

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
UNAN - León.**



**Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.
Departamento de Educación Física y Deportes.**

Título:

**TÉCNICAS BÁSICAS DEL FÚTBOL Y SU ENSEÑANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE
11 A 13 AÑOS.**

Autor: Br. Luis Antonio Romero Donaire.

Tutor

Asesor:

**León Nicaragua
Octubre – 2007.**

INDICE

Dedicatoria.....	1
Agradecimiento	2
I- Introducción	3
II- Objetivos.....	5
III- Justificación.....	6
IV- Marco Teórico	8
Breve reseña histórica del fútbol I.....	8
Técnicas básicas del fútbol.....	9
Control del balón.....	10
Golpe del balón.....	13
Parada del balón	15
El portero.....	17
La conducción del balón.....	18
La finta o regate	20
Saque de banda.....	22
El pase	23
El calentamiento.....	25
Consideraciones sobre la táctica	26
Preparación de una sesión	29
Reglas del juego	32
Recursos.....	58
V- Diseño Metodológico	59
VI- Presentación de los resultados	60
VII- Conclusiones y Recomendaciones.....	70
VIII- Bibliografía	71
IX- Anexos.....	72



DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi familia quienes han estado en todo este tiempo junto a mi en el quehacer del estudio, dedicación, entusiasmo y dificultades, pero sin desmayar en ningún momento, para hoy estarle presentando con mucho profesionalismo y científicidad la culminación del trabajo.

Así también hago extensiva esta dedicatoria a todo el personal docente de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, por sus enseñanzas y por su incondicional apoyo durante mis estudios.



AGRADECIMIENTO.

Agradezco ante todo al creador del universo, hacedor de vida, fuerza y dinamismo, por lo que me ha permitido la culminación satisfactoria del presente trabajo.

A la vez reconozco el apoyo decidido de la Universidad de Barcelona y nuestra querida UNAN- León, la que me brindó la oportunidad de profesionalizarme en Educación Física y Deportes.

A los estudiantes del INO que trabajaron junto al Tutor Msc. José Ramón Avendaño quien con su paciencia y sabiduría me guió en este trabajo.

Gracias, muchas gracias.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El fútbol en nuestro departamento y a nivel nacional no ha sido el fuerte de nuestras representaciones a nivel nacional o en su defecto a nivel internacional.

Es necesario realizar una revisión exhaustiva sobre el porqué desde hace mucho tiempo hemos obtenidos estos resultados.

De acuerdo a la encuesta realizada la falta de documentación sobre la enseñanza de las técnicas básicas del fútbol, las pocas capacitaciones y la falta de una organización bien sólida en las estructuras de las Federaciones tanto municipales, departamentales como nacionales son la razón del presente documento.

En las bibliotecas que visité no encontré evidencias de que se haya elaborado algún documento similar como el que se está planteando (Técnicas Básicas del Fútbol y su enseñanza en niños y niñas de 1 a 13 años.), por lo que dejo ante todos para que sirva de base a futuras investigaciones, profundización y el mejoramiento de este trabajo, así como está dispuesto a la crítica constructiva para enriquecimiento y pueda ser mejorado y satisfaga la demanda de docentes, entrenadores, para el beneficio de la juventud Leonesa.

Este documento consta de nueve capítulos:

- I. **Introducción:** aborda la finalidad de la investigación, donde encontrará los **antecedentes** en relación con el tema que proporcione información para el estudio; el **planteamiento del problema** se refiere a las incógnitas para indagar qué es lo problemático del contenido en estudio.
- II. **Objetivos:** Presenta los propósitos del estudio, describiéndose las metas generales y particulares.
- III. **Diagnóstico:** En este capítulo se reflejan los resultados obtenidos en la investigación enfocando las principales causas y efectos del problema planteado.
- IV. **Justificación:** En este capítulo se deja sentado el porqué es fundamental el presente trabajo monográfico



- V. **Marco Teórico:** Muestra los elementos fundamentales teóricos y de ejercitación que requiere el trabajo de las técnicas planteadas en esta monografía.
- VI. **Diseño Metodológico:** Comprende el Marco Metodológico, proporcionando información sobre el tipo de estudio realizado.
- VII. **Conclusiones y Recomendaciones:** Con base al análisis de los resultados obtenidos durante el transcurso de la investigación.
- VIII. **Bibliografía:** La bibliografía, fuente de apoyo que facilita la información para ampliar la esfera de la investigación.
- IX. **Anexos:** Presentan la información complementaria para enriquecer el trabajo y aportar valiosa información al respecto que fundamente el trabajo investigativo



CAPITULO II

OBJETIVOS.

General

- Elaborar un Manual Didáctico básico de apoyo bibliográfico para los docentes de la Educación Física en la disciplina de Fútbol y las técnicas para su enseñanza principalmente en niñas y niños de 11 a 13 años.

Específicos

- Destacar los conocimientos que los Docentes de Educación Física deben tener sobre las Técnicas Básicas del Fútbol.
- Diseñar una Propuesta metodológica sobre las Técnicas Básicas del Fútbol.
- Describir los gestos Técnicos básicos del Fútbol que permita la interpretación correcta del desarrollo del juego.



CAPITULO III

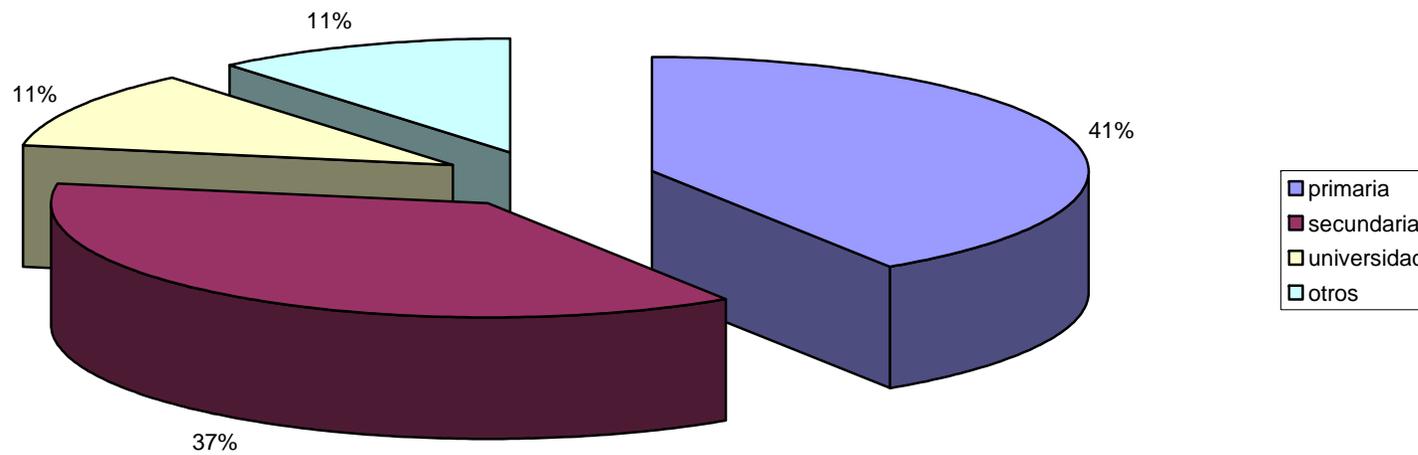
DIAGNOSTICO

Durante mi investigación encontré lo siguiente:

- Que en el fútbol de primera y segunda división se cuenta con un plan macro y se tiene una estructura de los entrenamientos donde se dedica la mayor cantidad de tiempo al trabajo táctico y la preparación física y un porcentaje bajo sobre el trabajo técnico.
- La federación tiene cursos de actualización a los entrenadores extendiéndoles una acreditación que los autoriza para ser entrenador a ese nivel.
- En primaria y secundaria no existe una planificación macro, y no tienen acreditación autorizada por la Federación del Fútbol, el MINED, Universidad u otra instancia.
- No se respetan los 90 minutos de entrenamiento, porque al no existir un plan macro se improvisan los entrenamientos poniendo en riesgo el objetivo como equipo, por falta de material didáctico y de capacitaciones.

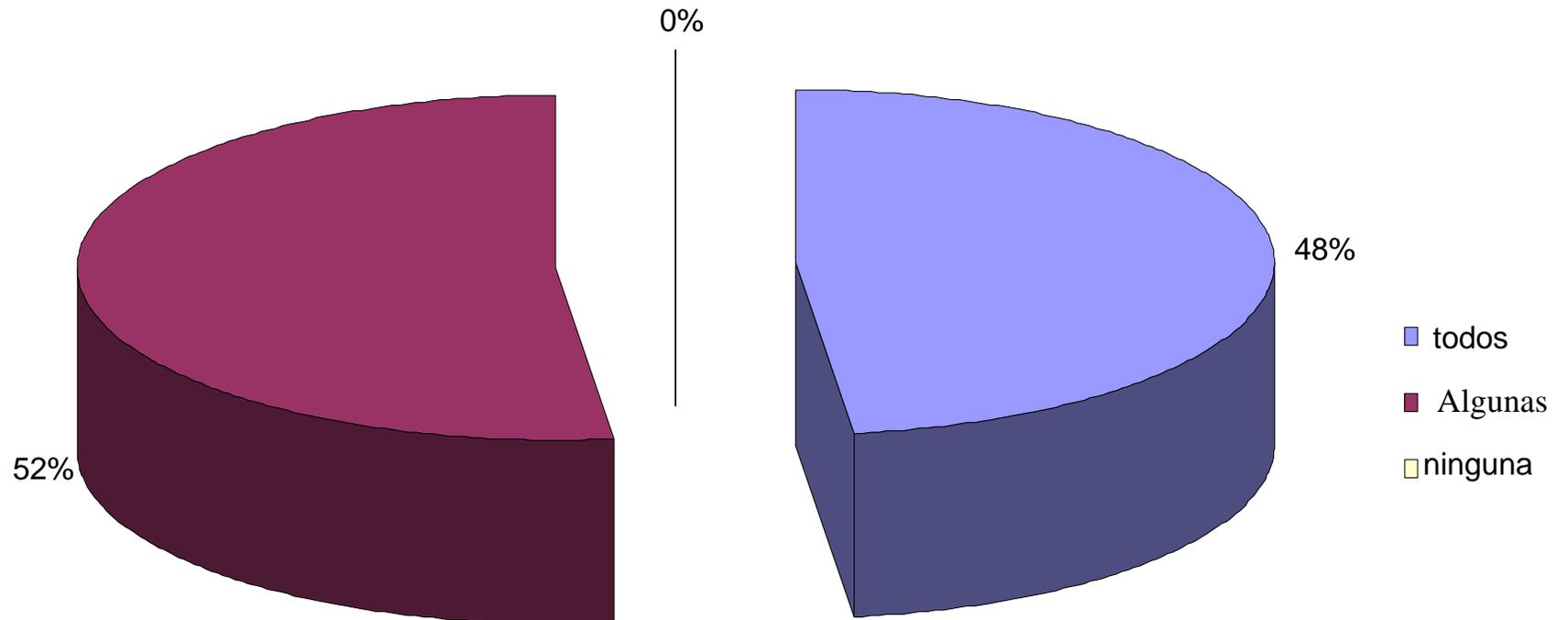


¿En qué nivel de educación trabaja Usted?



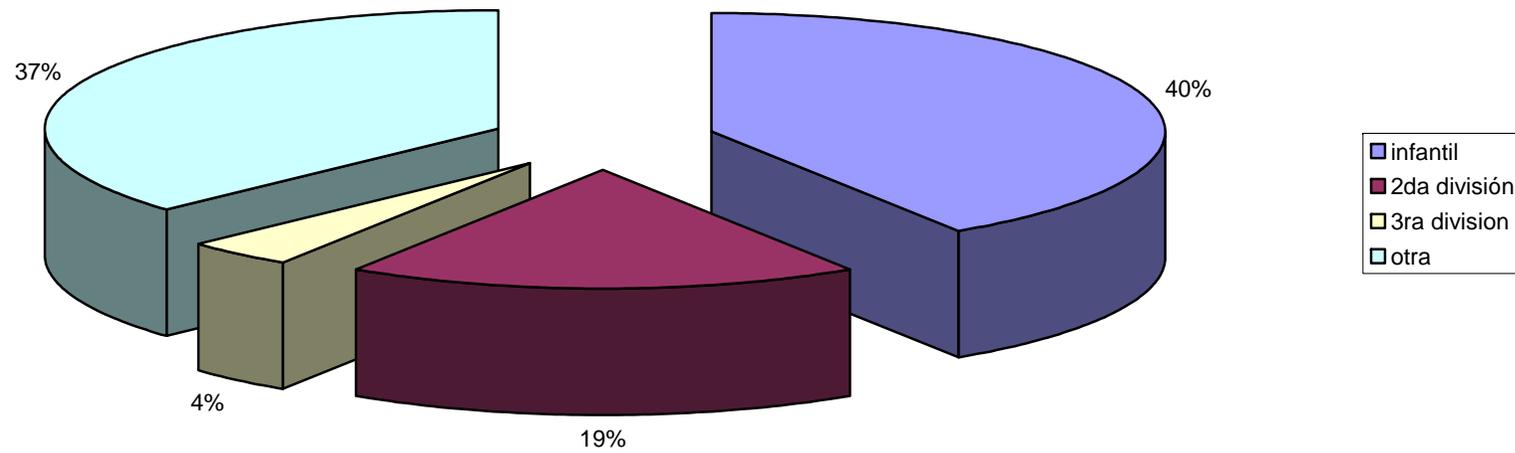


¿Conoce usted las técnicas y reglamentos del Fútbol?



