

INTRODUCCION

El fútbol es un juego que se juega entre dos equipos, de 11 jugadores cada uno, que consiste en introducir en la portería contraria un balón de 68 a 71 cm de circunferencia y 396 a 453 g de peso. El portero puede tocar el balón con las manos, los demás sólo con los pies, cuerpo o cabeza.

El árbitro es la máxima autoridad en el campo; está auxiliado por dos jueces de línea.

La duración de un partido es de 90 minutos, divididos en dos tiempos de 45 separados por un descanso de 15. Después del descanso, los equipos cambian de campo.

Comenzó a practicarse en el s. XVII en los colegios ingleses. En 1863 se creó en Londres el primer organismo oficial de fútbol y, en 1904, en París, la federación internacional (FIFA).

TECNICAS DE JUEGO

LA CONDUCCION DEL BALON

Es la acción técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección, a la velocidad adecuada que le permita conseguir la finalidad propuesta y la superación de los obstáculos. En un partido, normalmente, la conducción del balón hay que ejecutarla salvando la oposición de uno o más contrarios, por lo que el jugador que conduce el balón deberá realizar, además, regates y fintas.

EL PASE

El fútbol es, por encima de todo, un juego de conjunto en el que el pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad suprema, que es el gol. De ahí podemos deducir que difícilmente se logran buenas jugadas si los jugadores se pasan mal el balón.

En el pase intervienen dos factores fundamentales: El toque en el lanzamiento del balón y la recepción del mismo.

Hay varias maneras de tocar el balón para realizar un pase, según cual sea la zona del pie que contacta con el esférico:

- Pase con la parte interna del pie
- Pase con la parte externa del pie
- Pase de talón
- Pase con el empeine
- Pase de media volea
- Pase de cabeza

LOS CENTROS

Clases:

- Centro a la olla
- Centro pasado
- Centro al primer poste
- Centro hacia atrás
- Centro colocado

TIRO

El tiro es la acción por excelencia del fútbol, la que en la mayoría de ocasiones, decide el resultado de un partido. Es una acción capaz de hacer levantar al público de sus asientos se convierte en gol.

El tirador debe ser rápido en juzgar la situación propia para el tiro en su decisión y en la ejecución técnica, que será tan explosiva como instantánea

También hay distintas clases de tiros:

- Tiro a balón parado
- Tiro con balón en movimiento a ras de suelo
- Tiro a bote pronto

TECNICA DE TIRO

La máxima potencia del tiro se consigue cuando el pie activo pasa por la vertical de su punto de sustentación –la rodilla–, momento que coincide con el adelantamiento del pie que chuta respecto al de apoyo.

En la acción del tiro a puerta es tan importante una buena colocación del pie de apoyo como el repentino movimiento de la pierna libre. El indispensable que el pie se encuentre a la altura del balón

LA PREPARACIÓN FÍSICA

Las cualidades físicas mas importantes para jugar al fútbol son:

Fuerza, resistencia, y velocidad.

También son importantes pero un poco menos la flexibilidad, coordinación y equilibrio.

RESISTENCIA

Es la capacidad de vencer un esfuerzo en el mayor tiempo posible. Puede ser orgánica y muscular.

La resistencia orgánica va dirigida al aparato cardiorrespiratorio. Hay equilibrio entre el oxígeno que se

consume y el que se toma. El esfuerzo ha de ser constante.

La resistencia muscular está relacionada con el aparato locomotor. Es cuando se trabaja en deuda de oxígeno, es decir que el oxígeno que se toma es insuficiente para el esfuerzo que se realiza.

Esto se puede entrenar con:

- Carrera continua
- Fartlek
- Entrenamiento total
- Sistema de resistencia de Waldneirs

REGLAS

REGLA 1

En este dibujo se ven las dimensiones del campo.

