

Iniciación al entrenamiento de la técnica del fútbol



*Diputación
Provincial
de Burgos*



Iniciación al entrenamiento de la técnica del fútbol





Autores

Juan Carlos Berzosa Solano
Entrenador Nacional de Fútbol

Miguel Arribas Alonso
Entrenador Nacional de Fútbol
Profesor Educación Física de Enseñanza Secundaria

Roberto González Izquierdo
Entrenador Regional de Fútbol

Ilustraciones
Eloy Luna



**DIPUTACIÓN PROVINCIAL
DE BURGOS**

2ª EDICIÓN 2008

Edita: INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD DE BURGOS

© Juan Carlos Berzosa, Miguel Arribas y Roberto González

Diseño y Prepress: VB IMAGEN Y COMUNICACIÓN

DL: BU -591 - 1999



A todos los entrenadores de jóvenes deportistas, cuya
labor no tiene precio.
Para vosotros son el cariño y las sonrisas de los niños.

Prólogo

Cuando nos propusieron desde el Instituto para el Deporte y la Juventud la confección de un libro sobre **Técnica del Fútbol**, se entremezclaron en nosotros distintas y encontradas sensaciones, pero el principal motivo que nos empujó a unir nuestro esfuerzo y conocimiento para esta aventura fue el pensar que con que a alguien, en algún lugar y en un momento determinado, le sirviera para resolver un problema o una duda en su labor con un grupo de niños, nuestro trabajo ya cobraría sentido.

Este libro no pretende sino servir de guía, apoyo y consulta a todos aquellos entrenadores jóvenes que, como dice la dedicatoria, realizan una labor que no tiene precio y que nunca es suficientemente valorada.

Para ello, hemos estructurado aquellas partes que inciden en la preparación de un grupo deportivo, si bien muchas de ellas sin profundidad, para centrarnos con mayor atención en la técnica del fútbol, sus conceptos, procedimientos y finalidades.

Con este libro no hemos añadido nada nuevo en cuanto a conceptos, si bien creemos que por su estructura puede ser un manual de iniciación al deporte del fútbol, con una visión panorámica de muchas de las partes que inciden en el entrenamiento deportivo y las reglas de juego que lo regulan.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
1.- REGLAS DE FÚTBOL	13
REGLA I. El terreno de juego	15
REGLA II. El balón	18
REGLA III. El número de jugadores	18
REGLA IV. El equipamiento de los jugadores	21
REGLA V. El árbitro	22
REGLA VI. Los árbitros asistentes	24
REGLA VII. La duración del partido	25
REGLA VIII. El inicio y la reanudación del juego	26
REGLA IX. El balón en juego o fuera de juego	28
REGLA X. El gol marcado	29
REGLA XI. El fuera de juego	29
REGLA XII. Faltas y conducta antideportiva	30
REGLA XIII. Los tiros libres	32
REGLA XIV. El tiro de penalti	35
REGLA XV. El saque de banda	38
REGLA XVI. El saque de meta	39
REGLA XVII. El saque de esquina	41
TIROS DESDE EL PUNTO DE PENALTI	42
EL ÁREA TÉCNICA	43
EL CUARTO ÁRBITRO	44
2.- ASPECTOS METODOLÓGICOS A TENER	
EN CUENTA EN LA ENSEÑANZA TÉCNICA	47
3.- ESTRATEGIAS A SEGUIR EN LA	
PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO	55
4.- TÉCNICA	59
5.- ACCIONES. TÉCNICAS OFENSIVAS	65
5.1.- Control	67
5.2.- El pase	70
5.3.- Conducción	73
5.4.- Tiro	75
5.5.- Regate	78
5.6.- Finta	80
5.7.- Prolongación	81
5.8.- Relevo	81

6.- ACCIONES. TÉCNICAS DEFENSIVAS	83
6.1.- Despeje	85
6.2.- Entrada	87
6.3.- Carga	88
6.4.- Anticipación	89
6.5.- Interceptación	89
7.- JUEGO DE CABEZA	91
7.1.- Concepto	93
7.2.- Consideraciones	93
7.3.- Gestos técnicos	93
7.4.- Superficies de contacto	93
7.5.- Técnica en el golpeo	94
7.6.- Ejercicios	95
8.- EL PORTERO	97
9.- SISTEMAS DE JUEGO	105
10.- CALENTAMIENTO	109
11.- FÚTBOL 7	113
11.1.- Concepto	115
11.2.- Reglas de juego de fútbol-7	115
11.3.- Sistemas de juego más utilizados en fútbol-7	130
Bibliografía	131

Introducción

Desde mis comienzos como futbolista aficionado, hasta que llegué a lo más alto del ámbito internacional, siempre he sentido un afecto especial por el buen gusto en el trato del balón.

