

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 m. del balón hasta que éste se ponga en juego, (ésto 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 del 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 líneas (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.

- Cuándo 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.

Las habilidades fundamentales del juego son:

conducción del balón

pases

recepción

tiro al gol

dribblar (engaño)

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 solo 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.

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 cómo 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:

- a) con la parte interna del pie
- b) con la parte externa del pie
- c) con el empeine
- d) 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).

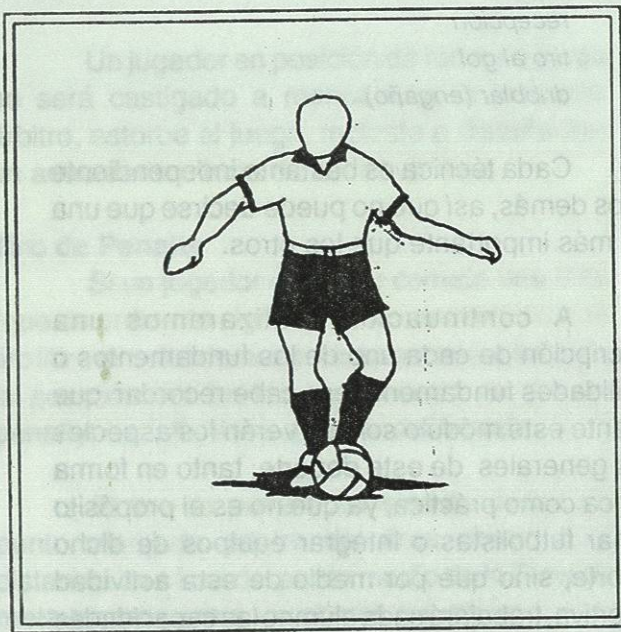


Fig. 3.4 Con la parte interna del pie

b) Con la parte externa del pie:

Conducir con la parte externa del pie es un poco más fácil, porque la torción del pie es al revés, es decir la punta va hacia adentro; 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

d) Con la punta del pie:

Cualquiera diría que la manera más sencilla de conducir el balón consiste en hacerlo con la punta del pie en vista de que la pelota se toca con la superficie más pequeña de éste; pero es precisamente por esto, por lo que resulta más difícil controlar el balón. Para controlar el pequeño golpe que se da con la punta del pie, debemos bajar la vista y mirar para calcular donde vamos a tocar la pelota a fin de dirigirla sin que se desvíe por lo que es difícil que sigamos viendo al frente. (Fig. 3.7)

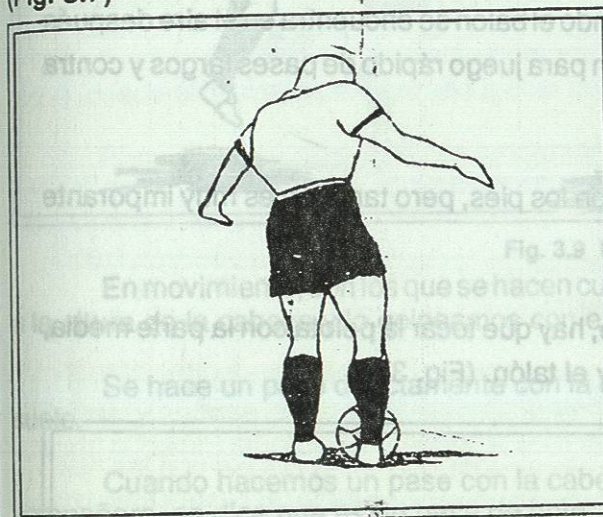


Fig. 3.7 Con la punta del pie

Resumiendo lo anterior, diremos que la principal finalidad de las diversas formas de conducir el balón consisten en dominarlo de manera que "obedezca" los toques que se le da al balón, para que esté siempre cerca de nosotros y vaya donde queramos dirigirlo sin necesidad de estarlo viendo directamente.

Sólo podremos conseguir lo dicho si aprendemos los fundamentos y los practicamos constantemente.