Dimensiones: El campo será un rectángulo de longitud máxima de 120 metros y mínima de 90 metros, y de una anchura no mayor de 90 metros, ni menor de 45. Para partidos internacionales, la longitud será de 110 metros como máximo y de 100 como mínimo, y la anchura no será superior a 75 metros ni inferior a 64. En todos los casos habrá de ser mayor la longitud que la anchura.

Modo de marcarlo: El campo de juego se marcará, conforme a al plano, con líneas visibles y de un ancho no mayor de 12 centímetros y no mediante surcos in forma de v;

De las líneas de banda y las más cortas, líneas de meta. En cada esquina del campo se colocará una banderola cuya asta, que no será puntiaguda, tendrá un altura de 1,50 metros por lo menos, justo en la mitad del campo se trazara una línea de la anchura de medio campo que divida el terreno en dos partes iguales. El centro del campo estará visiblemente marcado con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 9,15 metros de radio.

Área de meta: En cada extremidad del terreno y distanciadas 5,50 metros de cada poste del marco, se marcarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 5,50 metro y que se unirán en sus extremos mediante otra línea, paralela a la de meta. Cada uno de los espacios delimitados por dichas líneas y de meta se denominará área de meta.

Área penal: En cada extremidad del terreno y a 12,50 metros de distancia de cada poste del marco, se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, las cuales se extenderán por el interior del terreno en una longitud de 16m50 metros y se unirán en sus extremos por otra, paralela a la línea de meta. La superficie comprendida entre estas líneas y la de meta se llamará área penal. En cada área penal se marcará en forma visible un punto, que estará situado sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de meta en su centro, y a distancia de 11 metros de ésta. Dicha señal será el punto de ejecución del penal. Tomando como centro los puntos del penal, se trazará al exterior de cada área penal un arco de circunferencia de 9,15 metros de radio.

Área de esquina: Con un radio de 1 metro, medido desde cada banderola de esquina, se marcarán cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno.

Los marcos: En el centro de cada línea de meta se colocarán los marcos, que estarán formados por dos postes verticales, equidistantes de las banderolas de esquina, separados 7,32 metros entre si (medida interior) y unidos in sus extremos por un larguero horizontal cuyo borde inferior estará a 2,44 metros del suelo. La anchura y el grueso de los postes y del larguero transversal no podrán exceder de 12 centímetros. Los postes y

el larguero transversal deberán tener el mismo ancho.

Podrán ponerse redes enganchadas a los postes, al larguero y al suelo por detrás de los marcos, debiendo estar sujetas en forma conveniente y colocadas de manera que no estorben al guardameta.

REGLA 2 el balón

El balón será esférico, su cubierta ha de ser de cuero o de otro material aprobado.

En su confección no se empleará ningún material que pueda constituir un peligro para los jugadores.

El balón tendrá una circunferencia de 71 centímetros como máximo y de 68 centímetros como mínimo, y su peso, al comienzo del partido, no será mayor de 453 gramos, ni menor de 396 gramos. La presión de inflado será igual a 0,6–0,7 atmósferas, lo cual es igual a 600–700 g/cm al nivel del mar.

El balón no puede ser cambiado durante el partido sin autorización del árbitro

REGLA 3 número de jugadores

1. El partido será jugado por dos equipos compuestos cada uno por no más de 11 jugadores, de los cuales uno jugará como guardameta.

2. Cualquiera de los otros jugadores podrá cambiar su puesto con el guardameta siempre que el árbitro haya sido previamente informado, y siempre también que el cambio sea efectuado durante una detención del juego.

3. Cuando un guardameta o cualquier otro jugador tenga que ser reemplazado por un sustituto, deben observarse las condiciones siguientes:

- El árbitro debe ser informado de la sustitución propuesta, antes de que ésta sea efectuada,
- El sustituto no puede entrar en el terreno de juego hasta que el jugador a cual está reemplazando lo haya abandonado, y el sustituto sólo entrará al terreno de juego después de haber recibido la señal del árbitro.
- Deberá entrar en el terreno de juego durante una interrupción de éste y por la línea de medio campo.

