

**Con la cabeza:**

Se hace a pie firme y en movimiento (remate) estos tiros se hacen también directos (sin tocar el suelo) y de bote (pegando en el suelo antes de entrar). (Fig. 3.21).

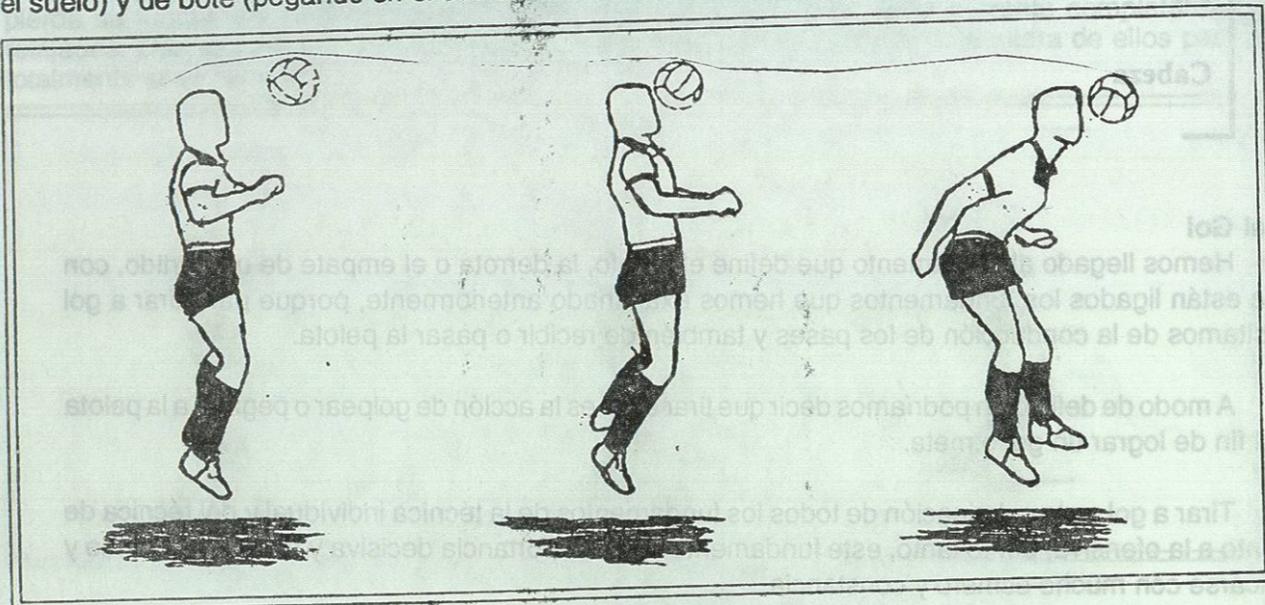


Fig. 3.21 Tiro a gol con la cabeza

**Dribling o Engaño**

Dribblar es la habilidad mediante la cual un jugador adelanta un balón bajo control. Los elementos básicos del dribling son fáciles de aprender y aplicar, porque se trata de una serie de toques al balón con las partes interior y exterior de sus pies al correr. Su cuerpo debe estar encima del balón en cada contacto, y esta debe mantenerse sólo un paso adelante. En su forma más sencilla, el dribblar puede ejecutarse haciendo contacto con el balón con el mismo pie, cada paso alternado, pero a medida que se adquiere destreza se puede usar cualquier combinación de toques con las superficies interior y exterior de cada pie. Utilizando un cambio de pases y haciendo fintas, se podrá dribblar lo suficiente. Sin embargo, los novatos deben comprender que un pase bien dirigido constituye un método mucho más rápido y seguro de avanzar con el balón.

**Calentamiento**

Es absolutamente vital para todas las personas que practiquen este deporte, realizar un programa de ejercicios de calentamiento antes de participar en un juego.

Lo ideal sería que esta sesión durará aproximadamente 10 a 15 minutos. Empezar a golpear un balón sin previo calentamiento de los músculos de las piernas equivale a una invitación a los problemas.

Los ejercicios que se sugieren para esta sesión deben realizarse, primero en una posición estática, y luego en carrera o trotes.

Cabe mencionar que puede aplicarse alguna otra rutina de calentamiento, siempre y cuando se trabaje con mayor énfasis los músculos de los miembros inferiores.

A continuación describiremos algunos de estos ejercicios.

Empezando desde pie hacia arriba, puede girarse el tobillo en ambas direcciones y extenderlo

arriba y abajo con el fin de trabajar los músculos y ligamentos.

