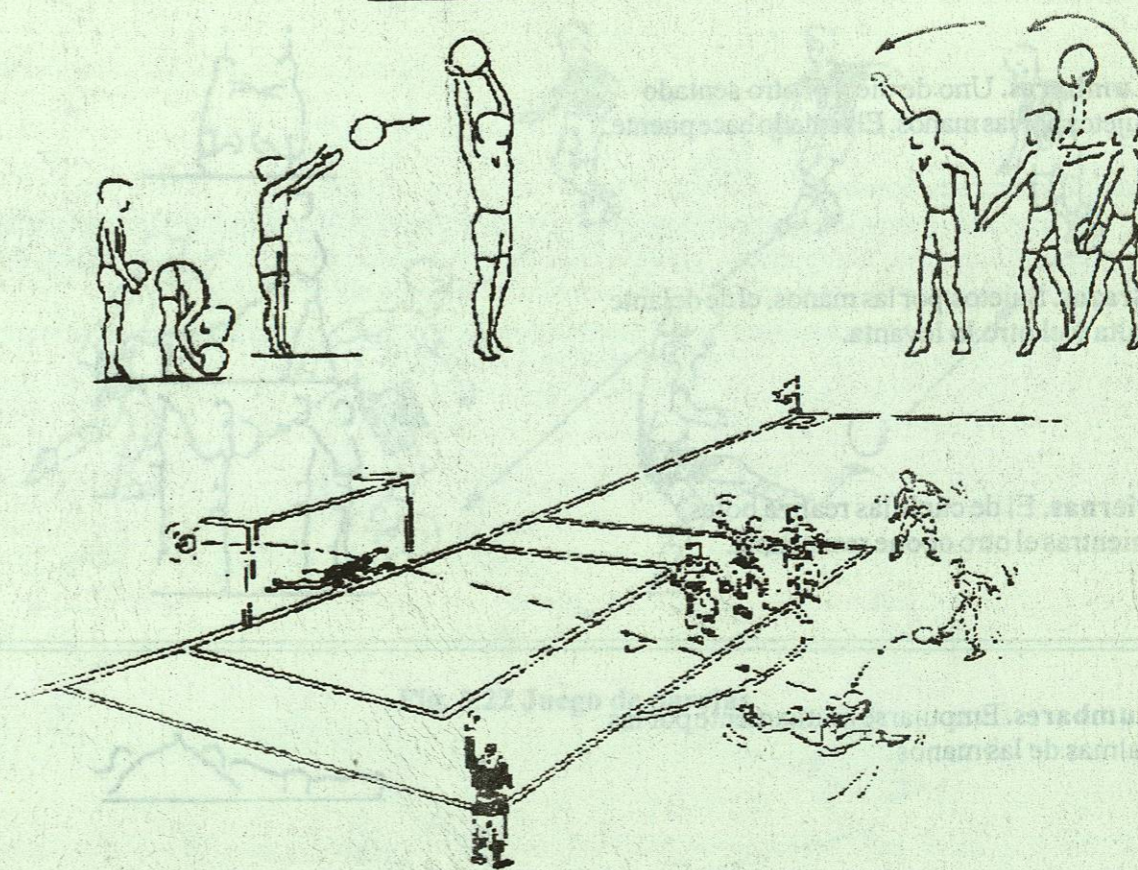
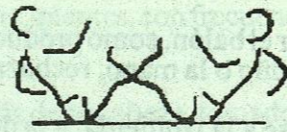


Fig. 3.6

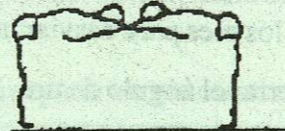
FORMACIÓN CORPORAL

10-15' Ejercicios localizados

1. **Abdominales.** En "V" con los pies a la altura de la rodillas del otro, describir círculos.



2. **Piernas.** En cuclillas y sujetos por los hombros, flexión de tronco con rebote.



3. **Flexibilidad.** De frente, sujetos por los hombros, flexión de tronco con rebote.



4. **Brazos.** Sujetos por las manos, el de delante salta y el otro lo levanta.



5. **Lumbares.** Uno de pie y el otro sentado sujetos por las manos. El sentado hace puente.



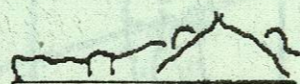
6. **Brazos.** Sujetos por las manos, el de delante salta y el otro lo levanta.



7. **Piernas.** El de cuclillas realiza botes, mientras el otro opone resistencia.