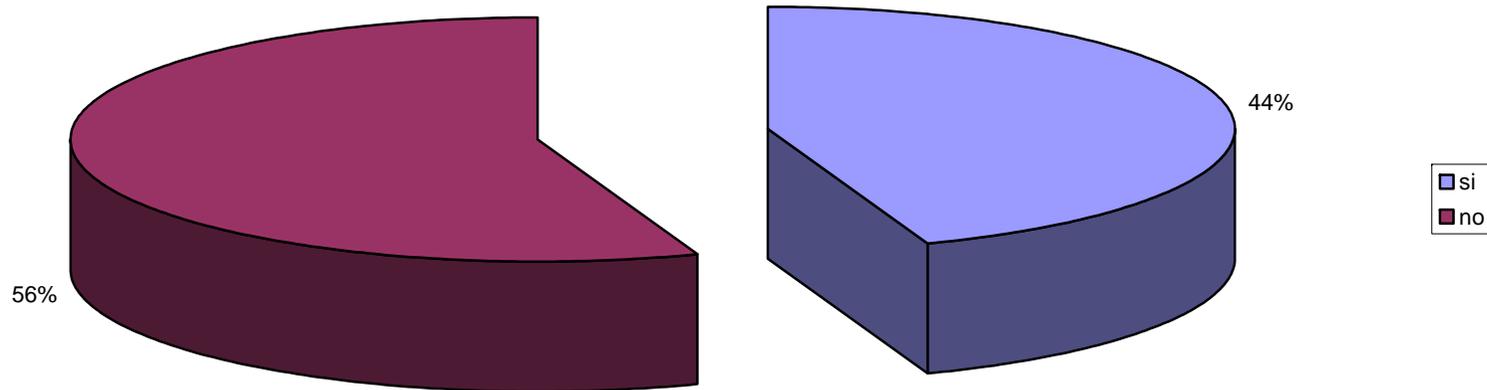


¿En qué nivel jugó o juega Fútbol?



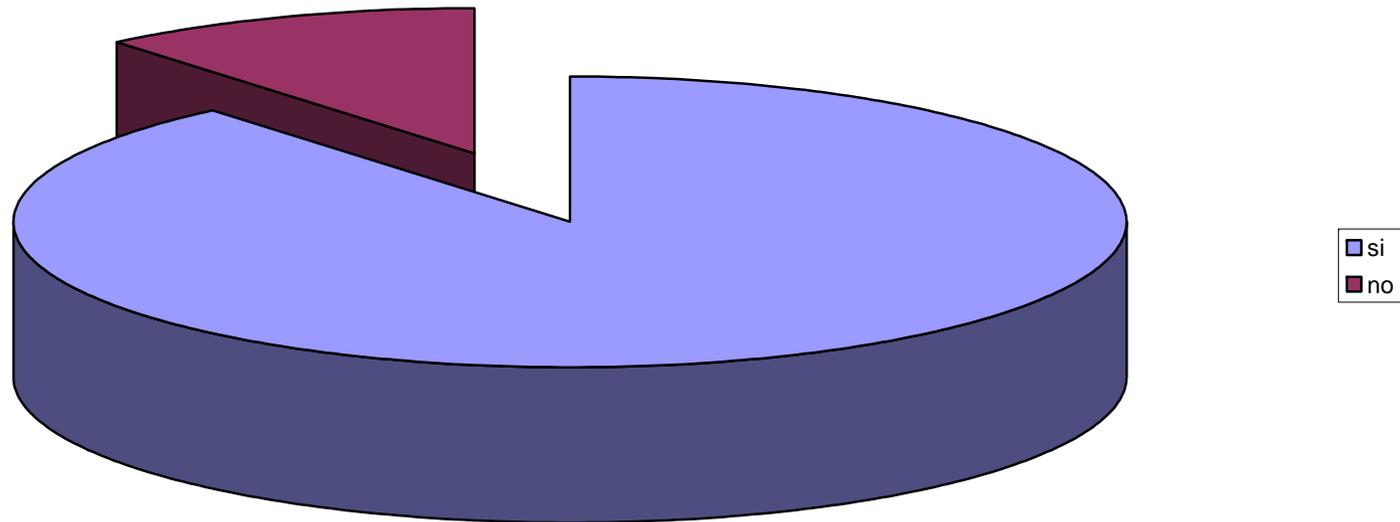


¿Es graduado?



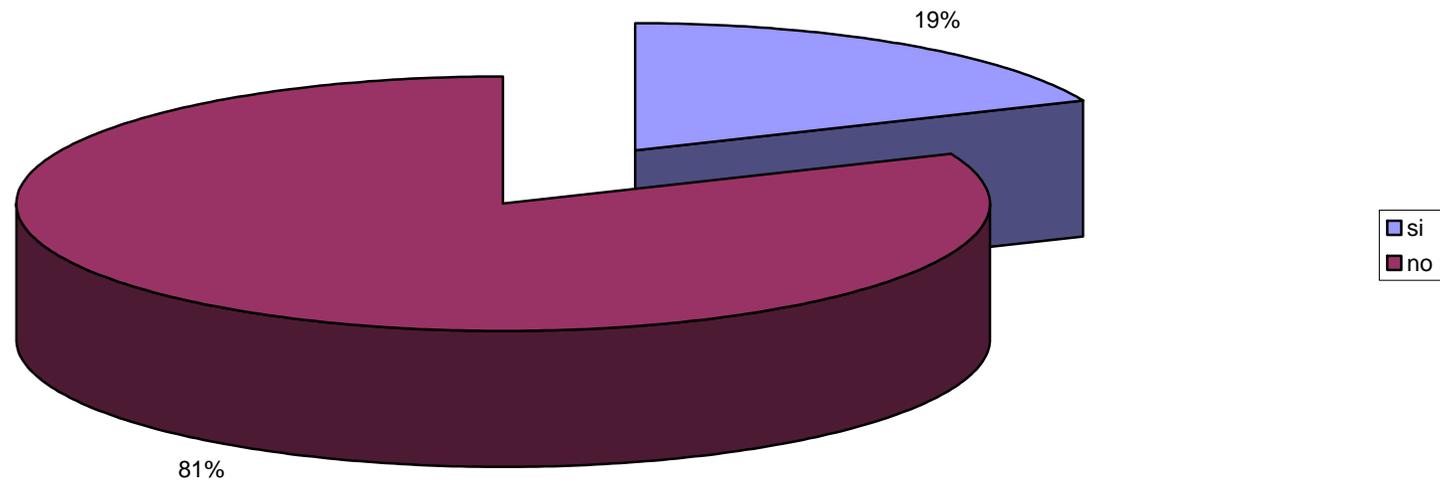


¿Cree Usted que sea necesario un manual sobre las técnicas básicas del Fútbol?



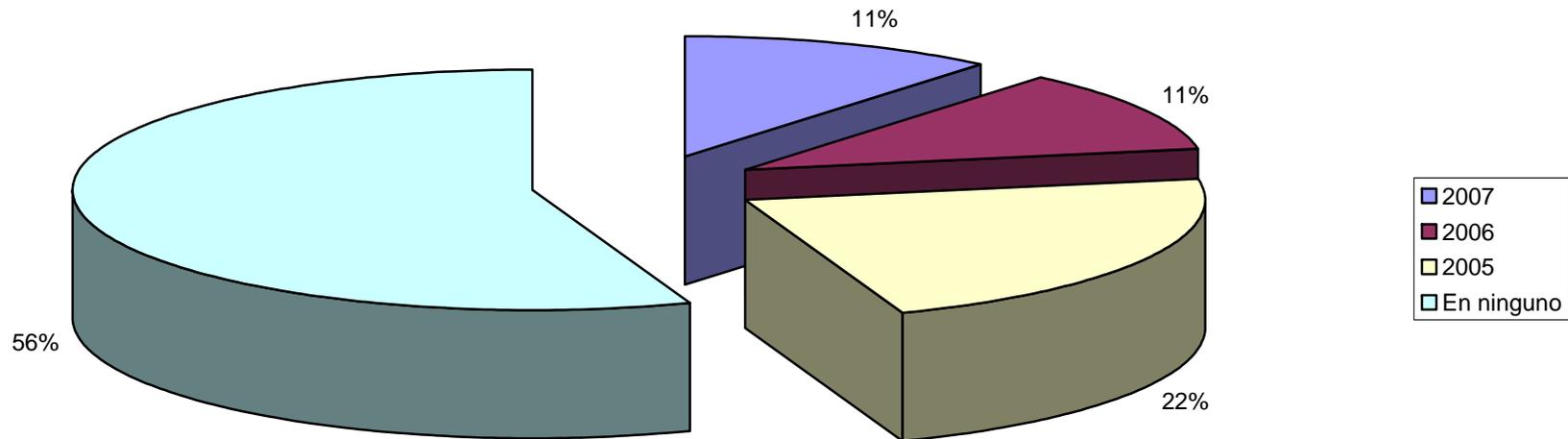


¿El MINED le ha proporcionado algún manual o documentación sobre el entrenamiento del Fútbol?



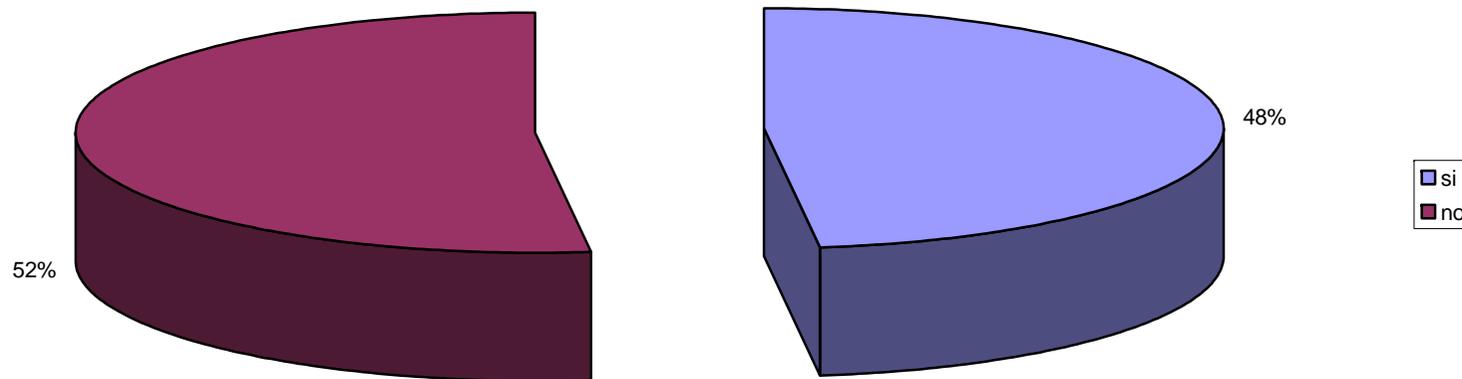


Última capacitación recibida sobre las Técnicas Básicas del Fútbol y su enseñanza



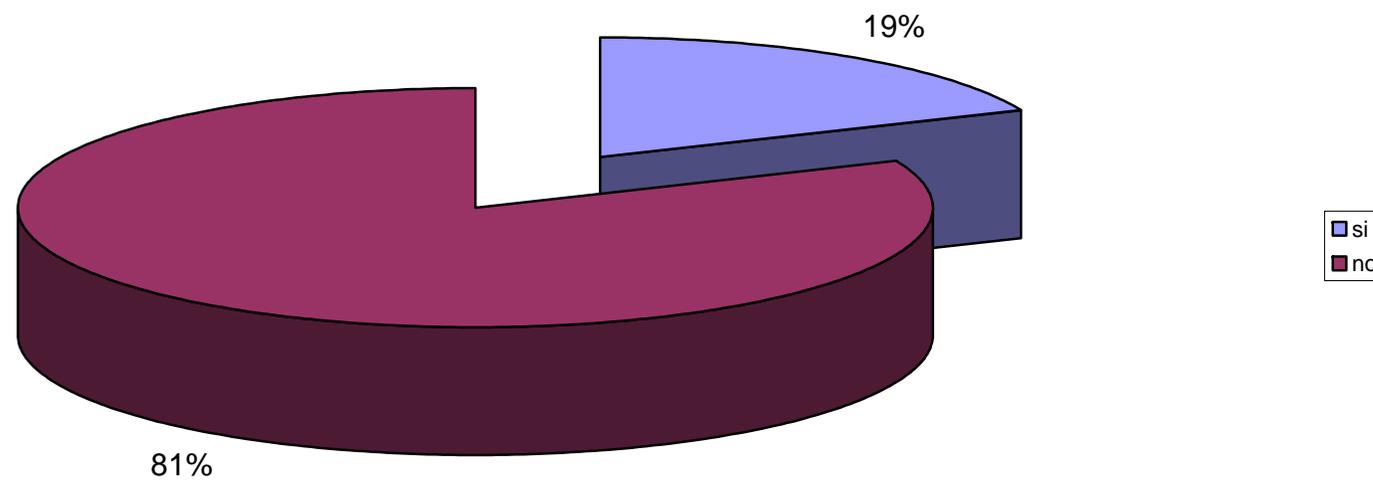


¿Estudia actualmente?





¿Tiene Usted algún manual o libro sobre la enseñanza del Fútbol?





CAPITULO IV

JUSTIFICACIÓN.

Con el presente trabajo se pretende dar respuesta, no de manera total, pero sí con el objetivo de contrarrestar las dificultades para la adquisición de un material bibliográfico que en todos los tiempos ha sido difícil por varios factores, pues con este trabajo se está aportando a nuestros entrenadores, promotores y profesores de Educación Física, las herramientas pedagógicas, metodológicas necesarias ricas en ideas y descripción de las técnicas, sus normativas, que sirva en su desarrollo, promoción y mejora de la enseñanza aprendizaje del fútbol desde esta temprana edad, donde los jóvenes están deseosos de adquirir nuevos conocimientos y experiencias lúdicas.

Hoy con el avance pedagógico y el redescubrimiento del cuerpo como elemento fundamental en la formación y educación del niño (a) ha provocado una modificación en el ámbito internacional del Deporte y la Educación Física.

El Fútbol debe ser el elemento formador del carácter de cambio de actitud, del afianzamiento de los valores y por ende, formar a los futuros miembros de las selecciones Escolares, de las Federaciones municipales y nacionales de nuestra querida Nicaragua.