Se extenderán luego las pantorrillas y los muslos doblando y forzando las piernas hacia atrás, hasta que el talón toque las nalgas y sosteniendo la posición unos segundos. (Fig. 3.22 A).

A continuación el ejercitamiento de los músculos de la ingle y la cadera extendiendo una pierna hacia un lado con la otra flexionada, y manteniendo esta postura durante algunos segundos. (Fig. 3.22 B).

Ahora realizaremos rotación del tronco y el contacto de las manos con los pies para trabajar los músculos de la espalda. Los hombros deberán levantarse por turnos y se curzarán los codos por delante del pecho. (Fig. 3.22 C)

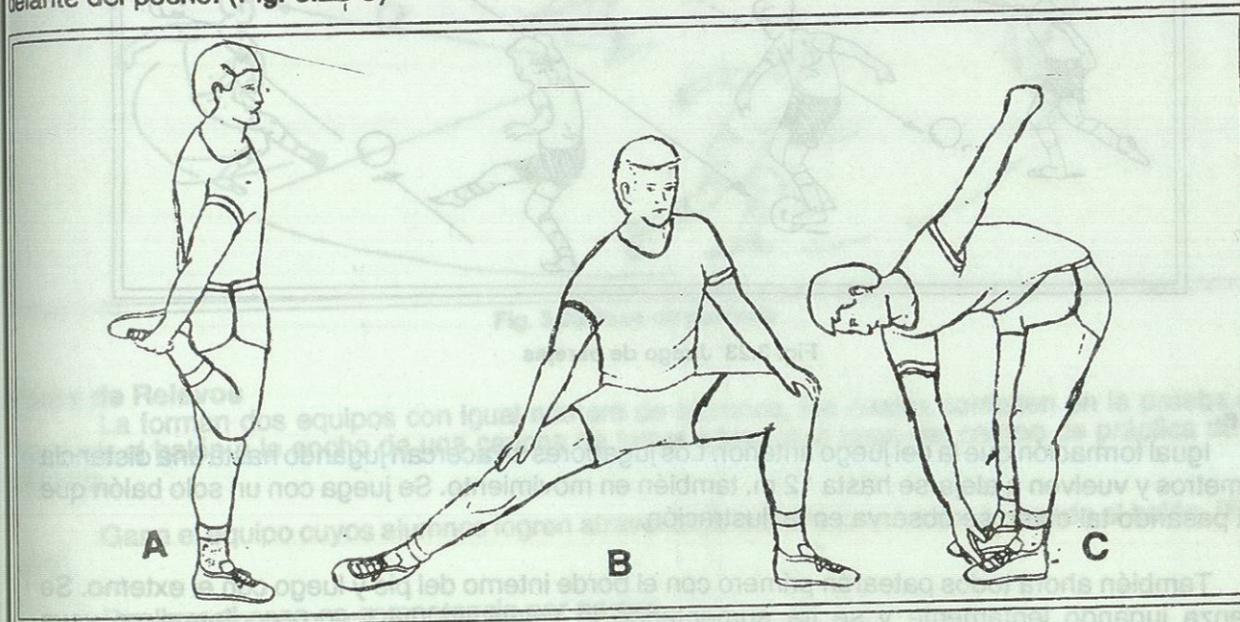


Fig. 3.22 Ejercicios de calentamiento

**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 predeportivos de fútbol en forma de juegos sencillos. 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.

**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. 3.23).

El mantenimiento de la formación posibilita un entrenamiento disciplinado y permite al profesor hacer correcciones individuales que considere necesarias.