8. **Lumbares.** Empujarse mutuamente por las palmas de las manos.



Ejercicios preparatorios para el fútbol

Los ejercicios de fútbol son parte del programa de Educación Física. la preparación básica de este deporte debe fomentar la condición física general y contribuir a desarrollar las habilidades básicas motoras y condicionales.

Una de las formas de lograr esto es con la aplicación de ejercicios de fútbol en forma de juegos simples y predeportivos, en los cuales pueden participar todos los alumnos de grupo y nos permita seleccionar actividades de acuerdo con las posibilidades físicas y técnicas del grupo.

JUEGOS SIMPLES

Juego de parejas

Los alumnos forman una doble fila, enfrentando a 1 m. de distancia, aproximadamente, cuando un alumno recibe la pelota la detiene suavemente y sólo entonces la devuelve a su pareja. Se repetirá este ejercicio primero con el borde interno del pie luego con el borde externo. (Fig. 3.22)

Se aumentará el grado de dificultad hasta llegar a una distancia de 20 m. (si las condiciones físicas de tu escuela lo permiten) y se podrá practicar tanto en la recepción como el pase.

Se pueden realizar algunas variantes con esta formación según lo asigne el maestro en clase.

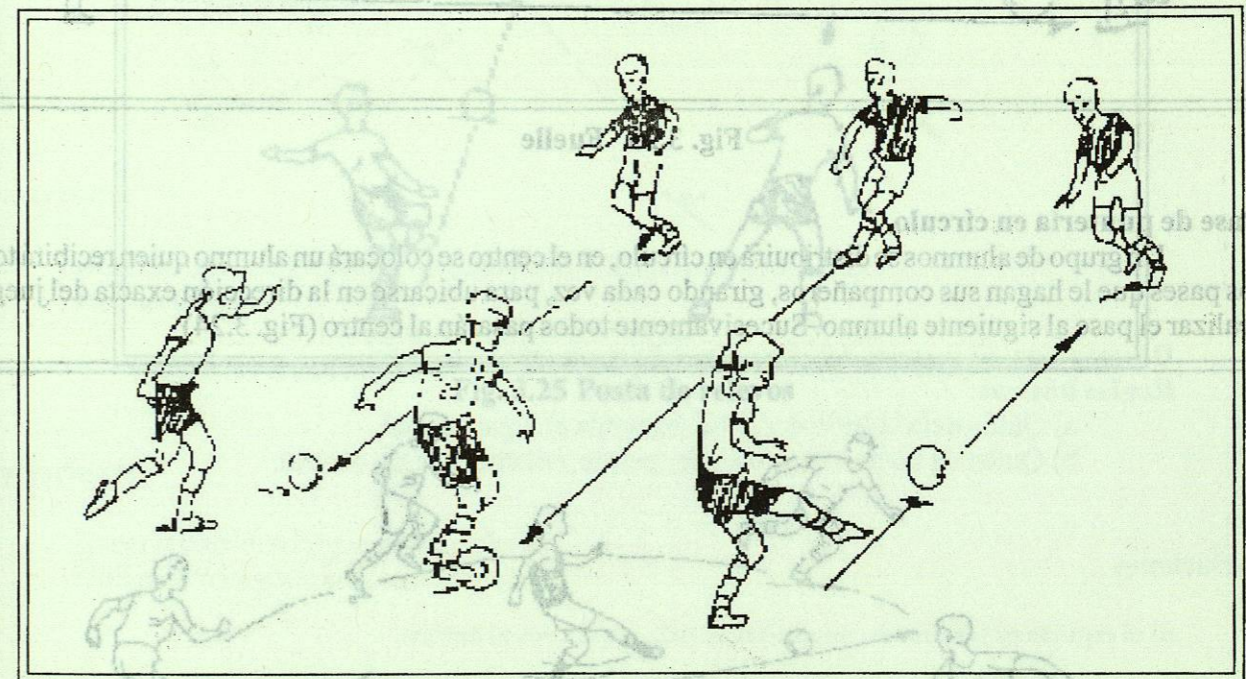


Fig. 3.22 Juego de parejas

Fuelle

Igual formación que la del juego anterior. Los jugadores se acercan jugando hasta una distancia de 2 metros y vuelven a alejarse hasta 12 m. también en movimiento. Se juega con un solo balón que se va pasando tal como se observa en la ilustración.