El fútbol, un deporte de una belleza extraordinaria donde los niños se forman en valores principalmente la honradez, perseverancia, la auto-estima, el respeto a los demás, la cooperación, el trabajo de equipo, así como su formación física de manera armónica destacándose la flexibilidad, la resistencia, la velocidad, la fuerza, las actividades coordinativas, óculo- pedica, óculo- manual, equilibrio y que además es de costos muy bajos para su práctica y desarrollo.

Esto me motivó a realizar el presente trabajo de investigación, referido al tema:
Técnicas Básicas del Fútbol y su Enseñanza en niños y niñas de 11 a 13 años.



Considero que este trabajo será un valioso aporte de material bibliográfico para los profesores de Educación Física pero quienes serán los más gananciosos, serán los niños y niñas de las edades de 11 a 13 años quienes tienen sed de experiencias lúdicas para su desarrollo.



CAPITULO V

MARCO TEORICO

BREVE RESEÑA HISTORICA DEL FÚTBOL

Su origen:

Existen muchos países que se disputan el origen del fútbol, pero lo más claro que tenemos es que este juego inició en China 2500 años antes del nacimiento de Cristo.

Este juego se encontraba bajo diferentes formas, algunas violentas, carentes de cualquier tipo de reglamentación ni forma de terreno de juego, pues se jugaba de pueblo a pueblo y por donde pasaban jugando causaban desastres, llevando a algunos gobernantes a prohibirlo inclusive penarlos con la muerte.

Y no fue hasta fines del siglo XVII que en Inglaterra nace el fútbol moderno, el fútbol reglamentado en 1863 y luego introducido en Francia por la fundación Havre-Atletic-Club y así inicia la divulgación de este bello deporte de conjunto más popular del mundo.

El juego

El juego de fútbol se realiza entre dos equipos compuesto por 11 jugadores cada equipo, disputado sobre un terreno de juego con medidas determinadas: de forma rectangular, dividido en dos partes iguales y en cada extremo o línea de fondo de terreno se encuentra dos postes y un travesaño cubiertos por una malla.

Este juego se realiza con un balón redondo donde cada equipo intentará introducirlo entre los postes y el travesaño a lo que se le llama gol. Cada equipo colocará un portero siendo el único que podrá jugarlo con las manos para evitar el gol. Los demás jugadores se disputarán el balón en todo el terreno de juego, utilizando fundamentalmente los pies para



dominar conducir y tirar a gol, se juega en dos períodos de tiempo iguales y ganará quien haya anotado más goles, dirigirán las acciones tres árbitros un central y dos de línea (árbitros auxiliares), quienes velarán que no se violen las reglas.

DESARROLLO

Técnicas Básicas del Fútbol

Antes de que iniciemos a conocer las técnicas del fútbol, conozcamos el origen de esta palabra la que nos remite al vocablo griego tekhnios de tekné lo que literalmente podemos traducir “como una ciencia, arte o conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia o arte”, claros de la definición, señalaremos el conjunto de acciones, determinadas técnicas para jugar al arte del fútbol.

El dominio de las técnicas determinará el nivel cualitativo del equipo , por lo que un equipo menos dotado técnicamente perderá con mayor frecuencia la posesión del balón, dado a que un jugador que no logra el dominio o posesión del balón impedirá que prosiga el desarrollo del juego, así como también producirá lentitud de éste y la pérdida del balón.

Por tal razón se sugiere que al estrenar las técnicas hay que corregir, repetir, repetir, y repetir el ejercicio hasta que se ejecute lo más próximo a la realidad de la técnica.

Debo de aclarar que la pedagogía deportiva se ha construido a partir de modelos teóricos basados en prácticas anteriores y en la experiencia adulta de alto nivel. La técnica ha venido marcada por el héroe deportivo, lo que es transferible a través de la televisión, manuales, revistas, los periódicos en sus comentarios, pero lo que no es transmisible son los métodos de entrenamiento, los medios físicos utilizados, probados y perfeccionados por los campeones de élite. Por lo que hay que estar claros que nuestros niños tienen otras condiciones biológicas y psicológicas. También debemos conocer a cabalidad que perseguimos, con quién utilizamos y con qué medios contamos (El niño al servicio del movimiento o el movimiento al servicio del niño como una experiencia lúdica más dentro de su desarrollo integral.



Control del balón

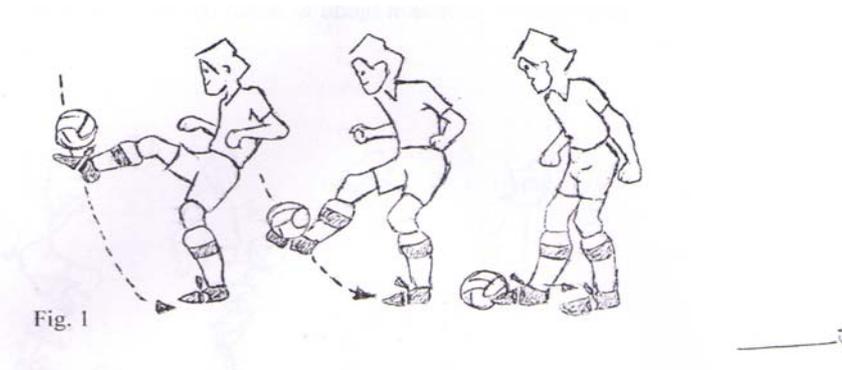
El fútbol es un deporte en donde su fundamento, sus gestos técnicos, básicamente son ejecutados con los pies, obligando a una coordinación óculo-pédico lo cual aumenta su grado de dificultad y le imprime una belleza en su ejecución.

Para controlar el balón podemos realizarlo de diferentes maneras en dependencia de la trayectoria del mismo.

En el aire

Con el empeine

Para controlar el balón con el empeine, viniendo éste con una trayectoria hacia nosotros, lo primero que tenemos que hacer es: Elevar el pie a la altura de la cintura y en dirección de la trayectoria de caída del balón y al menor contacto halar el pie hasta el suelo, llevando consigo el balón.(ver Fig.1)



Ejercicio.

Los alumnos se forman en hilera frente a frente de acuerdo a la cantidad de balones y alumnos que tengamos, por ejemplo, si tengo cuatro balones haré ocho hileras una frente a la otra.

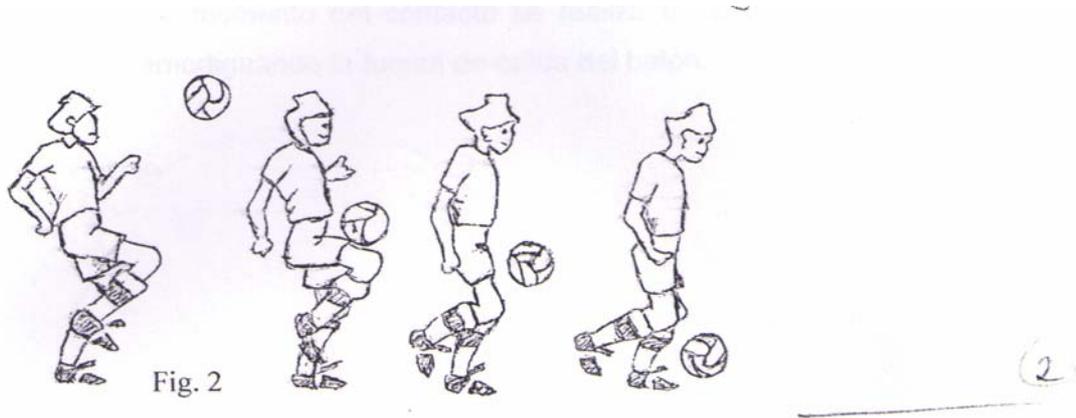
Ejecución: el primero de la hilera “A” tomará el balón y lo lanzará de abajo hacia arriba en dirección del primero de la hilera “B”, quien realizará el gesto técnico explicado



anteriormente, luego de lanzar el balón el alumno de la hilera “A” hacia el primer alumno de la hilera “B” éste correrá por su derecha a colocarse al final. El alumno de la hilera “B” después de controlar el balón lo tomará y correrá hacia el final de la hilera “A” dando el balón al primero de la hilera “A” quien iniciará de nuevo la acción.

Con el muslo:

La ejecución técnica es la misma que la realizada con el empeine, elevación del muslo a la altura de la cintura hacia la trayectoria de caída del balón y al contacto halamos el muslo hacia abajo, matando o eliminando la fuerza de caída del balón.



El procedimiento organizativo para realizar este ejercicio es el mismo que el anterior, pero podríamos introducir que en vez de cargar el balón lo conduzca rápidamente hacia el primero de la hilera “A”

Con la parte interior del pie:

La ejecución técnica la describimos de la siguiente forma: elevación de la parte interior del pie un poco arriba de la rodilla en dirección de la trayectoria del balón, con torsión lateral del tronco hacia el lado de la pierna de apoyo y con un poco de inclinación del tronco hacia atrás al leve contacto con el balón, éste se halará hacia abajo, atrás y hasta el suelo.

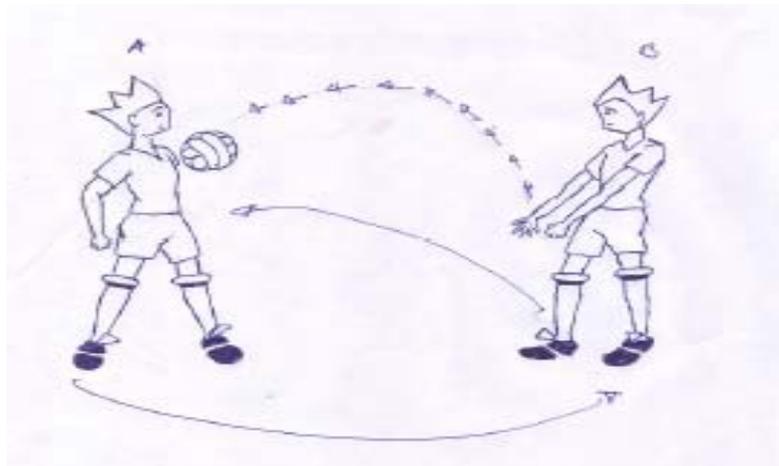


Fig. 3

Para la agilización y dinamismo de este ejercicio debemos usar el mismo procedimiento organizativo de los ejercicios anteriores.

Con el pecho:

Se orienta el cuerpo hacia la trayectoria del balón, poniendo el pecho un poco resaltado, al momento del contacto se realiza un pequeño arqueo del cuerpo hacia atrás, amortiguando la fuerza de caída del balón.

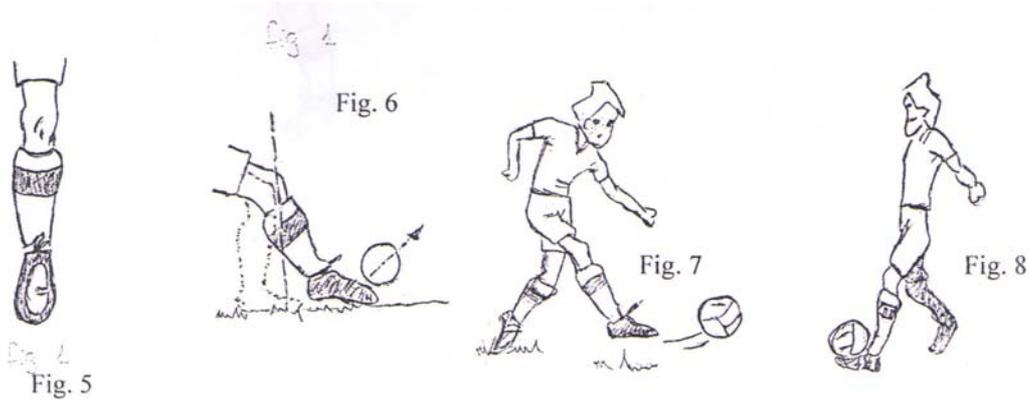


Se recomienda utilizar la misma función y el mismo procedimiento de los ejercicios anteriores.



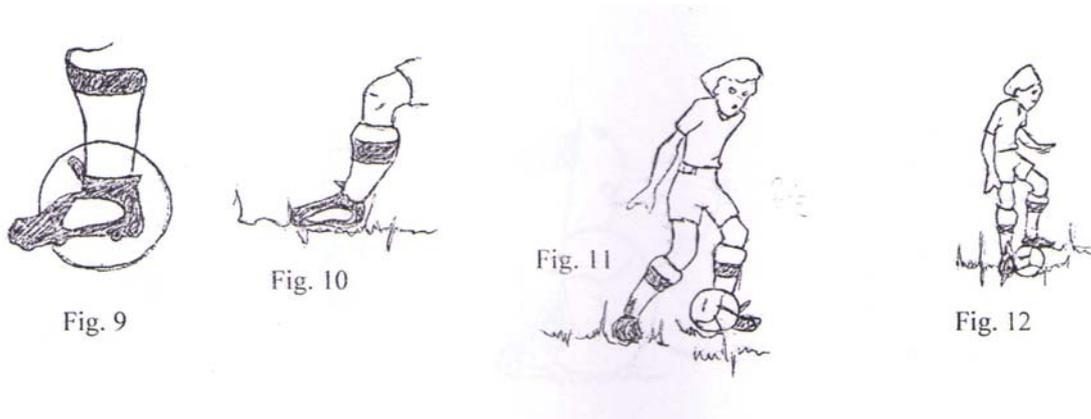
Golpes del balón:

El empeine izquierdo y derecho de los pies, es la parte del cuerpo con la que golpeamos más fuerte el balón y está ubicado debajo de los cordones de los zapatos.