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

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

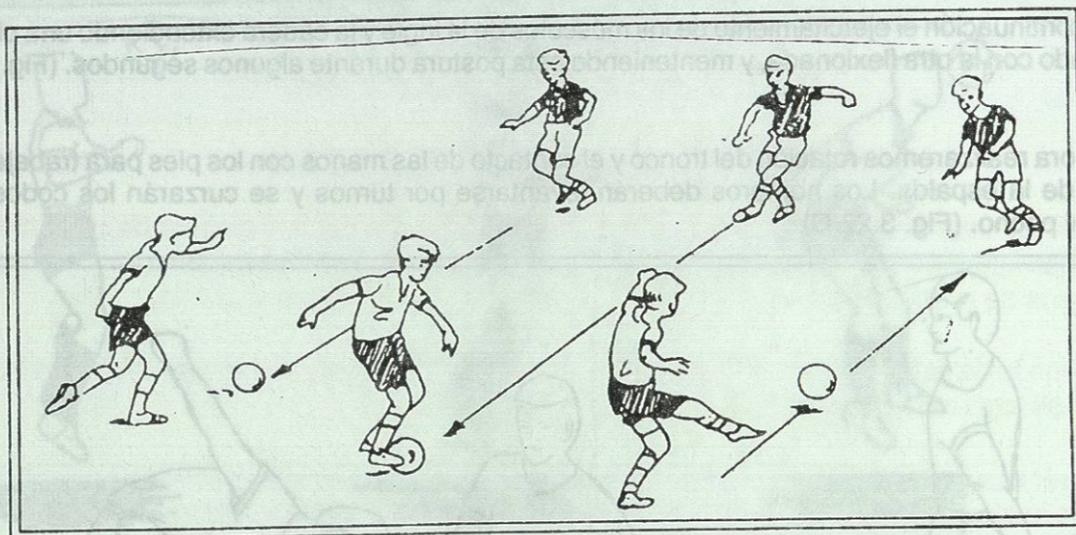


Fig. 3.23 Juego de parejas

**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.3.24).

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

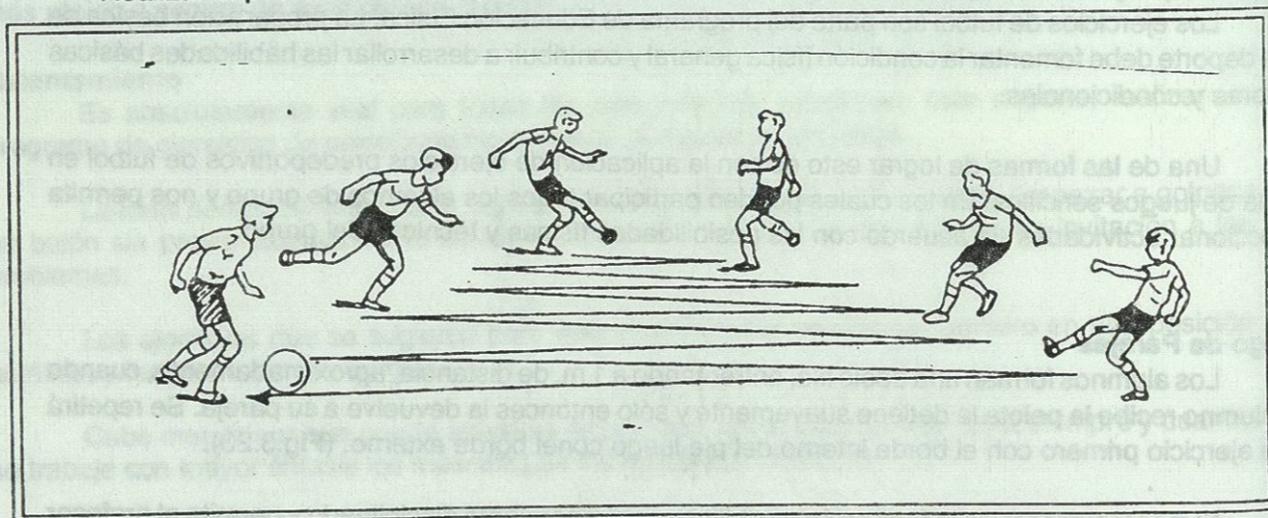


Fig. 3.24 Fuelle

**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. 3.25). Realizar el pase corriendo en círculos.

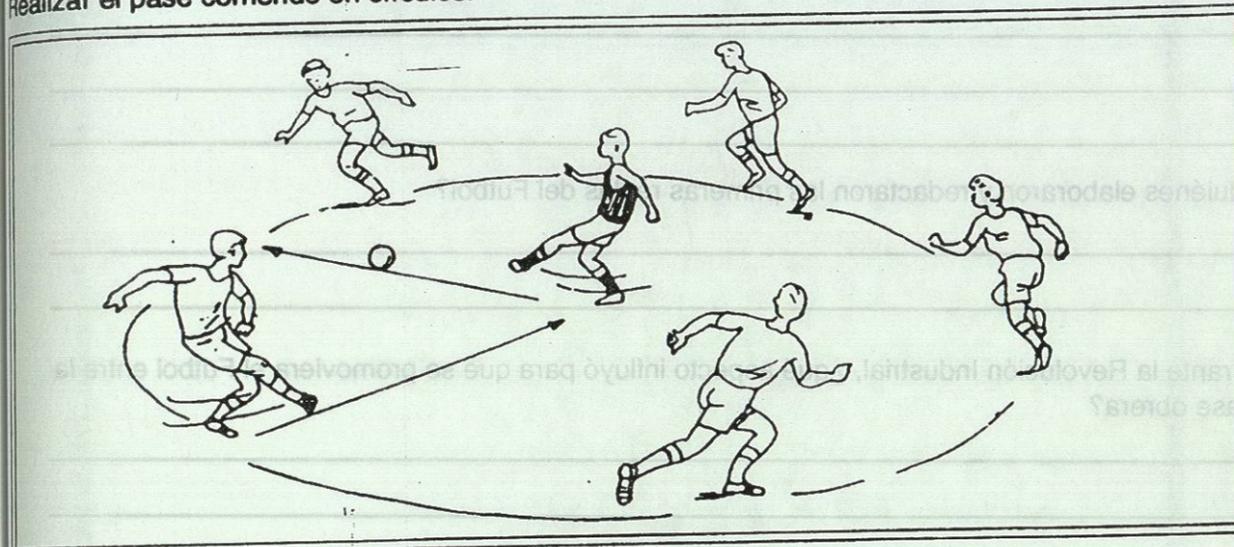


Fig. 3.25 Pase de puntería

**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 tú escuela.

Gana el equipo cuyos alumnos logren atravesar primero la cancha concluyendo el balón. (Fig. 3.26).

Realizar el pase en competencia por grupos.

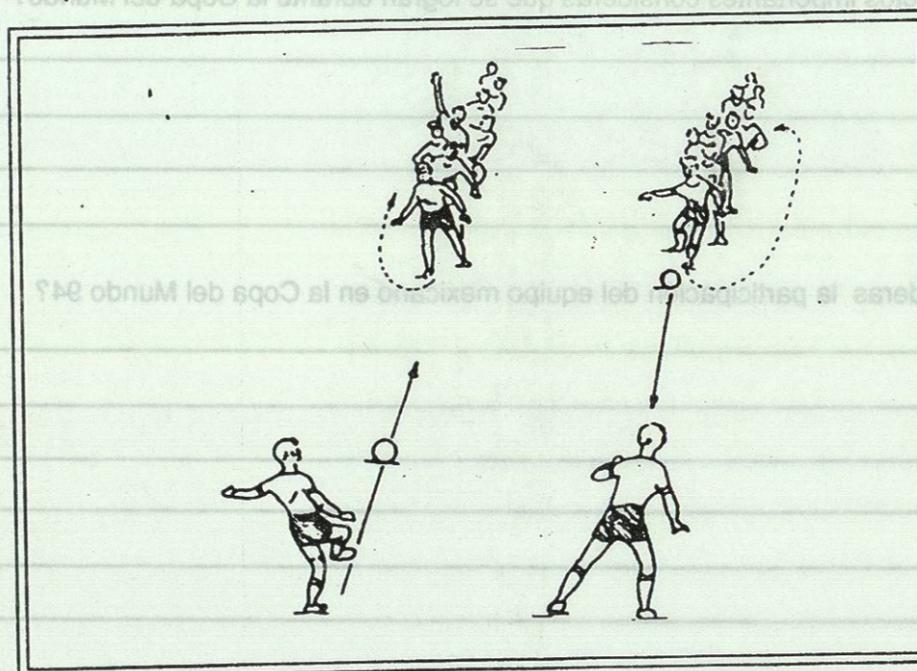


Fig. 3.26 Posta de relevos

## ACTIVIDADES DEL CAPITULO

I.- Resuelve las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuál fue la causa que originó la prohibición del Futbol en Inglaterra durante la Edad Media?

---

---

---

2.- ¿Quiénes elaboraron y redactaron las primeras reglas del Futbol?

---

---

3.- Durante la Revolución Industrial, ¿qué aspecto influyó para que se promoviera el Futbol entre la clase obrera?

---

---

---

4.- ¿Cuándo, dónde y por qué aparece la F.I.F.A.?

---

---

---

5.- ¿Cuáles aspectos importantes consideras que se logran durante la Copa del Mundo?

---

---

---

---

6.- ¿Cómo consideras la participación del equipo mexicano en la Copa del Mundo 94?

---

---

---

---

---

---

---

II.- Dibuja y asigna las medidas reglamentarias correspondientes a la cancha del juego del futbol.

CAPÍTULO IV

ALTERACIONES EMOCIONALES