También ahora todos patearán primero con el borde interno del pie y luego con el externo. Se comienza jugando lentamente y se irá aumentando la velocidad del juego, conforme se vaya determinando. (Fig. 3.23)

Realizar el pase hacia el compañero reduciendo y ampliando gradualmente la distancia.

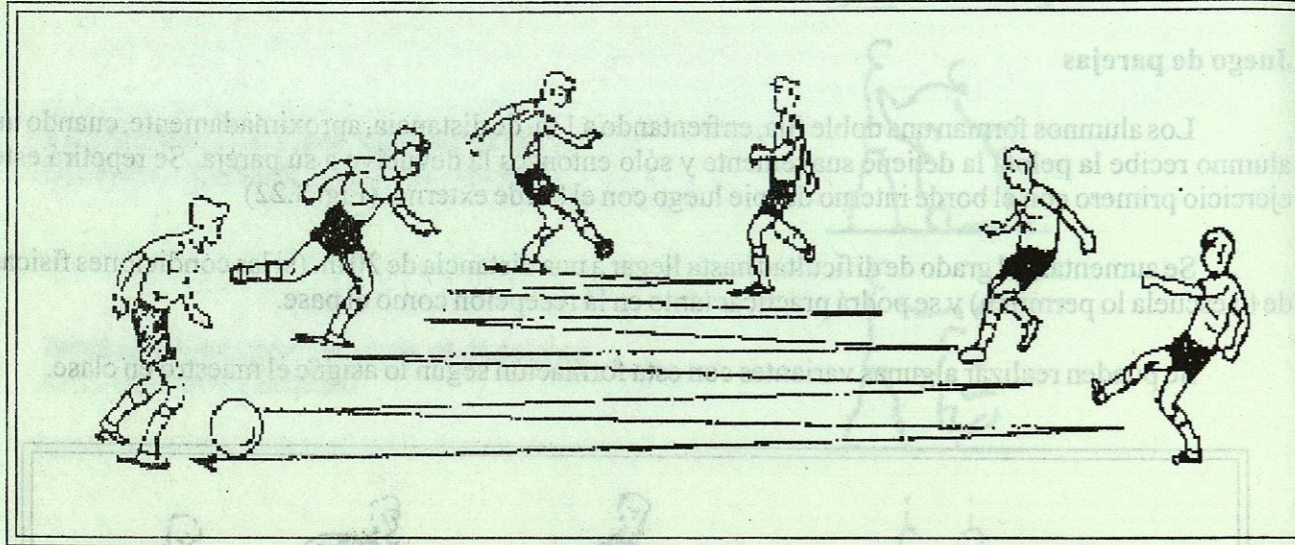


Fig. 3.23 Fuelle

Pase de puntería en círculo

Un grupo de alumnos se distribuirá en círculo, en el centro se colocará un alumno quien recibirá todos los pases que le hagan sus compañeros, girando cada vez, para ubicarse en la dirección exacta del juego y realizar el pase al siguiente alumno. Sucesivamente todos pasarán al centro (Fig. 3.24)