Con la parte interior del pie:

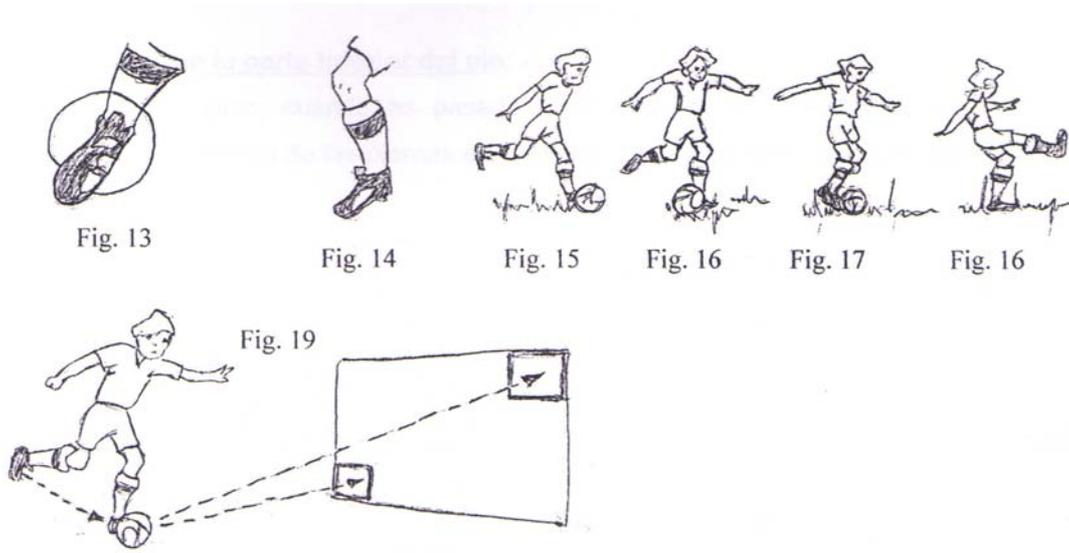
Este gesto técnico se realiza de la forma que describiremos a continuación, se abalanza el cuerpo sobre el balón poniendo el pie izquierdo a la par del balón, inclinando el cuerpo hacia delante y golpeando el balón con la parte interna del pie derecho y haciendo el cuerpo hacia atrás, de igual manera se realiza con el pie izquierdo.





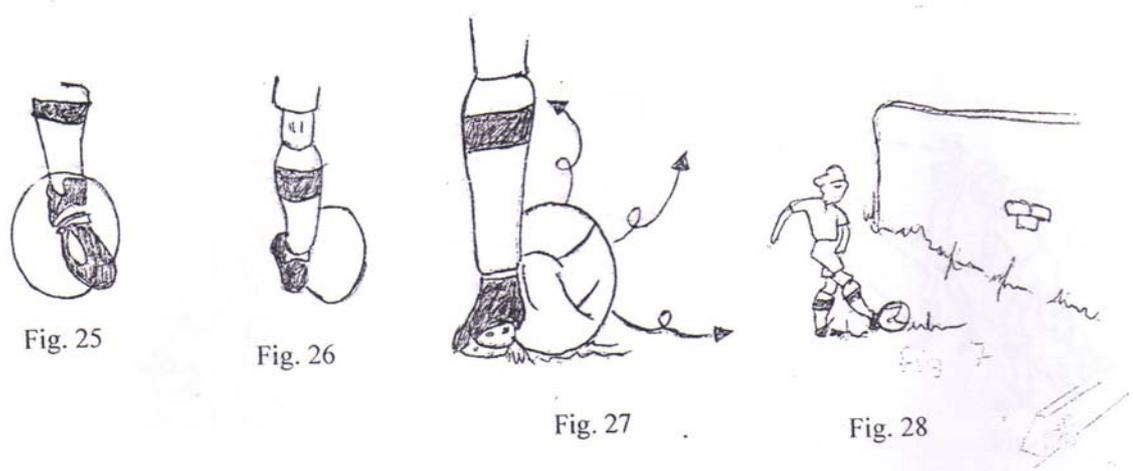
Golpe con el empeine interior:

El gesto técnico se ejecuta con un paso de ataque al balón de forma lateral, colocando el pie izquierdo o derecho a la par o a la misma altura del balón con una inclinación del cuerpo hacia delante y al golpeo realizamos una palanca con la pierna de apoyo y echamos el cuerpo hacia atrás.



Con la parte interior del pie:

El gesto técnico inicia de la misma forma del golpeo con el empeine con la salvedad que se realiza con la parte exterior del pie.

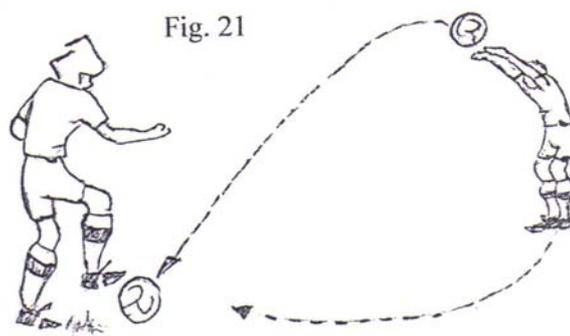
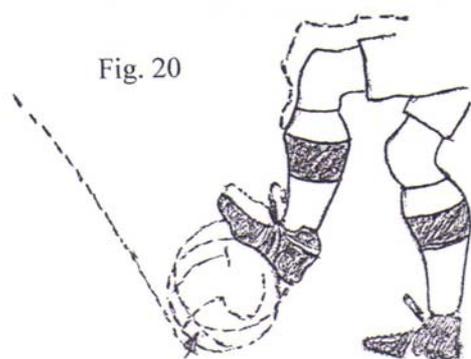




Parada del balón:

Con la parte inferior del pie

El balón, cuando es pasado rasante o por el aire al piso se flexiona cualquiera de las piernas, elevando la planta a la altura del balón pisándolo.



Con la parte interior del pie:

Cuando el balón viene rasante o aéreo nos colocamos en la trayectoria hacia nuestro pie el cual flexionamos, elevándolo sobre el suelo para alcanzar la parte central del balón haciendo contacto con él y amortiguando su trayectoria sin llegar a golpearlo.



Fig. 22

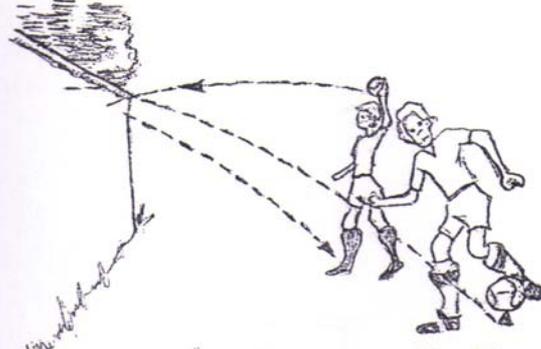


Fig. 24

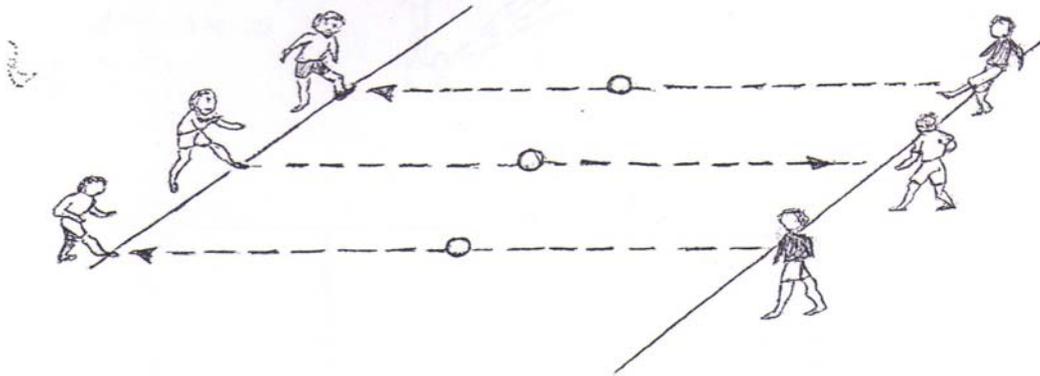


Fig. 23

En la figura 24 la ejecución de este ejercicio lo podemos describir de la siguiente manera: el alumno "A" lanza el balón contra la pared y el alumno "B" lo recepciona, luego de recepcionarlo pasa a la hilera "A" y el de la hilera "A" pasa a la hilera "B"

La acción de la figura 23 la podemos utilizar para golpe de balón con la parte interna del pie, el primero de la hilera "A" pasará al primero de la hilera "B", luego de pasar correrá por su derecha a colocarse de último en la hilera "B", el de la hilera "B" decepciona y pasa al primero de la hilera "A" y después de pasar correrá por su derecha a colocarse detrás en la hilera "A". este mismo procedimiento lo podemos utilizar para los otros tipos de golpes de balón.



El portero:

El portero dentro de sus cualidades podemos señalar la versatilidad, agilidad, flexibilidad, saltabilidad, visión periférica, estatura y otros, iniciaremos con la ubicación del portero la cual varía según la situación del juego, pero partiremos de la posición inicial que es: en el centro de los paraleles y bajo el travesaño como señalábamos su ubicación, dependerá de la situación del juego.

Observemos las siguientes figuras.

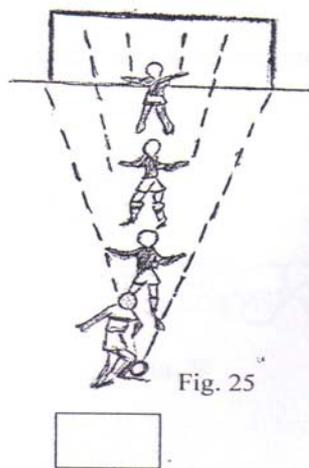


Fig. 25

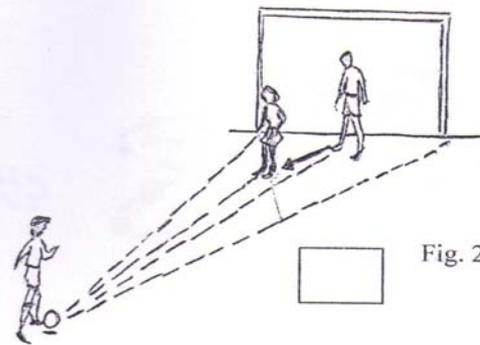


Fig. 26

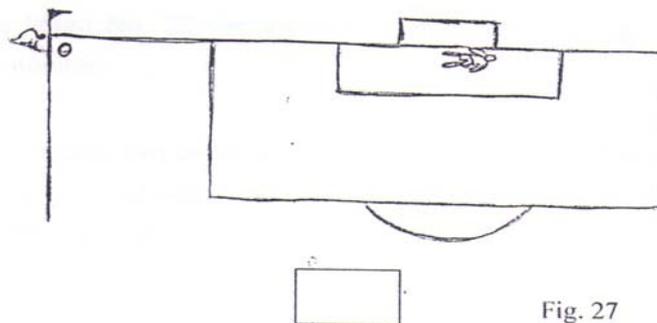


Fig. 27

En la figura No 25 podemos notar la cobertura del portero de acuerdo a su posición y desplazamiento hacia delante, cerrando el ángulo de tiro al jugador contrario.

En el caso de la figura No. 26 observamos el desplazamiento hacia la derecha y adelante mejorando su cobertura, así mismo podemos observar la posición cuando se realiza un tiro de esquina donde el portero ocupa el arco contrario de donde se ejecuta el tiro de esquina. (Ver figura No. 27)



Para mejorar la condición del portero señalamos algunos ejercicios específicos.

- Acción de Envolvimiento.



Fig. 28



Fig. 29

Este gesto técnico se refiere al lance para atrapar con dos manos el balón llevándolo rápidamente hacia el abdomen y envolviéndolo literalmente, de igual manera en la figura No. 29. se aprecia el lance sobre el balón lanzado por el entrenador o monitor.

Otra opción defensiva que tiene el portero es lanzar el balón fuera del terreno de juego, golpeándolo con el puño, con una mano o las dos, sea al lado de los parales o por encima del travesaño.



Fig. 30

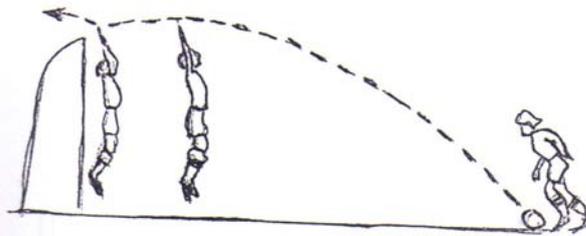


Fig. 31

La conducción del balón.

Para llevar o conducir el balón podemos hacerlo con la parte interna del pie con el empeine o con la parte externa con el mismo gesto técnico realizado para el golpeo del balón, con la diferencia de que tenemos que mantener el balón lo más cerca de nosotros.



Para ejercitar este elemento técnico realizaremos la acción de conducir una distancia de 10 metros con la parte interior del pie izquierdo y regresamos conduciendo con el pie derecho Fig. 32

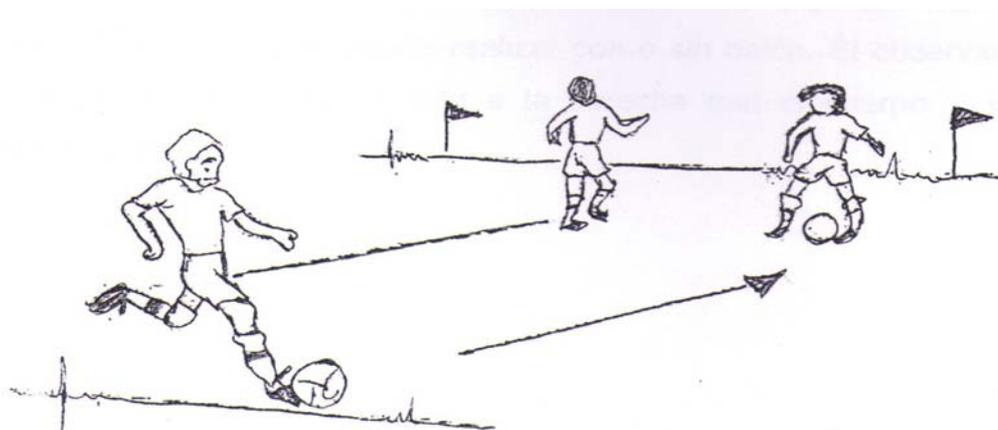


Fig.32

O realizar la conducción del balón en zigzag dentro de unas picas, lo que nos obligará a utilizar los dos pies y los tres tipos de contacto para la realización (Fig. 33).