REGLA 4 equipo de los jugadores

1. Un jugador no podrá llevar ningún objeto peligroso para los otros jugadores

2. El calzado suelen ser botas con unos tacos de plástico o hierro, para no resbalarse en la hierba.

3. El guardameta deberá emplear colores que lo distingan de los otros jugadores y del árbitro

REGLA 5 el árbitro

Un árbitro deberá ser designado para dirigir cada partido. Su competencia y el ejercicio de sus poderes, otorgados por las reglas de juego, empezarán en el momento en que entre en el terreno de juego.

Su facultad de sancionar se extenderá a las infracciones cometidas durante una suspensión temporal del juego y cuando el balón esté fuera de juego. Su decisión de hecho en relación con el juego deberá ser definitiva, en tanto que se refiera al resultado de juego. El:

- Aplicará las reglas.
- Se abstendrá de castigar en aquellos casos en que, si lo hiciera, estimase favorecería a bando que cometió la

falta.

- Tomará nota de las incidencias, ejercerá las funciones de cronometrador y cuidará de que el partido tenga la duración reglamentaria o convenida, añadiendo las pérdidas de tiempo motivadas por accidente o por cualquier otra causa.
- Tendrá poder discrecional para parar el juego cuando se cometan infracciones de las reglas, para interrumpir o suspender definitivamente el partido cuando lo estime necesario a causa de los elementos, de la intervención de los espectadores o por otros motivos. En tales casos, hará llegar un informe detallado de los hechos al organismo competente, en la forma y plazo determinados por los reglamentos de la federación bajo cuya jurisdicción se juegue el partido.
- Desde el momento en que penetre a terreno de juego amonestará a todo jugador que observe conducta inconveniente o incorrecta y, si reincide, suspenderle. En tal caso, el árbitro comunicará el nombre del culpable al organismo competente, en la forma y plazo estipulados en los reglamentos de la federación bajo cuya jurisdicción se celebre el partido.
- No permitirá que nadie fuera de los jugadores y de los jueces de línea, penetre en el terreno de juego sin autorización
- Interrumpirá el juego se estima que algún jugador ha sufrido una lesión de importancia, lo hará transportar fuera del campo tan pronto como sea posible y reanudará inmediatamente el partido. Si un jugador se lesiona levemente, no se detendrá el juego hasta que el balón haya dejado de estar en juego, El jugador que está en condiciones de llegar por sí mismo hasta la línea de meta o de banda no podrá recibir cuidados sobre el terreno de juego
- Expulsará del terreno de juego a todo jugador que en su opinión es culpable de conducta violenta, brutalidad, o si actúa con propósitos injuriosos o groseros.
- Dará la señal de reanudar el juego después de toda detención
- Decidirá si el balón dispuesto para un partido responde a las exigencias de la regla 2.

REGLA 6 jueces de línea

Se designarán dos jueces de línea que tendrán la misma misión de indicar, a reserva de lo que decida el árbitro, cuándo el balón está fuera de juego, y a qué bando corresponde lo que decida el árbitro, cuándo el balón está fuera de juego, y a qué bando corresponde de efectuar los saques de esquina, de meta o de banda. Ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego, conforme a las reglas, En caso de intervención indebida o de conducta incorrecta de un juez de línea, el árbitro prescindirá de sus servicios y tomará sus disposiciones para que sea sustituido, dando cuenta del hecho al organismo competente. Los jueces de línea serán provistos de banderines que facilitará el club en cuyo terreno se juegue el partido

REGLA 7 duración del partido

El partido comprenderá dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo acuerdo en contrario, quedando entendido:

- Que el árbitro podrá añadir a cada periodo el tiempo que estime haya sido perdido a consecuencia de accidente o por cualquier otro motivo;
- Que la duración de cada periodo podrá ser prolongada a fin de permitir la ejecución de un penal.

El descanso entre los dos tiempos será de 15 minutos.