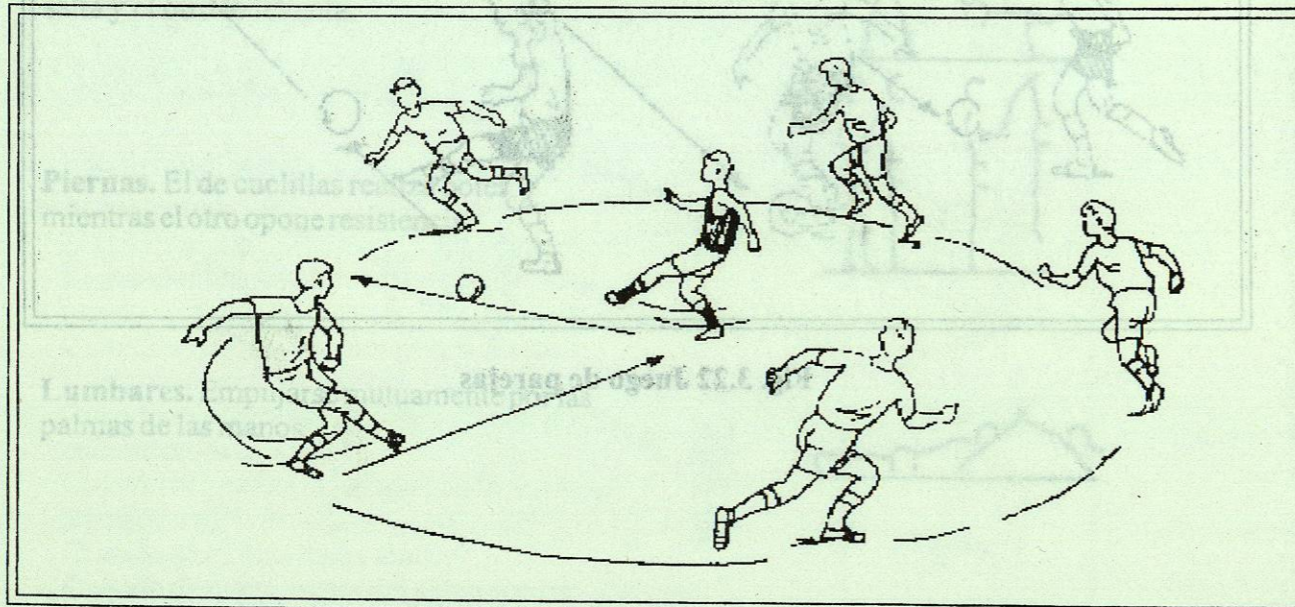


Fig. 3.24 Pase de puntería

Posta de relevos

La forman dos equipos con igual número de alumnos, los cuales compiten en la prueba de conducir el balón a lo ancho de una cancha de futbol o bien a lo largo del campo de práctica de tu escuela.

Gana el equipo cuyos alumnos logren atravesar primero la cancha concluyendo el balón. (Fig. 3.25)

Realizar el pase en competencia por grupos.