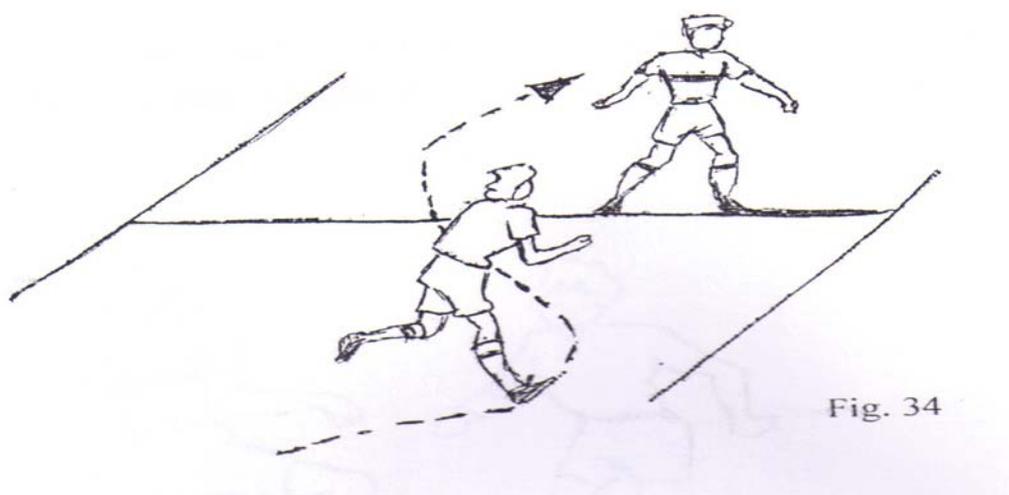


Fig.33



La finta o regate

La finta o regate es un movimiento que se hace burlando el cuerpo o sea que es un ademán que se hace con el cuerpo para engañar, este gesto es uno de los más vistosos y bellos del juego, lleno del talento individual y se puede realizar con o sin balón. Si observamos la figura 34 se realiza un amago o finta a la derecha con el cuerpo y se gira bruscamente a la izquierda.



En la figura 35 podemos observar la pendulación del cuerpo a la izquierda y derecha o derecha e izquierda al pasar por en medio de las picas (Fig. 35).

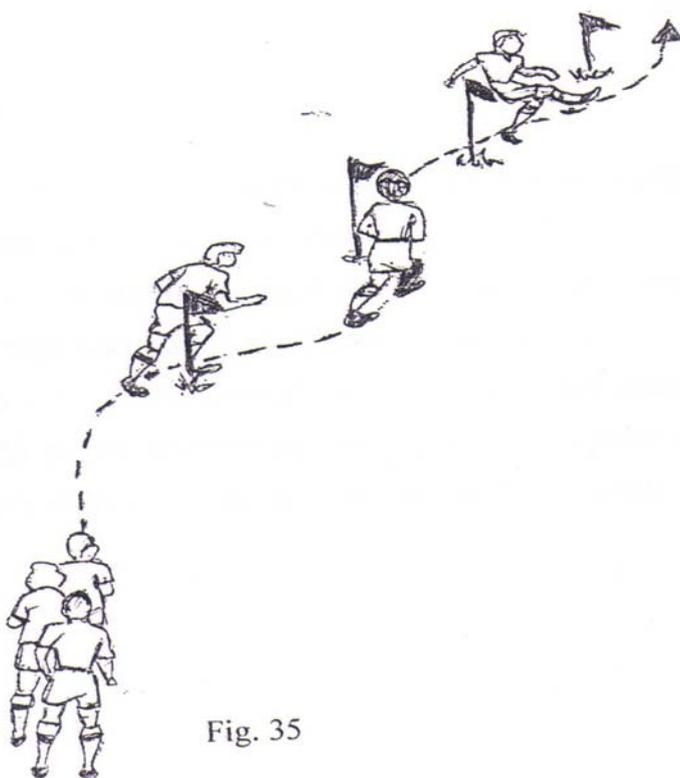


Fig. 35

En la figura 36 el jugador con el balón realiza un amago o engaño con el cuerpo, pasando el balón entre el adversario con un cambio de dirección.



Fig. 36



Saque de banda

Corresponde a la regla N° 15 y se refiere a la manera de reanudar el juego, luego que el balón ha salido por la línea de banda.

Observando la figura 37 donde el jugador N° 1 se encuentra en la posición de paso con el balón sujetado con ambas manos arriba y por encima de la cabeza, arqueado el cuerpo atrás, en la posición dos de la figura podemos observar que el jugador ha realizado el desplazamiento de su pierna derecha al frente para tomar impulso sin levantar ninguno de los pies al momento de lanzar el balón al frente.

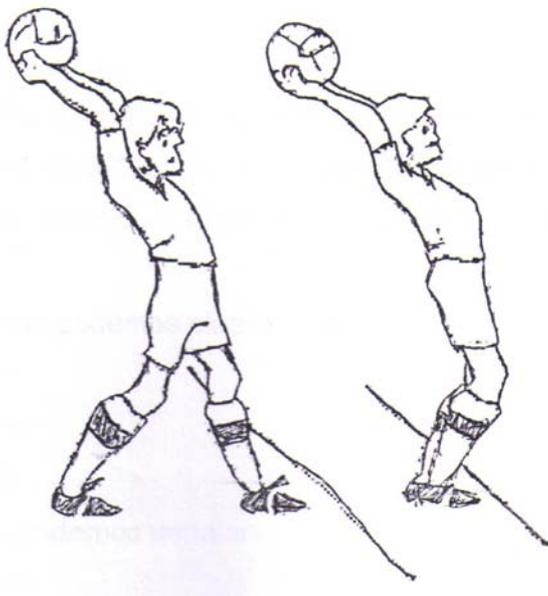


Fig. 37

En la figura 38 observamos el mismo gesto, pero dirigido a un lugar determinado como parte de la ejercitación y adiestramiento de los alumnos.

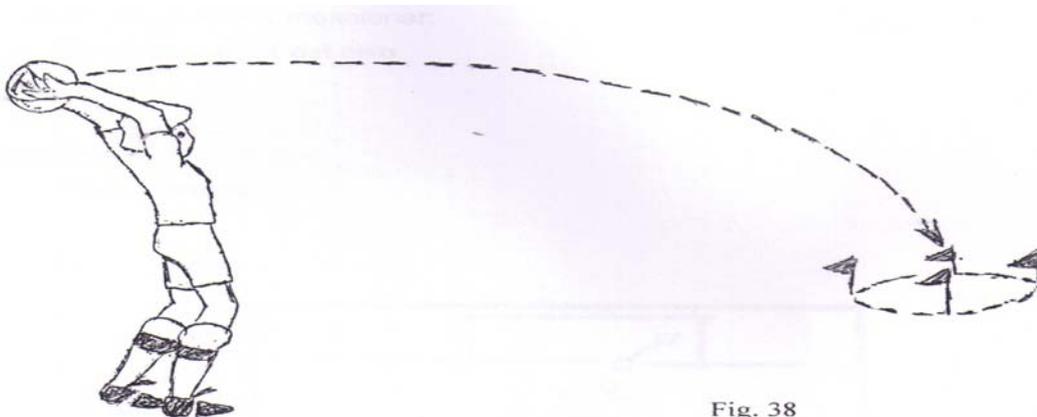


Fig. 38



El pase

El pase es un elemento táctico, el cual es una combinación de varios elementos técnicos y físicos, dando como resultado un componente táctico, que le da al partido elegancia, velocidad, ritmo, exigencia de los cuales señalaremos los más importantes:

Por su distancia los pases los podemos clasificar en:

- Pase corto
- Pase medio
- Pase largo

Por su ejecución podemos señalar

- De empeine
- De cajón (parte interna de pie)
- De lora (parte externa del pie)
- De taquito (pase con el talón del pie)
- De cabeza
- Punta
- Planta

Por su forma podemos mencionar:

- Rasante o al ras del piso
- Aéreo

Ejercicios

- Tiro a portería

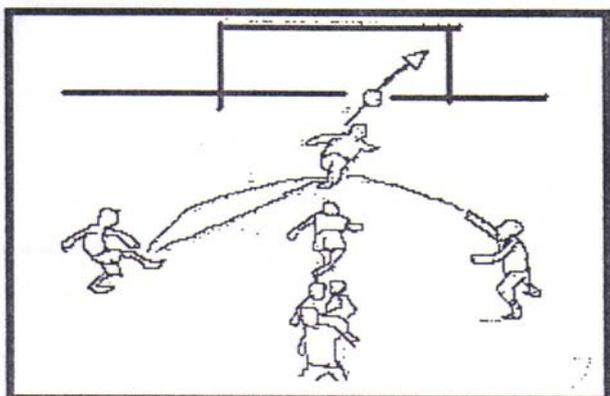


Fig. 39

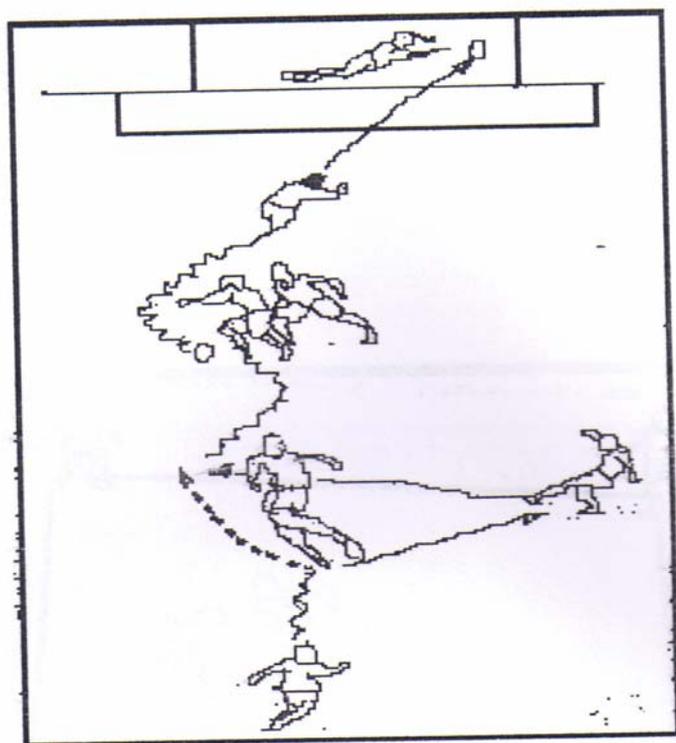


Fig.40



EL CALENTAMIENTO.

Algunos autores han creado una polémica sobre el término CALENTAMIENTO, manifestando que no somos fuego para calentarnos y cuando usamos LUBRICACION manifiestan que no somos autos o robot para lubricarnos. Pero la realidad es que al momento de realizar ejercicios de baja intensidad (sean rotaciones, aducciones, abducciones, estiramientos, activos y pasivos, trotes y otros) previos a la sesión propiamente dicha se está elevando la temperatura de los músculos, aumentamos nuestro ritmo cardíaco y por ende aceleramos nuestro Sistema Cardiovascular, con ello logramos prevenir en un noventa y cinco por ciento las:

- a.- Lesiones musculares y tendones
- b.- Mejora contráctil de los músculos (base fundamental de movimiento)
- c.- Mejora el riego sanguíneo
- d.- Ayuda a mantener la atención
- e.- Prepara a todo el sistema para acciones más intensas.

El calentamiento lo podemos clasificar de la siguiente manera:

Por su dirección: General y específico.

General: Cuando nos referimos a esta dirección queremos decir que no tenemos ningún grupo muscular especialmente, sino que el trabajo se realiza en todo los grupos musculares.

Específico: Habiendo realiza el calentamiento general, si vamos a trabajar con el tren superior en el entrenamiento, el calentamiento específico estará dirigido a ese grupo muscular.

Por su forma: - De baja intensidad
-De mediana intensidad
- De alta intensidad.

Por su ejecución: -Esquemático, directo o cerrado
- Libres
- Juegos que cumplan con los aspectos:



- 1.- Divertidos, recreativos, distensionantes
- 2.- Completos de actividades lúdicas, distintas y variadas
- 3.- Efectivas y con el tiempo necesario.

Esta última (3) ha dado excelentes resultados en el deporte de élite y aún mejores resultados en niños y niñas.

CONSIDERACIONES SOBRE LA TACTICA

La idea del juego de fútbol se ubica en un objetivo sencillo y claro; hacer gol en la mitad del terreno de juego del equipo contrario, e impedir que lo haga en nuestra cancha. Desde esa polaridad se desarrolla la totalidad del juego y los acontecimientos.

Bajo el concepto de táctica se entiende, como todas las medidas organizativas que se establecen para alcanzar las metas del partido. En casos particulares por las posiciones específicas, actividades individuales y colectivas dentro del marco total del equipo. La intención del juego se diferencia por: Las destrezas y capacidades individuales, así como la forma de conducta cooperativa relacionada con el juego.

Táctica significativa, plan y realización de lo planeado. Tal plan y el sistema de juego colocan al jugador en particular (táctica individual), como parte del equipo (táctica de grupo) y el total del equipo (táctica de equipo). El complejo de las medidas tácticas realizadas y planeadas en relación a un partido en particular, se entiende como la táctica del partido.

La táctica individual abarca todas las medidas del jugador en particular, y ésta es resultado de múltiples situaciones de ataque y defensa. El dominio de estas medidas en la lucha del jugador uno contra uno, forma las bases para una efectiva táctica de grupo y de equipo.