No podemos olvidar que en el fútbol actual, donde los distintos aspectos que componen el juego, táctica, preparación física, etc., tienen un parecido y alto nivel entre los jugadores, es la técnica la que marca la diferencia entre los buenos jugadores y aquellos que son capaces por su elevada condición técnica de desequilibrar en una acción individual el signo de un encuentro.

Ese control que te deja en ventaja, la vaselina a la salida del portero, el sutil golpeo con efecto para evitar un obstáculo y conseguir el objetivo previsto... son acciones técnicas que están al alcance de aquellos jugadores que convierten lo más difícil en la acción más sencilla.

Pero para alcanzar esta situación de privilegio, a la que sólo llegan unos pocos, hay que estar en posesión de unas condiciones innatas y trabajar con ahínco y perseverancia. Es la única manera de alcanzar unas cotas de perfeccionamiento significativas.

Este libro que ahora llega a nuestras manos debe servir de orientación para que los mecanismos técnicos del juego del fútbol, el manejo del balón, sean trabajados con seriedad, por todos aquellos que dirigen con ilusión un grupo deportivo.

Espero que el esfuerzo realizado en la elaboración de este libro por sus autores, Juan Carlos Berzosa, Miguel Arribas y Roberto González, basado en su amplia experiencia en su trabajo con el fútbol base y en sus conocimientos de este deporte, sea altamente instructivo y productivo para todas aquellas personas que de una u otra forma estamos enganchados a este bello juego del fútbol.

No puedo terminar sin agradecer y felicitar a la Excma. Diputación de Burgos y a la Delegación Provincial de Burgos de la Federación de Castilla y León de Fútbol, promotores de este trabajo; gracias a su iniciativa muchos niños podrán beneficiarse de este trabajo. Una vez más se pone de manifiesto que no nos olvidamos de aquellos que deben ser nuestro futuro, apostar por el deporte en general y el fútbol en particular es apostar por un futuro mejor.

Ángel María Villar

1

Reglas de fútbol

Reglas de fútbol

REGLA I. 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 90 m.
 máximo 120 m.
- Anchura: mínimo 45 m.
 máximo 90 m.

Partidos internacionales

- Longitud: mínimo 100 m.
 máximo 110 m.
- Anchura : mínimo 64 m.
 máximo 75 m.

Marcación del 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 12 cm 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 9,15 m.

El área de meta

El área de meta, 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 5,5 m desde 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 dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

El área de penalti

El área de penalti, 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 desde la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16,5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de penalti.

En cada área de penalti se marcará un punto de penalti a 1m de distancia desde el punto medio de la línea entre los postes, equidistante a los mismos. Al exterior de cada área de penalti, se trazará asimismo un semicírculo con un radio de 9,15 m desde cada punto de penalti.

Banderines

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

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

El área de esquina

Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

Las metas

Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta.

Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño).

La distancia entre los postes será de 7,32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2,44 m.

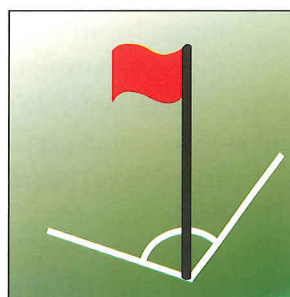
Ambos postes y el travesaño tendrán la misma anchura y grosor, como máximo 12 cm. Las líneas de meta tendrán las mismas dimensiones que los

postes y el travesaño. Se podrán colgar redes enganchadas en las metas y el suelo detrás de la meta, con la condición de que estén sujetas en forma conveniente y no estorben al guardameta.