- PASE**
- Interna con el pie
 - Externa con el pie
 - Empeine del pie
 - Punta del pie
 - Cabeza

Pases

Conducir es la acción de controlar el balón cerca de nosotros. Este control no es otra cosa que pequeños pases que nos hacemos a nosotros mismos para llevar el balón de un lugar a otro. Pero este fundamento no estaría completo si no hubiera otra forma de llevar el balón más rápidamente y a mayores distancias, para lo cual hacemos uso del pase.

De acuerdo con lo anterior, diremos que el pase es la acción de hacer llegar el balón más rápidamente y a distancias cortas o largas a nuestros compañeros de equipo, para que éstos ejecuten otra acción.

En cuanto un jugador tiene la pelota, podemos considerar que está a la ofensiva, y mientras un equipo controle el balón a base de pases serán mayores sus oportunidades de hacer goles y, por lo tanto, de ganar partidos.

El objetivo del juego de fútbol es hacer "goles" (ofensiva) y no dejárselos hacer (defensiva).

Los pases son la fase más importante de la ofensiva pues gracias a ellos no sólo controlamos la pelota, sino que muchas veces no permiten anotar goles.

Entregar la pelota a un compañero por medio de un pase es responsabilidad del pasador y no del que va a recibir: entonces, para hacer correctamente un pase hay que entregar la pelota a un compañero en la forma más sencilla, sin que éste se vea en la necesidad de hacer muchas evoluciones para poder controlarla.

Hay diferentes formas para hacer un pase y son: con los pies, a pie firme y en movimiento; al ras del suelo y de volea; con la parte interna y externa de los pies, con el empeine y con la puntera.

También se pueden hacer con la cabeza, a pie firme y en movimiento; directamente y de bote.

Damos un pase a pie firme o parados cuando la pelota se encuentra quieta, como por ejemplo, después de una falta (castigo) o bien, después de que se ha recibido y parado totalmente, o también cuando estamos parados nos viene la pelota y hacemos el pase sin detenerla.

Los pases en movimiento son aquellos que se hacen cuando el jugador va caminando o corriendo, ya sea porque esté conduciendo el balón o porque al ir corriendo le llegue el balón y sobre la marcha haga el pase.

El pase se hace al ras del suelo cuando la pelota no deja de tocar el piso, y se usa generalmente para jugadas de pases en corto y rápidas, contra adversarios grandes y lentos.

Los pases de voléea, son aquellos que se hacen cuando el balón se encuentra en el aire después de haber botado o de venir directamente por arriba. Se usan para juego rápido de pases largos y contra adversarios pequeños de estatura.

Ya hemos dicho cómo y cuándo se hace un pase con los pies, pero también es muy importante que sepan con que parte del pie se deben hacer.

Cuando se hace un pase con la parte interna del pie, hay que tocar la pelota con la parte media, es decir, con el arco, el cual se encuentra entre la punta y el talón. (Fig. 3.8)