De las medidas tácticas de grupo, se dan cuando en el campo de acción se incorporan otros jugadores de ataque o defensa. Como táctica de grupo se comprenderá a todas las medidas que sean necesarias para el dominio de las situaciones de juego dentro de la constelación de jugadores dos contra dos, que a través de grandes agrupamientos se



originan. En comparación del uno contra uno, ésta llega hacer una sintonización de múltiples acciones de juego, bajo aspectos y tiempos determinados.

En la táctica de equipo se armonizan una tras otra las medidas de ataque y defensa de todos los jugadores del equipo. Ella se constituye sobre la base de las capacidades y conocimientos de la táctica de grupo e individual, y además está orientada hacia las fortalezas o debilidades del jugador en particular, y del bloque del equipo.

La táctica del partido se ocupa de las necesidades específicas de determinados partidos, saliéndose de la orientación mantenida y del estado de rendimiento del jugador en particular. La táctica del partido considera particularidades del equipo contrario, y condiciones adicionales como: circunstancias externas, situaciones internas, carácter del partido (amistoso, semifinal, campeonato).

La táctica tiene como fin el conseguir durante el campeonato, la creación de un juego de rendimiento óptimo, a través de una armonización adecuada de los fundamentos técnicos y condicionales con los conocimientos y capacidades de los jugadores.

Por lo general se señala el sistema de juego, como el orden básico sistemático de la formación del equipo sobre el campo de juego. El sistema ubica la posición de manera estática de un jugador en particular, y de ella se deduce el ámbito de tareas. Dentro de esas tareas pretendidas, permanecen los jugadores en un espacio de juego tomando decisiones relativamente importantes para la realización de la idea de juego. Las combinaciones numéricas que señalan los sistemas de juego como: 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2, afirman muy poco sobre las tareas específicas del jugador. Los sistemas poseen un gran carácter orientador con respecto al reparto de los diversos grupos posicionales (defensa, medio campo, y ataque).

Sin embargo, para el entrenador el valor de conocimiento es de poco significado, por ejemplo, en el sistema 4-4-2, un equipo puede jugar con un líbero detrás de tres hombres defensivos, u otro con cuatro defensas en línea sin líbero. Además hay un número



de cuatro jugadores medio campistas sin ninguna información sobre que tipo de jugadores tendrá formado en el medio del campo y cuáles son sus tareas en particular.

A través de los números se indica exclusivamente un orden básico. Las acciones planeadas y por ejecutarse llegan a conocerse a través de las acciones visibles del jugador. Ellas determinan el sistema de juego. El cambio y modificaciones de las acciones se efectúan siempre bajo un equilibrio entre las acciones de ataque y defensa.

Las condiciones básicas para el trabajo táctico planificado y orientado son:

-Un nivel alto de destrezas técnicas-motrices, dado sobre bases amplias. Eso se alcanza a través del desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas técnicas, aplicadas bajo situaciones competitivas en una realidad de juego.

-Anticipación de la situación de juego, y de las diferentes acciones del contrario en los acontecimientos competitivos que velozmente cambian. De ahí, que tenga que llegar a trabajar en el entrenamiento situaciones reales de juego.

Las principales fases de la acción táctica son:

- a.) Percepción y análisis. de la situación de juego.
- b.) Encontrar posibles soluciones mentales.
- c.) Encontrar diferencias.
- d.) Actuar adecuadamente dentro del ámbito tecnomotriz.

El aprendizaje de las acciones tácticas tiene lugar a través de:

- Sistematización de acuerdo a la edad, es decir, entrenamiento técnico-táctico acordes a estas edades específicas.
- Reflexión de la ejecución de la acción, repeticiones frecuentes, tareas cambiantes, correcciones, mejorando el rendimiento. Adicionalmente se representa una exposición o discusión del juego y en exposiciones teóricas se planean y explican



las acciones, además de discusiones en grupo y a su vez conversaciones con los jugadores, individualmente.

PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN.

Todo entrenador está claro que no se puede llegar a la sesión a improvisar, se tiene que preparar con anticipación de forma sistemática cada una de las actividades, correctamente seleccionadas acorde a los objetivos; enfatizada especialmente a una dirección y derivados del Micro-Ciclo y ésta del Mezo-Ciclo hasta llegar al Macro-Ciclo. Lógicamente que este esquema que sugiero puede tener cambios en su forma, pero en su fondo se debe ser más cuidadoso.

Partes o fases de un esquema o sesión de entrenamiento:

1. Preparación de los jugadores.
 - Los jugadores deben estar 15 minutos antes del inicio de la sesión.
 - Deben cambiarse dentro de estos 15 minutos.
 - Exposición del objetivo de la sesión de entrenamiento, explicación de los contenidos, así como las actividades (si es necesario hacer llamadas individuales de alguna acción en particular realizarla)
 - Hacer énfasis en la disciplina, cooperación, de no realizar acciones que no son orientadas. (Ejemplo, Tiro al marco antes del calentamiento.)

2. Calentamiento.
 - Calentamiento general y específico.
 - Tener en cuenta la intensidad en función de las actividades.
 - Al finalizar el calentamiento el jugador debe estar listo para la actividad que continúa.



3. Parte central o entrenamiento principal.

- Ejercicio para el Entrenamiento Físico:
 - Mantenimiento y mejora de la forma física.
 - General.
 - Específico.

- Ejercicios para el entrenamiento técnico:
 - Afianzar la técnica de base y preparación técnica del juego.
- Ejercicio para el entrenamiento táctico:
 - Formación de grupos según los escalones (defensa, medio campo, ataque)

4. Recuperación o retorno a la calma:

- La sesión de entrenamiento termina con una serie de ejercicios de relajación (caminar, inspiración y expiración profunda, ejercicio de estiramiento).
- Hay que vigilar que los jugadores al finalizar la última acción no se dirijan a cambiarse.
- Hay que lograr que todos hayan retrocedido por lo menos a las 100 pulsaciones por minutos (podemos comprobarlo por el jadeo, con instrumentos y contando las pulsaciones individualmente)
- Para finalizar que los jugadores recojan todo el material con el objetivo de cooperación, cuidado del mismo y vuelta a la calma. ,
- Y por último una pequeña evaluación del trabajo, señalando la fecha de la próxima sesión y despedida.



Recomendaciones útiles.

- ≈ Los jugadores han de presentarse bien equipados para los entrenamientos como para el partido (tacos, chimpinilleras, medias, pantalonetas, camisetas,...)
- ≈ No deben de comer dos horas antes del partido como de los entrenamientos (ningún tipo de comida, sólo líquidos).
- ≈ Velar que la vestimenta sea suficientemente cómoda que no obstaculice el movimiento.
- ≈ Variar la naturaleza de los entrenamientos, más dinámicos, más divertidos y motivadores.
- ≈ Los entrenamientos deben ser lo más parecido a la competencia.
- ≈ Dosificar correctamente los entrenamientos.
- ≈ El contenido de las diferentes partes dependen, por supuesto, de lo que ha sido previsto en el plan anual.
- ≈ No se debe pretender hacer demasiadas cosas en una sola sesión
- ≈ No permitir que los jugadores permanezcan inactivos durante mucho tiempo
- ≈ Si observamos falta de interés, bajo rendimiento, indagar las causas, porque pueden ser: Está enfermo, problemas familiares, otros.



REGLAS DEL JUEGO

2. El terreno de juego
3. El balón
4. El número de jugadores
5. El equipamiento de los jugadores
6. El árbitro
7. Los árbitros asistentes
8. La duración del partido
9. El inicio y la reanudación del juego
10. El balón en juego o fuera de juego
11. El gol marcado
12. El fuera de juego
13. Faltas y conductas antideportivas
14. Tiros libres
15. El tiro penal
16. El saque de banda
17. El saque de meta
18. El saque de esquina



REGLA 1- EL TERRENO DE JUEGO

Dimensiones

El terreno de juego será rectangular. La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

Longitud:

- Mínimo 90m
- Máximo 120m

Anchura

- Mínimo 45m
- Máximo 90m

Partidos internacionales

Longitud:

- Mínimo 100m
- Máximo 110m

Anchura

- Mínimo 64m
- Máximo 75m

Marcación de terreno

El terreno de juego se marcará con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

Las dos líneas de marcación más largas se denominan líneas de banda. Las dos más cortas se llaman líneas de meta.



Todas las líneas tendrán una anchura de 12cm, como máximo.

El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media.

El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9,15m.

El área de meta.

El área de meta situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarca de la siguiente manera: Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5,5 m, en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dicha línea y a línea de meta será el área de meta.

El área penal.

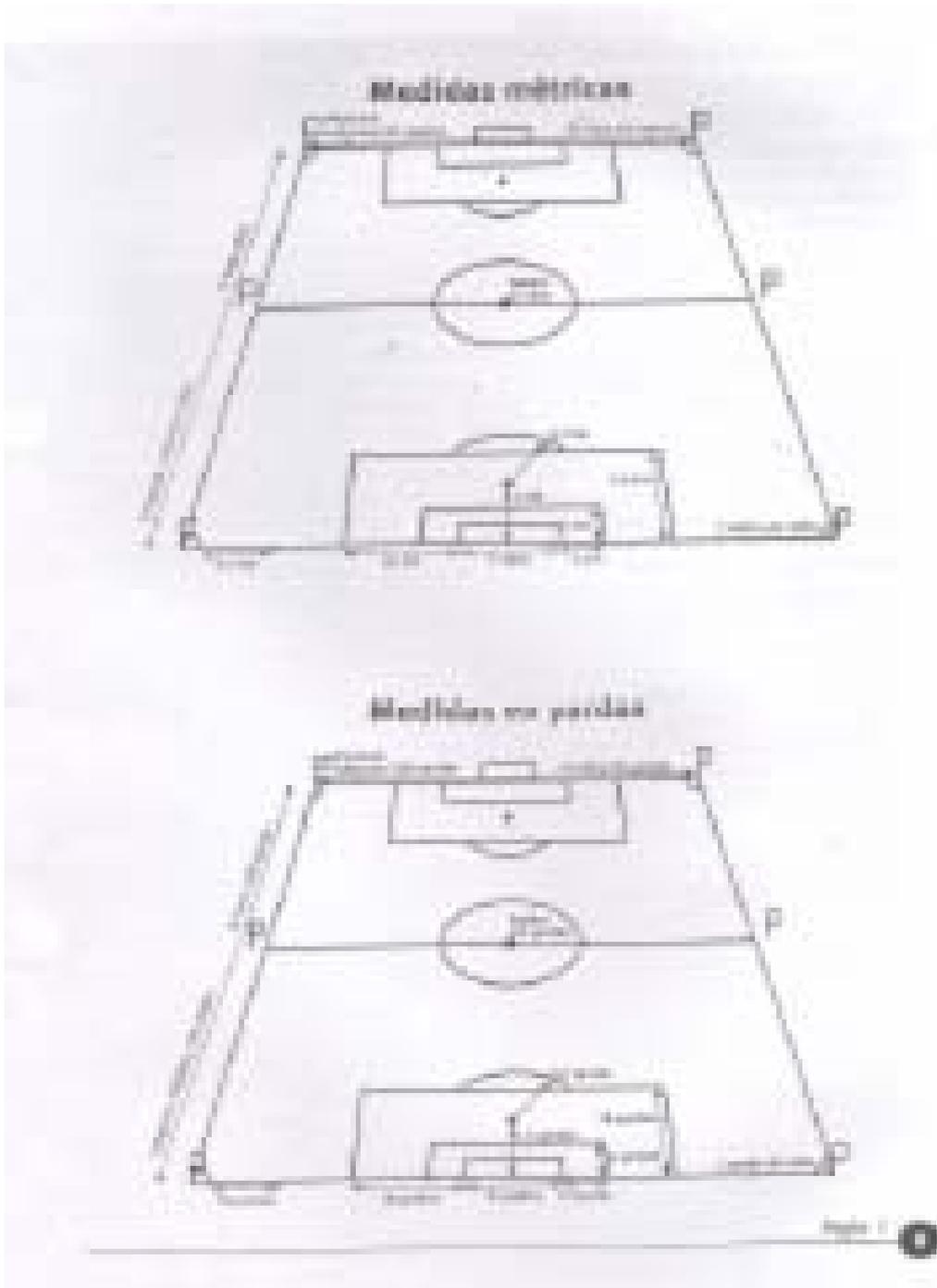
El área penal, situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarcará de la siguiente manera: Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta a 16,5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dicha línea se adentrarán 16,5m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta, el área delimitada por dicha línea y la línea de meta será el área penal.

En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistancia a éstos. Al exterior de cada área penal se trazará, asimismo, un semicírculo con un radio de 9,15 m desde el punto penal.

Banderines.

En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín, la altura mínima del poste será de 1 ,5m de altura.

Asimismo, se podrá colocar banderines en cada extremo de la línea media, a una distancia mínima de 1 m en el exterior de la línea de banda.





REGLA 2- EL BALON

Propiedades y medidas.

El balón:

- Será efectivo.
- Será de cuero u otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70cm y no inferior a 68 cm.
- Tendrá un peso no superior a 450 gramos y no inferior a 410 gramos al comienzo del partido.
- Tendrá una presión equivalente a 0,6 -1.1 atmósferas (6001100 gícm²) al nivel del mar.

Reemplazo de un balón defectuoso.

Si el balón explota o se daña durante un partido.

- Se interrumpirá el juego.
- El juego se reanudará por medio de balón a tierra, efectuado por el nuevo balón y en el lugar donde se dañó el primero.

Si el balón explota o se daña en un momento en que no está en juego (saque inicial, saque de meta, saque de esquina, tiro libre, tiro penal o saque de banda).

- El partido se reanudara conforme a las reglas.

El balón no podrá ser cambiado durante el partido sin la autorización del árbitro.



REGLA 3- EL NUMERO DE JUGADORES

Jugadores.

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de 11 jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no se iniciará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.

Competiciones oficiales.

Se podrá utilizar como máximo tres sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones o las asociaciones nacionales.