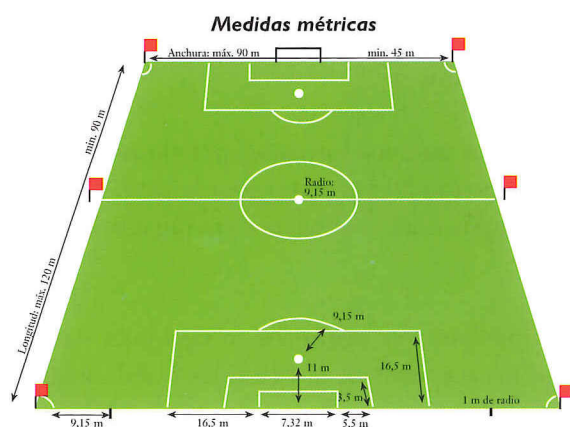
Los postes y los travesaños deberán ser de color blanco.

Seguridad

Los postes deberán estar anclados firmemente en el suelo. Se podrán utilizar metas portátiles sólo en caso de que se cumpla tal exigencia.



Poste del banderín de esquina



REGLA II. El balón

Propiedades y medidas

El balón:

- Será esférico.
- Será de cuero u otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no menor de 68 cm.
- Tendrá un peso no superior a 450 g. y no inferior a 420 g. al comienzo del partido.
- Tendrá una presión equivalente a 0,6-1,1 atmósferas (600-1.100 g/cm²) al nivel del mar.



El balón

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 ejecutado con el nuevo balón en el lugar donde el primero se dañó.

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 de penalti o saque de banda, el partido se reanudará conforme a la Regla.

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

REGLA III. El número 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 podrán utilizar como máximo tres sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las cofederaciones o las asociaciones nacionales.

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

Otros

En otros partidos se podrán utilizar como máximo cinco jugadores, 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 permitirán más de tres sustitutos.

Todos los partidos

En todos los partidos, los nombres de los sustitutos deberán entregarse 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 deberán observar las siguientes condiciones:

- El árbitro deberá ser informado de la sustitución propuesta antes de que ésta sea efectuada.
- El sustituto no podrá entrar en el terreno de juego hasta que el jugador al cual reemplazará haya abandonado el terreno de juego y recibido la señal del árbitro.
- El sustituto entrará en el terreno de juego únicamente por la línea media y durante una interrupción del juego.
- Una sustitución quedará consumada cuando el sustituto entre en el terreno de juego.
- Desde ese 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.



El número de jugadores

Cambio del guardameta

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

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

Contravenciones/sanciones

- Si un sustituto entra en el terreno de juego sin la autorización del árbitro:
 - Se interrumpirá el juego.
 - Se sancionará al sustituto con la tarjeta amarilla y se le ordenará que salga del terreno de juego.
 - Se reanudará el juego mediante balón a tierra en el lugar donde se interrumpió el juego.
- Si un jugador cambia de puesto con el guardameta sin la autorización del árbitro antes de efectuarse el cambio:
 - Se continuará jugando.
 - Los jugadores en cuestión serán sancionados con la tarjeta amarilla inmediatamente después de la próxima interrupción del juego.

Para cualquier otra contravención a la Regla:

- Los jugadores serán sancionados con la tarjeta amarilla.

Reanudación del juego

- Si el árbitro detiene el juego para administrar una amonestación:
 - El partido será reanudado por medio de un tiro libre indirecto ejecutado por un jugador del equipo contrario desde el lugar donde el balón se encontraba en el momento en que el juego fue detenido.

Jugadores y sustitutos expulsados

Un jugador expulsado antes del saque de salida sólo podrá ser reemplazado por uno de los sustitutos designados. Un sustituto designado, expulsado antes del saque de salida o después del comienzo del partido, no podrá ser sustituido.

REGLA IV. El equipamiento de los jugadores

Seguridad

Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevar 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 el 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.



El equipamiento de los jugadores

Guardametas

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

Contravenciones/ sanciones

En caso de cualquier contravención a la presente Regla:

- No será necesario detener el juego.
- El árbitro ordenará al jugador infractor que abandone el terreno de juego para que ponga en orden su equipamiento.
- El jugador saldrá del terreno de juego en la siguiente ocasión en que el balón no esté en juego, a menos que para ese entonces el jugador ya haya puesto en orden su equipamiento.
- Todo jugador que haya debido abandonar el terreno para poner en orden su equipamiento no podrá retornar al campo sin la autorización del árbitro.
- El árbitro se cerciorará de que el equipamiento del jugador está en orden antes de permitir que reingrese en el terreno de juego.
- El jugador sólo podrá reingresar al terreno de juego cuando el balón no esté en juego.