REGLA 8 Saque de salida

- Al iniciarse el partido. La elección de campos y del saque de comienzo se sortearán mediante una moneda. El bando favorecido por la suerte tendrá el derecho de escoger, bien sea su campo, o efectuar el saque de comienzo.

A una señal del arbitro, el juego comenzará con un saque de balón parado, es decir, con un puntapie dado, en dirección al campo contrario, al balón colocado en tierra en el centro del terreno. Todos los jugadores deberán estar situados in su propio campo y los del bando contrario a aquél que efectúa el saque de salida no podrán acercarse a menos de 9,15 metros del balón hasta que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia. El jugador que ejecute el saque de salida no podrá jugar de nuevo el balón antes de que éste haya sido jugado o tocado por otro jugador.

- Después de marcado un tanto. El juego se reanudará de la misma forma antes indicada, haciendo el saque de salida un jugador del bando contrario a que marcó el tanto.
- Después del descanso. Los equipos cambiarán de campo y el saque de salida lo efectuará un jugador del bando contrario al que el saque de comienzo
- Después de las interrupciones temporales. Para reanudar el partido después de una interrupción temporal del juego provocada por una causa no indicada en alguna de las reglas, siempre que el balón no haya traspasado una línea de banda o de meta inmediatamente antes de la interrupción, el árbitro dejará caer a tierra el balón en el sitio en que éste se encontraba en el momento de la interrupción, y se considerará en juego desde el momento en que haya tocado el suelo. Si el balón puesto en juego por el árbitro traspasa una línea de banda o de meta antes de haber sido tocado por un jugador, el árbitro echará nuevamente la pelota a tierra. Ningún jugador podrá jugar el balón antes de que éste haya tocado el suelo. Si esta última disposición no fuese respetada, el árbitro repetirá la pelota a tierra.

La ejecución del neutral en el área de meta ha experimentado un cambio. El balón tiene que ser dejado caer sobre la parte de la línea del área de meta que se encuentra paralela a la puerta y en el punto más cercano al sitio donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego, no en el sitio exacto, como ocurre en los demás casos de neutral.

REGLA 9 balón en juego o fuera de juego

El balón está fuera de juego:

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

El balón está en juego en todo otro momento, desde el comienzo hasta el final del partido, incluso en los casos siguientes:

- Si vuelve al juego de rebote del larguero o de los postes de los marcos, o de las banderolas de esquina.
- Si vuelve al juego después de haber tocado al árbitro o a un juez de línea situado en el interior del campo.
- Mientras no se adopte una decisión sobre una supuesta infracción de las reglas del juego.

REGLA 10 tanto marcado

Salvo las excepciones previstas en estas reglas, se ganará un tanto cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero sin que haya sido llevado, lanzado o intencionadamente golpeado con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, excepto en el caso de que lo haga el guardameta que se halle en su propia área de penal.

El equipo que haya marcado mayor número de tantos ganará el partido; si no se hubiese marcado ningún tanto, o si ambos equipos han logrado igual número de ellos, el partido se considerará empatado.

REGLA 11 fuera de juego

Un jugador está fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón en el

momento en que éste sea jugado, salvo:

- Si el jugador se encuentra en su propia mitad del campo.
- Si tiene entre él y la línea de meta contraria dos adversarios por lo menos;
- Si el balón ha sido tocado por un adversario o jugado en último lugar por él;
- Si recibe el balón directamente de un saque de meta, de un saque de esquina, de un saque de banda o de una pelota a tierra del arbitro.

BIBLIOGRAFIA

- Enciclopedia Salvat
- Deporte para todos

Gran enciclopedia de los deportes

•

INDICE

- Introducción pag 1
- Técnicas de juego pag 2-3
- Preparación física pag 4
- Regla 1 pag 5-7
- Regla 2-3 pag 8
- Regla 4-5 pag 9
- Regla 6 -7 pag 11
- Regla 8 pag 12-13
- Regla 9-10 pag 14
- Regla 11 pag 15
- Bibliografia pag 16