El reglamento de la competición deberá estipular cuántos sustitutos podrán ser nombrados, de tres hasta un máximo de siete.

Otros partidos

En otros partidos se podrán utilizar como **sustitutos siempre que.**

- Los equipos en cuestión lleguen a un acuerdo sobre el número máximo.
- El árbitro haya sido informado antes del inicio del partido.

Si el árbitro no ha sido informado, o no se ha llegado a un acuerdo antes del inicio del partido, no se permitirá más de tres sustitutos.

Todos los partidos.

En todos los partidos, los nombres de los sustitutos deberán entregar al árbitro antes del comienzo del partido. Los sustitutos que no hayan sido designados de esta manera, no podrán participar en el partido.



Procedimiento de sustitución

Para reemplazar a un jugador por un sustituto se deberá observar las siguientes condiciones:

- Se deberá informar al árbitro antes de efectuar la sustitución.
- El sustituto no podrá entrar en el terreno de juego, hasta que el jugador al que debe reemplazar, haya abandonado el terreno de juego y recibido la señal del árbitro.
- El sustituto entrará en el terreno de juego únicamente por a línea del medio campo y durante una interrupción del juego.
- Una sustitución quedará consumada cuando el sustituto entra en el terreno de juego.
- Desde el momento, el sustituto se convierte en jugador, y el jugador al que sustituye deja de ser jugador.
- Un jugador que ha sido reemplazado no podrá participar más en el partido.
- Todos los sustitutos están sometidos a la autoridad y jurisdicción del árbitro, sean llamados o no a participar en el juego.

Cambio de guardameta.

Cualquiera de los jugadores podrá cambiar su puesto con el guardameta, siempre que:

- El árbitro haya sido previamente informado.
- El cambio se efectuara durante una interrupción del juego.



REGLA 4- EL EQUIPAMIENTO DE LOS JUGADORES

Seguridad.

Los jugadores no utilizan ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

Equipamiento básico.

El equipamiento básico obligatorio de un jugador será:

- Un jersey o camiseta
- Pantalones - si se usan pantalones térmicos, éstos deberán tener color principal de los pantalones del uniforme.
- Medias
- Canilleras / espinilleras.
- Calzado

Canilleras / espinilleras.

- Deberán estar cubiertas completamente por las medias.
- Deberán ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar)
- Deberán proporcionar un grado razonable de protección.

Guardametas

- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencien de los demás jugadores, el árbitro y los árbitros asistentes.



REGLA 5- EL ÁRBITRO

La autoridad del Árbitro.

Cada partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las reglas de juego en el partido para el que ha sido nombrado.

Poderes y deberes.

El Árbitro.

- Hará cumplir las reglas de juego.
- Controlará el partido en cooperación con los árbitros asistentes y, siempre que el caso lo requiera, con el cuarto árbitro.
- Se asegurará de que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la regla 2.
- Se asegurará que el equipamiento de los jugadores cumplan con las exigencias de la regla 4.
- Actuará como cronometrador y tomará nota de los incidentes en el partido.
- Interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido cuando lo juzgue oportuno, en caso de que se contravengan las reglas de juego.
- Interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido por cualquier tipo de interferencia externa.



- Interrumpirá el juego si juzga que algún jugador ha sufrido una lesión grave y se encargará de que sea transportado fuera del terreno de juego.
- Permitirá que el juego continúe hasta que el balón esté fuera del juego si juzga que un jugador está solo levemente lesionado.
- Se asegurará de que todo jugador que sufra una hemorragia salga del terreno de juego. El jugador sólo podrá reingresar tras la señal del árbitro, quien se cerciorara de que la herida haya dejado de sangrar.
- Permitirá que el juego continúe si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja, y sancionara la infracción cometida inicialmente, si la ventaja prevista no sobreviene en ese momento.
- Castigará la falta más grave cuando un jugador comete más de una infracción al mismo tipo.
- Tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometen faltas merecedoras de amonestación o expulsión. No está obligado a tomar las medidas inmediatamente, pero deberá hacerlo apenas se detenga el juego.
- Tomará medidas contra los funcionarios oficiales de los equipos que no se comporten de forma correcta y podrá, si lo juzga necesario expulsarlos del terreno de juego y sus alrededores.
- Actuará conforme a las indicaciones de sus árbitros asistentes en relación con incidentes que no ha podido observar.
- No permitirá que personas no autorizadas entren en el terreno de juego.
- Reanudará el juego tras una interrupción.



- Remitirá a las autoridades competentes un informe del partido, con datos sobre todas las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores y funcionarios oficiales de los equipos y sobre cualquier otro incidente que haya ocurrido antes, durante y después del partido.

Decisiones del Árbitro.

- Las decisiones del árbitro sobre hechos en relación con el juego son definitivas.
- El árbitro podrá modificar su decisión únicamente si se da cuenta de que es incorrecta o, si lo juzga necesario, conforme a una indicación por parte de un árbitro asistente, siempre que no hay reanudado aún el juego.

REGLA 6 - Los árbitros asistentes

Deberes

Se designarán dos árbitros asistentes que tendrán a reserva de lo que decida el árbitro, la misión de indicar:

- Si el balón ha traspasado en su totalidad los límites del terreno de juego.
- A que equipo corresponde efectuar los saques de esquina, de meta o de banda.
- Cuando se deberá sancionar a un jugador por estar en posición de fuera de juego.
- Cuando se solicita una sustitución
- Cuando ocurre alguna falta u otro incidente fuera del campo visual del árbitro.



- Cuando se comete infracciones más cerca del asistente que del árbitro (en particular, cuando ocurren en el área penal).
- Si, en los tiros penales, el guardameta se adelanta antes de que se pateo el balón y e caso de que el balón haya cruzado la línea.

Asistencias

Los árbitros asistentes ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las reglas. En particular, podrán entrar en el terreno de juego para ayudar a controlar que se respete la distancia de 9.15 metros.

En caso de intervención indebida o conducta incorrecta de un árbitro asistente, el árbitro prescindirá de sus servicios y elaborará un informe para las autoridades pertinentes.

REGLA 7- LA DURACIÓN DEL PARTIDO

Período del Juego.

El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre árbitro y los dos equipos participantes se convenga en otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego (por ejemplo reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

Intervalo de medio tiempo.

Los jugadores tienen derecho descanso en el medio tiempo.

El descanso del medio tiempo no deberá exceder de quince minutos.



El reglamento de la competición deberá estipular claramente la duración del descanso del medio tiempo.

La duración del descanso del medio tiempo podrá alterarse únicamente con el consentimiento del árbitro.

Recuperación de tiempo perdido.

Cada periodo deberá prolongarse para recuperar todo tiempo perdido por:

- Sustituciones.
- Evaluación de la lesión de jugadores.
- Transporte de los jugadores lesionados fuera del terreno de juego para ser atendidos.
- Pérdida de tiempo.
- Cualquier otro motivo.

REGLA 8- EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO

Introducción

Se lanzará una moneda y el equipo que gane el sorteo decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido.

El otro equipo efectuará el saque de salida para iniciar el partido.



El equipo que gane el sorteo ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo tiempo.

En el segundo tiempo del partido, los equipos cambiarán de mitad de campo y atacarán en la dirección opuesta.

Saque de salida.

El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:

- Al comienzo del partido.
- Tras haber marcado un gol.
- Al comienzo del segundo tiempo del partido.
- Al comienzo de cada tiempo suplementario, donde sea el caso.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.

Procedimiento.

- Todos los jugadores deberán encontrarse en su propio campo.
- Los jugadores del equipo contrario a aquel que efectuara el saque de salida deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m (10 yds) del balón hasta que sea jugado.
- El balón se hallará inmóvil en el punto central. e El árbitro dará la señal.
- El balón entrará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia delante.



- El ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes de que no sea jugado por otro jugador.

Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario efectuara el saque de salida.

REGLA 9- EL BALÓN EN JUEGO O FUERA DEL JUEGO

El balón fuera de juego

El balón estará fuera de juego cuando:

- Ha traspasado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire.
- El juego ha sido detenido por el árbitro.

El balón en juego

El balón estará en juego en todo otro momento, incluso cuando:

- Rebota de los postes, travesaño o poste de esquina y permanece en el terreno de juego.
- Rebota del árbitro o de un árbitro asistente ubicado en el interior del terreno de juego.



REGLA 10- EL GOL MARCADO

Gol Marcado

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya contravenido previamente las reglas de juego.

Equipo Ganador.

El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcaron el mismo número de goles o no marcaron ningún gol, el partido termina en empate.

Reglamento de Competición.

Los reglamentos de una competición podrán estipular un tiempo suplementario u otro procedimiento aprobado por el internacional F.A. Board para determinar el ganador de un partido en caso de empate.



REGLA 11 -EL FUERA DE JUEGO

Posición de fuera de juego

El hecho de estar en una posición de fuera de juego no constituye una infracción en sí.

Un jugador estará en posición de fuera de juego si:

- Se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario.

Un jugador no estará en posición de fuera de juego si:

- Se encuentra en su propia mitad de campo.
- Está a la misma altura que el penúltimo adversario.
- Está a la misma altura que los dos últimos adversarios.

Infracción:

Un jugador en posición de fuera de juego será sancionado solamente si en el momento en que el balón toca o es jugado por uno de sus compañeros, se encuentra, a juicio del árbitro, implicado en el juego activo:

- Interfiriendo en el juego o.
- Interfiriendo a un adversario o.
- Ganando ventaja de dicha posición.

No es infracción.

No existirá falta de fuera de juego si el jugador recibe el balón directamente de:

- Un saque de Meta o.
- Un saque de banda o.
- Un saque de esquina.



REGLA 12- FALTAS Y CONDUCTA ANTIDEPORTIVA.

Las faltas y conductas antideportivas se sancionarán de la siguiente manera.

Tiro libre directo.

Se concederá un tiro libre al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes faltas de una manera que el árbitro considere imprudente, temeraria o con el uso de una fuerza excesiva.

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.
- Poner o intentar poner una zancadilla a un adversario.
- Saltar sobre un adversario
- Cargar contra un adversario
- Golpear o intentar golpear a un adversario.
- Empujar a un adversario.

Se concederá asimismo un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes cuatro faltas.

- Dar una patada al adversario antes de tocar el balón
- Sujetar a un adversario.
- Escupir a un adversario
- Tocar el balón con las manos deliberadamente (se exceptúa al guardameta dentro de su propia área penal)



Tiro libre directo se lanzará el lugar donde se cometió la falta.

Tiro Penal.

Se concederá un tiro penal si un jugador comete una de las diez faltas mencionadas dentro de su propia área penal, independientemente de las posición del balón y siempre que este en juego.

Tiro Libre indirecto.

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario si un guardameta comete una de las siguientes cinco faltas dentro de su propia área penal.

- Tarda más de seis segundo en poner el balón en juego después de haberlo controlado con sus manos.
- Volver a tocar el balón con las manos después de haberlo puesto en juego y sin que cualquier otro jugador lo haya tocado.
- Tocar el balón con las manos después de que un jugador de su equipo se lo haya cedido con el pie.
- Tocar el balón con las manos después de haberlo recibido directamente de un saque de banda lanzado por un compañero.

Se concederá asimismo un tiro libre indirecto al equipo adversario si un jugador, en opinión del árbitro.

- Juega de forma peligrosa.
- Obstaculizar el avance de un adversario.
- Impide que el guardameta pueda sacar el balón con las manos.
- Comete cualquier otra falta que no haya sido anteriormente mencionada en la Regla 12, por lo cual el juego se interrumpió para amonestar o expulsar a un jugador.



REGLA 13 - LOS TIROS LIBRES

Tipos de tiros libres.

Los tiros libres son directos o indirectos.

Tantos para los tiros libres directos como los indirectos, el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que este haya tocado a otro jugador.

El tiro libre directo.

- Si se introduce directamente en la meta contraria, un tiro libre directo se concederá un gol.
- Si se introduce directamente en la propia meta un tiro libre directo, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

El tiro libre indirecto.

Señal. El árbitro indicará un tiro indirecto levantado el brazo en alto. Deberá mantener su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y conservar la señal hasta que el balón haya sido tocado por otro jugador o haya salido del juego.

El balón entra en la meta.

El gol será válido si el balón toca a otro jugador antes de entrar en la meta.

- Si se introduce directamente un tiro libre indirecto en la meta contraria, se concederá un saque de meta.
- Si se introduce directamente un tiro libre indirecto en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.



Posición en el tiro libre.

Tiro libre dentro del área penal.

Tiro Libre directo o indirecto en favor del equipo defensor.

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9,15m del balón.
- Todos los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego.
- El balón estará en juego apenas haya sido lanzado directamente más allá del área penal.
- Un tiro libre concedido en el área de meta podrá ser lanzado de cualquier punto de dicha área.

Tiro libre indirecto a favor del equipo atacante.

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9,15m del balón hasta que esté en juego, salvo si se encuentran ubicados sobre su propia línea de meta entre los postes de meta.
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y se pone en movimiento.
- Un tiro libre indirecto concedido en el área de meta se lanzará desde la parte de la línea del área de meta, paralela a la línea de meta, más cercana al lugar donde se cometió la falta.

Tiro libre fuera del área penal.

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9,15m del balón hasta que esté en juego.
- El balón estará en juego en el momento que es pateado y se pone en movimiento.
- El tiro libre se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.



REGLA 14— EL TIRO PENAL

Se concederá un tiro penal contra el equipo que comete una de las diez faltas que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área penal mientras el balón está en juego.

Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal.

Se concederá tiempo adicional para poder ejecutar un tiro penal al final de cada tiempo o al final de los periodos del tiempo suplementario.

Posición del balón y de los jugadores.

El balón.

- Se colocará en el punto penal.

El ejecutor del tiro penal.

- Deberá ser debidamente identificado

El Guardameta defensor.