Un jugador que haya sido obligado a abandonar el terreno de juego por infracción de esta regla y que entra (o reingresa) en el terreno de juego sin la autorización del árbitro será amonestado y recibirá la tarjeta amarilla.

Reanudación del juego

Si el árbitro interrumpe el juego para amonestar al infractor:

- El juego será reanudado por medio de un tiro libre indirecto lanzado por un jugador del equipo adversario desde el lugar donde el balón se encontraba cuando el árbitro interrumpió el partido.

REGLA V. 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 el balón corresponda a las exigencias de la Regla 2.
- Se asegurará de que el equipamiento de los jugadores cumpla 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 cometan contravenciones a 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 grave lesión 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 sólo levemente lesionado.
- Se ocupará de que todo jugador que sufra una lesión sangrante salga del terreno de juego. El jugador sólo podrá reingresar tras la señal del árbitro, quien se cerciorará 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 tal, y sancionará 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 tiempo.



Los tiros libres

- Tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometen faltas que merecen una amonestación o una 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 responsable y podrá, si lo juzga necesario, expulsarlos del terreno de juego y sus alrededores inmediatos.
- Actuará conforme a las indicaciones de sus árbitros asistentes en relación con incidentes que no ha podido observar.
- No permitirá que personas sin autorización entren en el terreno de juego.
- Reanudará el juego tras una detención.
- Remitirá a las autoridades competentes un informe del partido que incluya datos sobre todas las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores y/ o funcionarios oficiales de los equipos y 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 haya reanudado aún el juego.

REGLA VI. 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 qué equipo corresponde efectuar los saques de esquina, de meta o de banda.
- Cuándo se deberá sancionar a un jugador por estar en posición de fuera de juego.
- Cuándo se solicita una sustitución.
- Cuándo ocurre alguna falta u otro incidente fuera del campo visual del árbitro.

Asistencia

Los árbitros asistentes ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas.

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

REGLA VII. La duración del partido

Períodos de juego

El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los períodos (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 del medio tiempo

Los jugadores tienen derecho a un 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 período deberá ser prolongado para recuperar todo tiempo perdido ocasionado 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.

La recuperación del tiempo perdido quedará a criterio del árbitro.

Tiro de penalti

En caso de que se tenga que lanzar o repetir un tiro de penalti, la duración del período en cuestión será extendida hasta que se haya consumado el tiro de penalti.

Tiempo suplementario

El reglamento de una competición podrá prever dos tiempos suplementarios iguales. Se aplicarán las estipulaciones de la Regla 8.

Partido suspendido

Se volverá a jugar todo partido suspendido definitivamente, a menos que el reglamento estipule otro procedimiento.

REGLA VIII. 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 ganó 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 aquél que efectuará el saque de salida deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m del balón hasta que sea jugado.

- El balón se hallará inmóvil en el punto central.
- El árbitro dará la señal.
- El balón entrará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia adelante.
- El ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes de que sea jugado por otro jugador.

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

Contravenciones/ sanciones

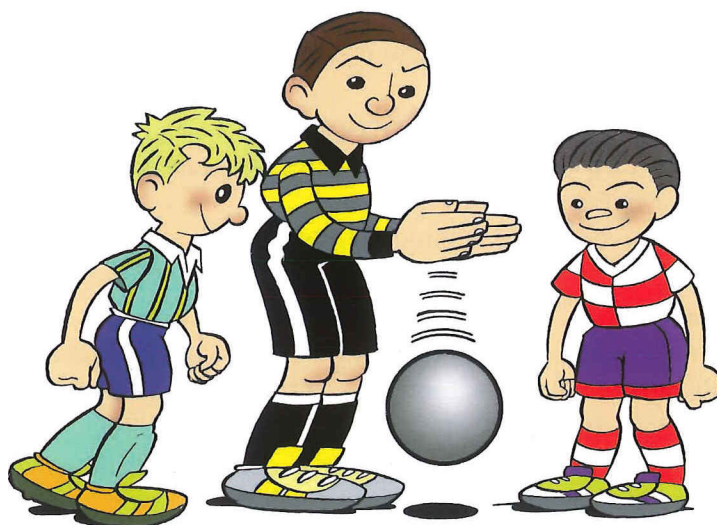
- En caso de que el ejecutor del saque toque el balón por segunda vez antes de que sea jugado por otro jugador:
 - Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario, el cual se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

Para cualquier otra contravención del procedimiento de saque de salida:

- Se repetirá el saque de salida.