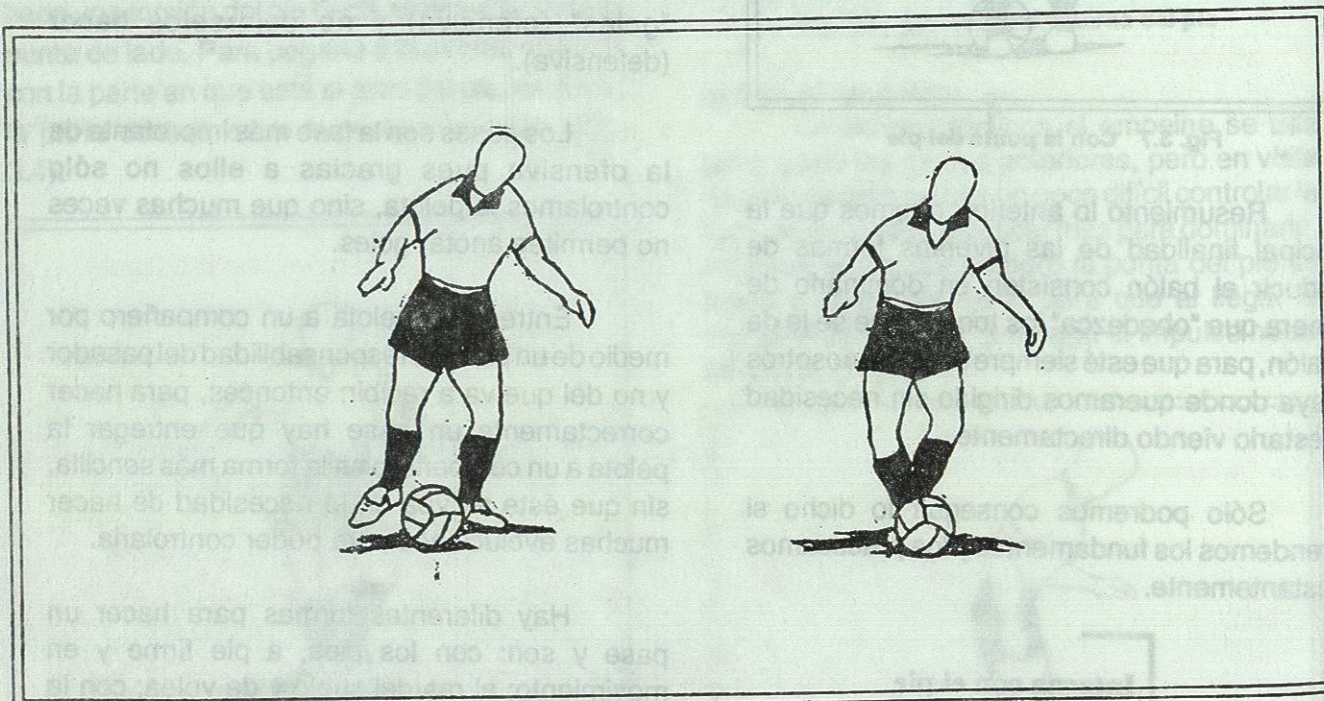


Fig.3.8 Pase con la parte interna del pie

Aparentemente, la posición del pie es incómoda, porque la punta del pie debe dirigirse hacia afuera. Sin embargo, este pase es la manera más eficaz para controlar la dirección del balón.

Los pases a pie firme con la cabeza son aquellos en que, estando parados, recibimos el balón por arriba y le pegamos con la cabeza para dirigirlo a un compañero. (Fig.3.9).