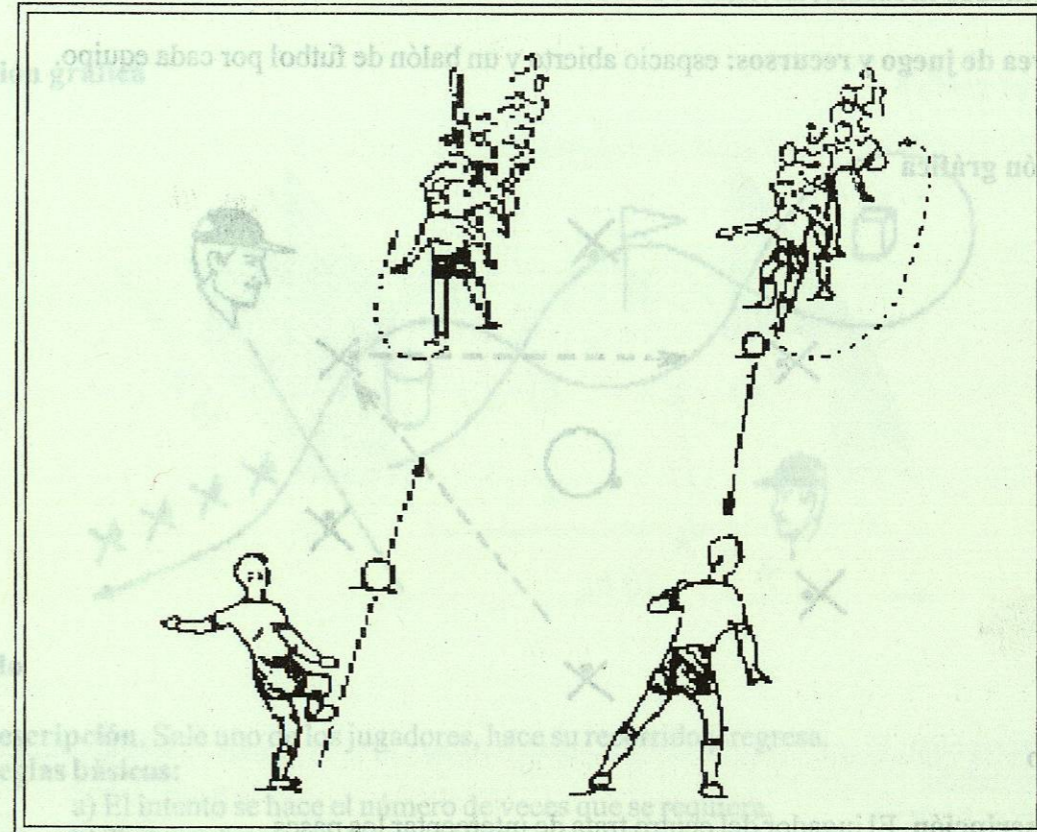


Fig. 3.25 Posta de relevos

JUEGOS PRE-DEPORTIVOS

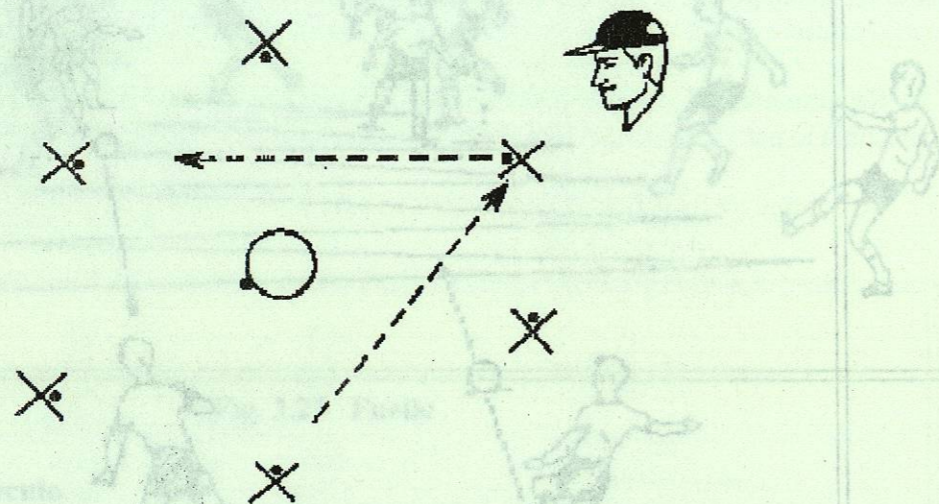
NOMBRE: "ROLE CON EL PIE"

Nivel de destreza: Pase-recepción

Generalidades

1. **Número de participantes y su organización:** unos 50 jugadores, divididos en equipos de 10 y formados en ruedas; un jugador al centro.
2. **Área de juego y recursos:** espacio abierto y un balón de futbol por cada equipo.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. **Descripción.** El jugador del centro trata de interceptar los pases.
2. **Reglas básicas:**
 - a) Quien deja interceptar el balón ocupa el lugar central.
 - b) Quien da un pase equivocado, pierde y ocupa el lugar central.

Variaciones

1. Si el equipo es numeroso puede haber más jugadores al centro.

Fig. 3.24 Pase de puntaría

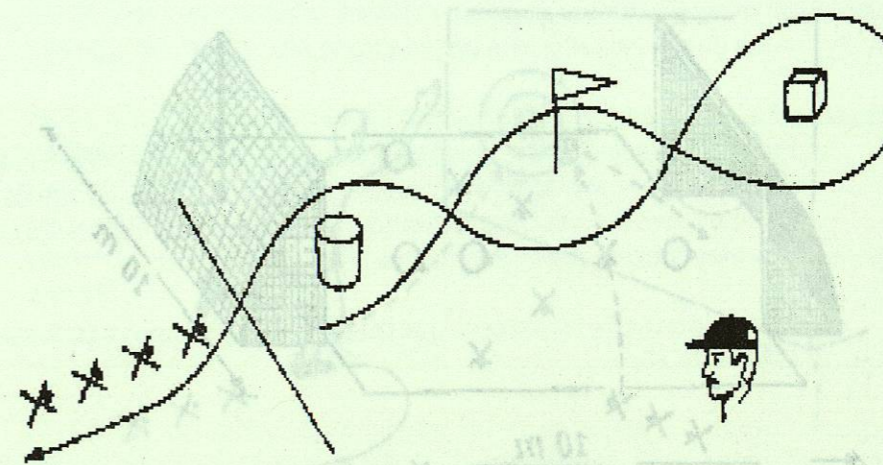
NOMBRE: "ZIGZAG CON LOS PIES"

Nivel de destreza: Conducción

Generalidades

1. **Número de participantes y su organización:** unos 10 jugadores en trabajo individual.
2. **Área de juego y recursos:** espacio abierto y objetos colocados uno detrás de otro, separados por metro y medio, un balón de futbol por cada jugador.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. **Descripción.** Sale uno de los jugadores, hace su recorrido y regresa.
2. **Reglas básicas:**
 - a) El intento se hace el número de veces que se requiera.
 - b) Todos deben pasar.

Variaciones

1. Hacer recorridos largos y más difíciles.
2. Utilizar alternadamente ambos pies.