Balón a tierra

El balón a tierra es una forma de reanudar el juego después de una interrupción temporal necesaria, cuando el balón está en juego, a causa de cualquier incidente no indicado en las Reglas de Juego.



El inicio y la reanudación del juego

Procedimiento

El árbitro dejará caer el balón en el lugar en donde se hallaba cuando fue interrumpido el juego.

El juego se considerará reanudado cuando el balón toque el suelo.

Contravenciones/ sanciones

Se volverá a dejar caer el balón:

- Si es jugado por un jugador antes de tocar el suelo.
- Si el balón sale del terreno de juego, después de tocar el suelo, sin haber sido tocado por un jugador.

Circunstancias especiales

Un tiro libre concedido al equipo defensor en su área de meta podrá ser lanzado desde cualquier parte de dicha área.

Un tiro libre indirecto concedido al equipo atacante en el área de meta adversaria será lanzado desde la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al lugar donde ocurrió la infracción.

Un balón a tierra para reanudar el partido, después de que el juego haya sido interrumpido temporalmente dentro del área de meta, será ejecutado en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al lugar donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego.

REGLA IX. El balón en juego o fuera de juego

El balón fuera del juego

El balón estará fuera del juego cuando:

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

El balón en juego

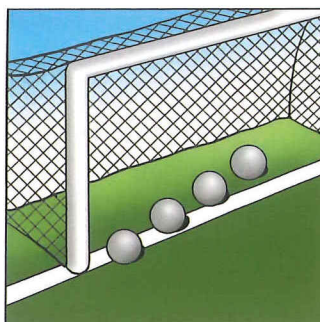
El balón estará en juego en todo otro momento, incluso cuando:

- 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 X. 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 en favor del cual se marcó el gol no haya contravenido previamente las Reglas de Juego.



El gol marcado

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 si no se hubiera marcado ningún gol, el partido terminará en empate.

Reglamentos de competición

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

REGLA XI. 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.
- Interfiriendo a un adversario.
- Tratando de sacar 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.
- Un saque de banda.
- Un saque de esquina.

Contravenciones/sanciones

Por cualquier falta de fuera de juego, el árbitro deberá otorgar al equipo adversario un tiro libre indirecto que será lanzado desde el lugar donde se cometió la falta.

REGLA XII. Faltas y conducta antideportiva

Las faltas y conducta antideportiva se sancionarán del siguiente modo:

Tiro libre directo

Se concederá un tiro libre al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes seis faltas de una manera que el árbitro considere temeraria, peligrosa 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:

- En el momento de luchar por el balón, da 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 de penalti).

El tiro libre directo se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

Tiro de penalti

Se concederá un tiro de penalti si un jugador comete una de las diez faltas mencionadas dentro de su propia área de penalti, independientemente de la posición y siempre que el mismo esté en juego.



Faltas y conducta antideportiva

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 su área de penalti:

- Dar más de cuatro pasos mientras retiene el balón en sus manos, antes de ponerlo en juego.
- 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.
- Perder tiempo.

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

- Juega de forma peligrosa.
- Obstaculiza 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 la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador.

El tiro libre indirecto se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

Sanciones disciplinarias

- Faltas sancionables con una amonestación

Un jugador será amonestado y recibirá la tarjeta amarilla si comete una de las siguientes siete faltas:

- Ser culpable de conducta antideportiva.
- Desaprobar con palabras o acciones.
- Infringir persistentemente las Reglas de Juego.
- Retardar la reanudación del juego.
- No respetar la distancia reglamentaria en un saque de esquina o tiro libre.
- Entrar o volver a entrar en el terreno de juego sin el permiso del árbitro.
- Abandonar deliberadamente el terreno de juego sin el permiso del árbitro.