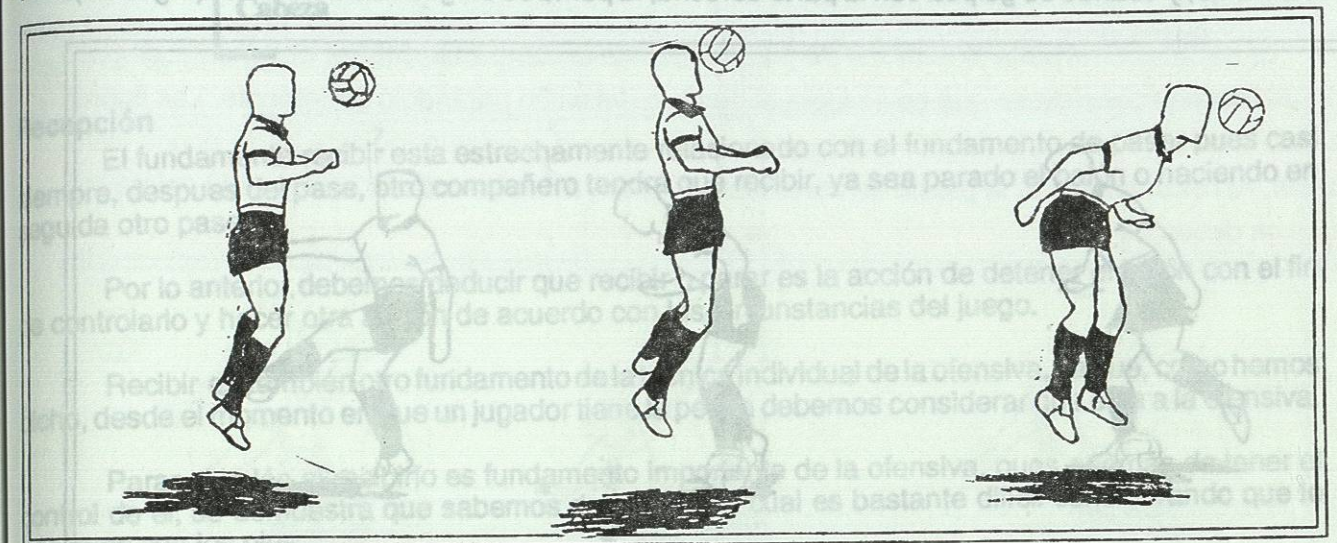


Fig. 3.9 Pase con la cabeza

En movimiento, son los que se hacen cuando vamos caminando o corriendo y recibimos el balón a la altura de la cabeza y lo golpeamos con ella para dirigirla a un compañero.

Se hace un pase directamente con la cabeza cuando dirigimos el balón sin que este toque el suelo.

Cuando hacemos un pase con la cabeza y el balón toca el piso botando antes de llegar a un compañero, se dice que es un pase de bote.

Con la parte externa del pie se hace el pase tocando el balón precisamente con la parte media, entre la punta y el talón.

Al golpear el balón, la punta del pie debe de dirigirse hacia adentro, posición que tal vez sea un poco incómoda y que, además, no es muy apropiada para controlar la dirección del balón. (Fig. 3.10).

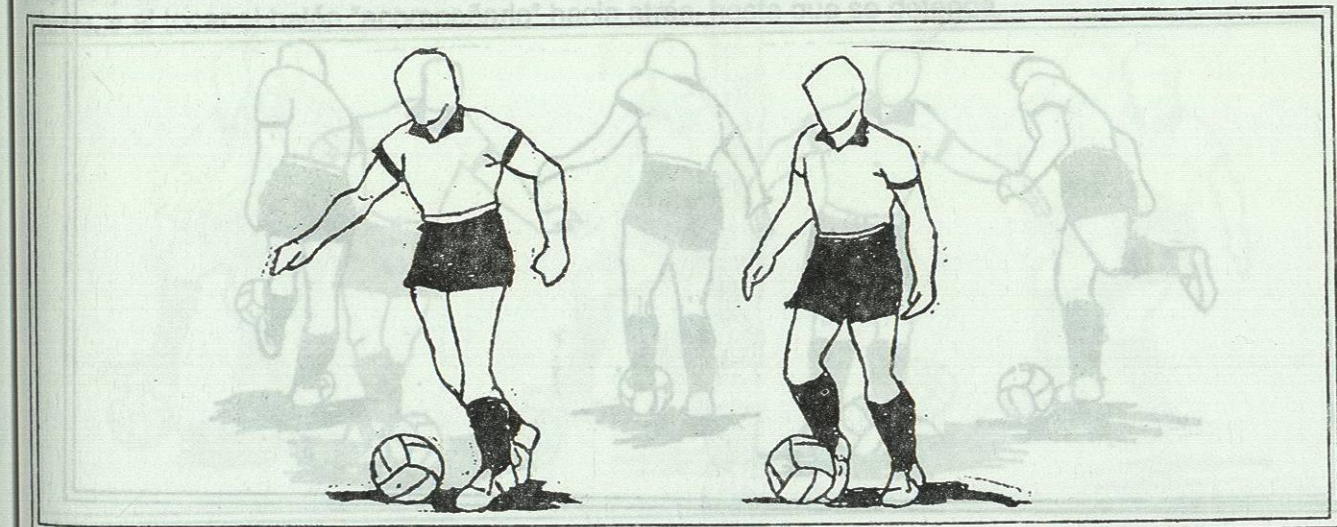


Fig. 3.10 Pase con la parte externa del pie