- Deberá permanecer sobre su propia línea de meta, frente al ejecutor del tiro y entre los postes de la meta hasta que el balón esté en juego.

Los jugadores excepto el ejecutor del tiro, estarán ubicados:

- En el terreno de juego.
- Fuera del área penal.
- Detrás del punto penal.
- A un mínimo de 9,15 m del punto penal.

El árbitro.

- No dará la señal de ejecutar el tiro penal hasta que todos los jugadores se encuentren ubicados en una posición conforme a la regla.
- Decidirá cuando se ha consumado un tiro penal.



Procedimiento.

- El ejecutor del tiro penal pateara el balón hacia delante.
- No podrá volver a jugar el balón hasta que el esférico no haya tocado a otro jugador.
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y se pone en movimiento.

REGLA 15- EL SAQUE DE BANDA.

El saque de banda es una forma de reanudar el juego.

No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

Se concederá saque de banda:

- Cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de banda, ya sea por tierra o por aire.
- Desde el punto por donde franqueo la línea de banda.
- A los adversarios del jugador que toco por último el balón.

Procedimiento.

En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá:

- Estar en frente al terreno de juego.
- Tener una parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior de la misma.
- Servirse de ambas manos.
- Lanzar el balón desde detrás y por encima de la cabeza.

El ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que este haya tocado a otro jugador.

El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.



REGLA 16- EL SAQUE DE META

El saque de meta es una forma de reanudar el juego.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.

Se concederá saque de meta cuando.

- El balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la regla 10.

Procedimiento.

- El balón será lanzado desde cualquier punto del área de meta por un jugador del equipo defensor.
- Los adversarios deberán permanecer fuera del área penal, hasta que el balón esté en juego
- El ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que éste no haya tocado a otro jugador.
- El balón estará en juego cuando haya sido lanzado directamente fuera del área penal.

REGLA 17- EL SAQUE DE ESQUINA

El saque de esquina es una forma de reanudar el juego.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario.

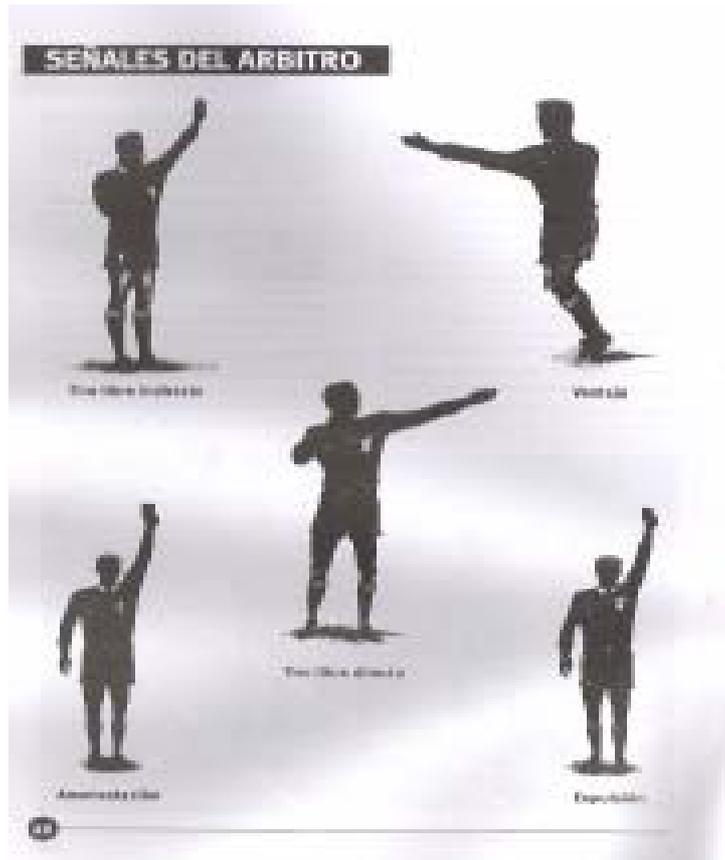
Se concederá un saque de esquina cuando:



- El balón haya traspasado un su totalidad la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por ultimo a un jugador del equipo defensor, y no se haya marcado un gol conforme a la regla 10.

Procedimiento.

- El balón se colocará en el interior del cuadrante del banderín de esquina más cercano.
- No se deberá quitar el poste del banderín.
- Los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 9,15 m del balón hasta que esté en juego.
- El batán será lanzado por un jugador del equipo atacante.
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y se pone en movimiento.
- El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que no haya tocado a otro jugador.





Recursos humanos y materiales:

- Docentes
- Estudiante
- Campo
- Petos
- Balones
- Pizarra
- Picas
- Marcadores
- Dossier
- Libros
- Videos
- Reglamentos



CAPITULO VI

DISEÑO METODOLOGICO

Para la realización de este trabajo investigativo se llevó acabo la siguiente metodología.

- Visita a las dos bibliotecas públicas que cuenta nuestra ciudad y la nuestra de Ciencias de la Educación no habiendo encontrado ningún manual de las Técnicas Básicas del Fútbol y su enseñanza en niños y niñas de 11 a 13 años adaptados a las condiciones y características nuestras.
- Teniendo un universo de 40 profesores de Educación Física en el municipio, según datos del MINED, se realizo una encuesta para la recolección de datos, haciendo una muestra a 27 profesores de manera aleatoria, para que me brindara la información necesaria para la realización de este trabajo.
- Entrevista con el presidente de la Fundación de Fútbol para constatar la existencia de este tipo de material para los entrenadores y no tiene disponible.
- He tomado la experiencia de 32 años de trabajo en la docencia como punto de partida, he observando los entrenamientos de equipos escolares, segunda división, primera división (guía de observación).



CAPITULO VII

CONCLUSIONES

1. El presente trabajo puede ser utilizado como material básico de consulta por su sencillez, explicación y redacción sencilla, así como también sus procedimientos organizativos sugeridos.
2. Por falta de material bibliográfico y de capacitaciones sobre la Técnicas básicas del Fútbol este documento puede servir para capacitar al personal del MINED y otros.
3. El fútbol en nuestro país ha tomado mucho auge a pesar de que no es nuestro deporte nacional por excelencia.
4. No se cuenta en la actualidad con los recursos documentales, técnicos y metodológicos para la enseñanza del Fútbol a nivel de la enseñanza Primaria y Secundaria.



RECOMENDACIONES

1. La UNAN-León como formadora de los futuros docentes y entrenadores de deportes están en la obligación de facilitar a estos la bibliografía necesaria para su mejor desempeño en aras de mejorar el nivel de vida de los jóvenes.
2. Es necesario que las autoridades nacionales del MINED impulsen desde la escuela primaria este deporte, preparando continuamente a los profesores de Educación Física y Deportes así como a entrenadores específicos de Fútbol.
3. Las Federaciones Municipales y Departamentales de fútbol deben establecer coordinaciones con el MINED para dar un mayor impulso a este deporte fundamentalmente en los niños y niñas entre 11 y 13 años.
4. Realizar gestiones ante los organismos internacionales no gubernamentales para el apoyo en la reproducción de los medios didácticos y técnicos para la enseñanza del fútbol.
5. Proponer a la comisión de juventud de las alcaldías la formación de una Escuela de fútbol para fomentar la diversión sana y evitar que los jóvenes caigan en las drogas u otros flagelos que los aquejan.



CAPITULO VIII

BIBLIOGRAFIA

- Amicalé. EPS.(1992), El niño y la actividad física, Editorial Paidotribo, Barcelona
- ARPAD SIANADJ (1987), El Fútbol Tomo II, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- D. Blázquez, Iniciación a los deportes de equipo
- FENIFUT, (2001), Reglas de juego, Nicaragua
- Feliu Funollet Quixalos (1998), Educación Física Primer Nivel, Barcelona
- ILCE, Los secretos del Fútbol
- Jeff Sneyerss, (1989) Manual de entrenamiento, Editorial Hispano-Europea, S.A, Barcelona.
- Leonardo Aren, (1986) Deportes colectivos
- Oscar Barbón, (1993), La táctica, Heredia, Costa Rica
- Reyue, EPS (1992), La Educación Física en el ciclo medio de la EGB de 8 a 11 años, cuarta edición, Editorial Paidotribo, Barcelona
- Terry Orlick, Libres para cooperar – Libres para crear, Editorial Paidotribo, Barcelona.



CAPITULO IX

Anexos



Los niños inician ejercicios de gimnasia antes de los entrenamientos como parte de la preparación previa, haciendo énfasis en la coordinación.



Los niños se auto lanzan el balón hacia arriba, el cual deberá de controlar con el empeine del pie izquierdo y derecho como parte del contenido, **control del balón**



Los niños realizan toque de balón con el pie derecho y la parte interna del pie (de cajón)



Tanto los niños como estas niñas les gusta el fútbol, ellas están recibiendo instrucciones antes de realizar el ejercicio.



En este instante las niñas realizan conducción de balón.



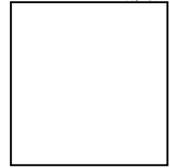
Aquí las niñas se preparan para iniciar el toque de balón



Grupo de niñas que demuestran la felicidad por la satisfacción de aprender, desarrollarse y fundamentalmente divertirse.



FICHA DEL JUGADOR



Foto

Nombre del Equipo: _____

Nombres y Apellidos: _____

Lugar y Fecha de nacimiento: _____

Nivel Escolar: _____ Centro de estudio _____

Equipo en que ha jugado: _____

Que posición juega normalmente: _____

Prefiere jugar como: _____

Puntos fuertes.

- Técnica _____
- Juego de cabeza _____
- Resistencia _____
- Velocidad _____
- Disparo _____
- Distribución de juego _____
- Ayuda a compañeros _____
- Entusiasmo _____

Puntos débiles.

- Crítica _____
- Relación con los compañeros _____
- Ayuda en defensa _____
- Forma física _____

Particularidad.

Mentalidad: atacante – defensa. _____

Carácter: _____

Observación: _____

Presidente del equipo

Firma y sello



GUIA DE OBSERVACIÓN.

Objetivos:

Conocer la estructura de la sesión.

Cómo inicia la sesión.

Observar la enseñanza de la técnica.

Cómo finalizar la lección.

DESARROLLO.

- Hora de inicio de la sesión
- Qué hace el entrenador: Antes de la sesión
Después de la sesión.
De último de la sesión.
- Observar el ánimo de los niños.
- Hora que finaliza la sesión.



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN – León



**Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Departamento de Educación Física y Deportes**

Saludos querido maestro:

La presente es para solicitarle su colaboración, respondiendo fiel y sinceramente a la encuesta que está a continuación, ya que ella me servirá para justificar y respaldar mi trabajo monográfico que al final vendrá a contribuir en el mejor desempeño de nuestra labor como docentes de Educación Física y como entrenadores.

1. ¿En qué nivel de Educación trabaja Usted?
 - a) Primaria _____
 - b) Secundaria _____
 - c) Universidad _____
 - d) Otros _____
2. ¿Conoce Usted las técnicas y reglamentos del Fútbol?
 - a) Todas _____
 - b) Algunas _____
 - c) Ninguna _____
3. ¿En qué nivel jugó o juega Fútbol usted?
 - a) Infantil _____
 - b) Segunda división _____
 - c) Primera división _____
 - d) Otra(señale cual) _____
4. ¿Tiene usted algún manual o libro sobre la enseñanza del Fútbol?
 - a) Sí _____
 - b) No _____
5. ¿Cuántos años de experiencia docente tiene usted? _____



6. ¿Cree usted que sea necesario la creación de un manual sobre las Técnicas Básicas y la enseñanza del Fútbol?
 - a) Sí _____
 - b) No _____
7. ¿Es graduado?
 - a) Sí _____
 - b) No _____
8. ¿El MINED le ha proporcionado algún manual o documentación sobre el entrenamiento del fútbol?
 - a) Sí _____
 - b) No _____
9. Marque el año en el que recibió la última capacitación sobre las técnicas básicas del fútbol y su enseñanza.
 - a) 2007 _____
 - b) 2006 _____
 - c) 2005 _____
 - d) En ninguno _____
10. ¿Estudia actualmente?
 - a) Sí _____
 - b) No _____
 - c) ¿Qué estudias? _____



GLOSARIO

- ❖ **Contráctil:** Que tiene la capacidad de contraerse o encogerse.
- ❖ **Ejercicios:** Actividad física para desarrollar una habilidad, un grupo muscular o una técnica deportiva.
- ❖ **Entrenamiento:** Acción sistemática para adiestrar, preparar o disponerse para algo.
- ❖ **Equipamiento:** Conjunto de ropas y otros materiales para un uso particular.
- ❖ **Finta:** Ademán o amago que se hace con la intención de engañar.
- ❖ **Forma física:** Estar en buenas condiciones físicas o de ánimo para poder realizar las exigencias del deporte escogido.
- ❖ **Gesto técnico:** Expresión empleada exclusivamente para una especialidad o deporte.
- ❖ **Gol:** Es el tanto que se obtiene al introducir el balón en la meta contraria.
- ❖ **Macro ciclo:** Todas las actividades programadas en un período de tiempo determinado.
- ❖ **Mezo ciclo:** Son las actividades programadas hasta cierta parte de un macro ciclo.
- ❖ **Micro ciclo:** Se debe entender como la realización de un pequeño conjunto de sesiones.
- ❖ **Motriz:** Relativo al movimiento, que se mueve.
- ❖ **Pica:** Instrumento de madera, plástico u otro material compuesto por dos partes. Una base y un asta, que sirve para señalar.
- ❖ **Relajación:** Proceso de pérdida de tensiones y desgaste físico después de un entrenamiento.
- ❖ **Sesión:** Lapso de tiempo destinado para ciertas actividades (clases, entrenamiento, conferencia)
- ❖ **Shot:** Disparo, tiro a la portería.
- ❖ **Tren inferior:** Llamase así al conjunto formado por muslo, rodilla, pierna y pie.
- ❖ **Tren superior:** Llamase así al conjunto formado por hombro, brazo, antebrazo y mano.