- Faltas sancionables con una expulsión

Un jugador será expulsado y recibirá la tarjeta roja si comete una de las siguientes siete faltas:

- Ser culpable de juego brusco grave.
- Ser culpable de conducta violenta.
- Escupir a un adversario o cualquier otra persona.
- Impedir con mano intencionada un gol o malograr una oportunidad manifiesta de marcar un gol (esto no vale para el guardameta dentro de su propia área de penalti).
- Malograr la oportunidad manifiesta de marcar un gol a un adversario que se dirige hacia la meta del jugador mediante una falta sancionable con tiro libre o penalti.
- Emplear lenguaje ofensivo, grosero y obsceno.
- Recibir una segunda amonestación en el mismo partido.

REGLA XIII. Los tiros libres

Tipos de tiros libres

Los tiros libres son directos o indirectos.

Tanto 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 éste 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 libre indirecto levantando el brazo. Deberá mantenerlo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y el balón haya tocado a otro jugador o haya salido del juego.

- El balón entra en la meta

El gol será válido si el balón toca subsecuentemente 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 de penalti

Tiro libre directo o indirecto en favor del equipo defensor

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

Tiro libre indirecto en favor del equipo atacante

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

Contravenciones/sanciones

Si al ejecutar un tiro libre un adversario se encuentra más cerca del balón que la distancia reglamentaria:

- Se repetirá el tiro.

Si el equipo defensor lanza un tiro libre desde su propia área de penalti sin que el balón entre directamente en juego:

- Se repetirá el tiro.

- Tiro libre lanzado por cualquier jugador excepto el guardameta
Si el balón está en juego y el ejecutor del tiro toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del tiro toca intencionadamente el balón con las manos antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta
 - Se concederá un tiro de penalti si la falta se cometió dentro del área de penalti del ejecutor.

- Tiro libre lanzado por el guardameta
Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario si la falta ocurrió fuera del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.
- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario si la falta ocurrió dentro del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

REGLA XIV. El tiro de penalti

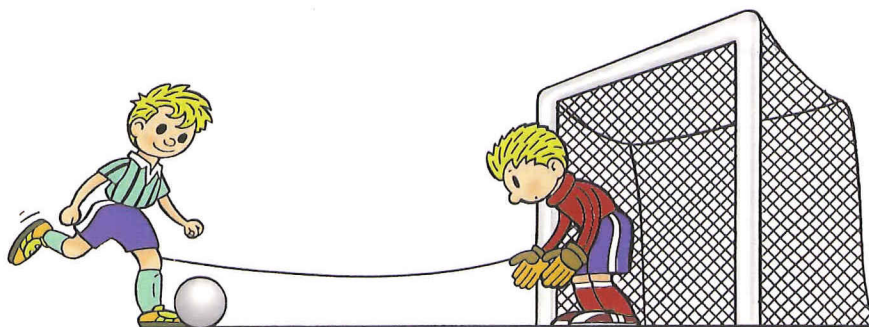
Se concederá un tiro de penalti contra el equipo que comete una de las diez faltas que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área de penalti, mientras el balón está en juego.

Se podrá marcar un gol directamente de un tiro de penalti.

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

Posición del balón y de los jugadores

- El balón:
 - Se colocará en el punto de penalti.
- El ejecutor del tiro de penalti:
 - 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.



El tiro de penalti

- Fuera del área de penalti.
- Detrás del punto de penalti.
- A un mínimo de 9,15 m del punto de penalti.

El árbitro

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

Procedimiento

- El ejecutor del tiro de penalti pateará el balón hacia adelante.
- 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.

Cuando se ejecuta un tiro de penalti durante el curso normal de un partido o cuando el período de juego se ha prolongado en el primer tiempo o al final del tiempo reglamentario con objeto de lanzar o volver a lanzar un tiro de penalti, se concederá un gol si antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño:

- El balón toca uno o ambos postes y/ o el travesaño y/ o al guardameta.

Contravenciones/ sanciones

Si el árbitro da la señal de ejecutar el tiro de penalti y antes de que el balón esté en juego ocurre una de las siguientes situaciones:

- El ejecutor del tiro infringe las Reglas de Juego:
 - El árbitro permitirá que continúe la jugada.
 - Si el balón entra en la meta, se repetirá el tiro.
 - Si el balón no entra en la meta, no se repetirá el tiro.
- El guardameta infringe las Reglas de Juego:
 - El árbitro permitirá que proceda la jugada.
 - Si el balón entra en la meta, se concederá un gol.
 - Si el balón no entra en la meta, se repetirá el tiro.

- Un compañero del ejecutor del tiro penetra en el área de penalti o se coloca delante del punto de penalti o a menos de 9,15 m del mismo:
 - El árbitro permitirá que continúe la jugada.
 - Si el balón entra en la meta, se repetirá el tiro.
 - Si el balón no entra en la meta, no se repetirá el tiro.
 - Si el balón rebota desde el guardameta, el travesaño o desde un poste de la meta y es tocado por este jugador, el árbitro interrumpirá el partido y lo reanudará con un tiro libre indirecto a favor del equipo defensor.
- Un compañero del guardameta penetra en el área de penalti o se coloca delante del punto de penalti o a menos de 9,15 m del mismo:
 - El árbitro permitirá que continúe la jugada.
 - Si el balón entra en la meta, se concederá un gol.
 - Si el balón no entra en la meta, se repetirá el tiro.
- Un jugador del equipo defensor y del equipo atacante infringen las Reglas de Juego:
 - Se repetirá el tiro.

Si, después de que se haya lanzado un tiro de penalti:

- El ejecutor del tiro toca por segunda el balón (excepto con sus manos) antes de que el esférico haya tocado a otro jugador:
 - Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.
- El ejecutor toca intencionadamente el balón con las manos antes de que el esférico haya tocado a otro jugador:
 - Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.
- El balón es tocado por un cuerpo ajeno en el momento en que se mueve hacia adelante:
 - Se repetirá el tiro.
- El balón rebota al terreno de juego del guardameta, el travesaño o los postes, y es luego tocado por un cuerpo ajeno:
 - El árbitro detendrá el juego.
 - El juego se reanudará con balón a tierra desde el lugar donde tocó al cuerpo ajeno.

REGLA XV. 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 franqueó la línea de banda.
- A los adversarios del jugador que tocó por último el balón.

Procedimiento

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

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

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 tan pronto haya entrado en el terreno de juego.



El saque de banda

Contravenciones/sanciones

- Saque de banda ejecutado por cualquier jugador, excepto el guardameta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca el balón por segunda vez (excepto con las manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca intencionadamente el balón con las manos antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.
- Se concederá un tiro de penalti si la falta se cometió dentro del área de penalti del ejecutor.

• Saque de banda lanzado por el guardameta

Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario si la falta ocurrió fuera del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.
- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario si la falta ocurrió dentro del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

Si un adversario distrae o estorba en forma incorrecta al ejecutor del saque:

- Será amonestado por conducta antideportiva y recibirá la tarjeta amarilla.

Para cualquier otra contravención a la Regla:

- El saque será ejecutado por un jugador del equipo contrario.

REGLA XVI. 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 de penalti 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 de penalti.

Contravenciones/sanciones

Si el balón no es lanzado directamente fuera del área de penalti:

- Se repetirá el saque.

• Saque de meta ejecutado por cualquier jugador excepto el guardameta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca el balón por segunda vez (excepto con las manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca intencionadamente el balón con las manos antes de que el esférico haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

- Se concederá un tiro de penalti si la falta se cometió dentro del área de penalti del ejecutor.

• Saque de meta lanzado por el guardameta.

Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario si la falta ocurrió fuera del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario si la falta ocurrió dentro del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

Para cualquier otra contravención a la Regla se repetirá el saque.

REGLA XVII. 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 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 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 balón 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.



El saque de esquina

Contravenciones/ sanciones

- Saque de esquina ejecutado por cualquier jugador, excepto el guardameta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca el balón por segunda vez (excepto con las manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca intencionadamente el balón con las manos antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

- Se concederá un tiro de penalti si la falta se cometió dentro del área de penalti del ejecutor.

• Saque de esquina lanzado por el guardameta

Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario si la falta ocurrió fuera del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.
- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario si la falta ocurrió dentro del área de penalti del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta.

Para cualquier otra contravención a la Regla se repetirá el saque.

TIROS DESDE EL PUNTO DE PENALTI

La ejecución de tiros desde el punto de penalti es un método para determinar qué equipo será el ganador en caso de empate, siempre que el Reglamento de una competición así lo exija.

Procedimiento

- El árbitro deberá elegir la meta en que se lanzarán los penaltis.
- El árbitro lanzará una moneda y el equipo cuyo capitán gane el sorteo ejecutará el primer tiro.
- El árbitro anotará todos los tiros lanzados.
- Sujeto a las condiciones estipuladas más abajo, cada equipo lanzará cinco tiros.
- Los tiros deberán ejecutarse alternadamente.
- Si, antes de que ambos equipos hayan ejecutado sus cinco tiros, uno ha marcado más goles que los que el otro pudiera anotar aún completando sus cinco tiros, la ejecución de los mismos se dará por terminada.
- Si ambos equipos han ejecutado sus cinco tiros, marcando la misma cantidad de goles o sin marcar ninguno, la ejecución de los tiros

deberá continuar en el mismo orden hasta que un equipo haya marcado un gol más que el otro tras lanzar el mismo número de tiros.

- Un guardameta que sufra una lesión durante la ejecución de los tiros y no pueda seguir jugando como tal, podrá ser sustituido por un suplente designado, siempre que su equipo no haya utilizado el número máximo de suplentes permitido por el Reglamento de la competición.

- Con excepción del caso antes mencionado, sólo los jugadores que se encuentran en el terreno de juego al final del partido, incluyendo el tiempo suplementario siempre que proceda, estarán autorizados a lanzar tiros desde el punto de penalti.

- Cada tiro deberá ser ejecutado por un jugador diferente y todos los jugadores elegibles deberán lanzar un tiro antes de que un jugador pueda lanzar un segundo tiro.

- Cualquier jugador elegible podrá cambiar de puesto con el guardameta en todo momento durante la ejecución de los tiros.

- Solamente los jugadores elegibles y los árbitros podrán encontrarse en el terreno de juego cuando se ejecutan los tiros desde el punto de penalti.

- Todos los jugadores, excepto el jugador que lanzará el penalti y los dos guardametas, deberán permanecer en el interior del círculo central.

- El guardameta que es compañero del ejecutante deberá permanecer en el terreno de juego, fuera del área de penalti en la que se ejecutan los tiros, en la intersección de la línea de meta con la línea que se extiende perpendicular a la línea de meta (línea del área de penalti).

- A menos que se estipule otra cosa, se aplicarán las Reglas de Juego y las decisiones pertinentes del International F.A. Board cuando se lancen tiros desde el punto de penalti.

EL ÁREA TÉCNICA

El área técnica descrita en la Regla 3, Decisión nº 2 del International F.A. Board, se refiere particularmente a los partidos disputados en estadios que cuentan con un área especial para el personal técnico y sustitutos.

Las áreas técnicas pueden diferir de un estadio a otro, por ejemplo en tamaño o ubicación. Las siguientes notas servirán de guía general.

- El área técnica se extiende a 1 m de cada lado del banco y hacia adelante hasta la distancia de 1 m de la línea de banda.
- Se recomienda utilizar marcaciones para delimitar dicho área.
- El número de personas autorizadas a estar en el área técnica estará determinado por el reglamento de la competición.
- En conformidad con el reglamento de la competición, se deberá identificar a los ocupantes del área técnica antes del inicio del partido.
- Solamente una persona a la vez estará autorizada para dar instrucciones técnicas y después de hacerlo deberá regresar inmediatamente a su lugar en el banco de reservas.
- El entrenador y los demás funcionarios oficiales deberán permanecer dentro de los límites del área técnica, salvo en circunstancias especiales, por ejemplo, si un fisioterapeuta o un médico deben entrar en el terreno de juego, con el permiso del árbitro, para atender a un jugador lesionado.
- El entrenador y los demás ocupantes del área técnica deberán comportarse de una manera irreprochable.

EL CUARTO ÁRBITRO

- El cuarto árbitro será designado conforme al reglamento de una competición y reemplazará a cualquiera de los tres oficiales responsables del partido en caso de que uno de éstos no esté en condiciones de seguir actuando.
- Antes del comienzo de una competición, el organizador deberá estipular claramente si el cuarto árbitro asumirá el papel de director de juego en caso de que el árbitro principal no pueda continuar dirigiendo el partido o si lo hará el primer árbitro asistente y el cuarto árbitro pasaría a ser árbitro asistente.
- El cuarto árbitro ayudará en todos los deberes administrativos antes, durante y después del partido, según lo solicite el árbitro.
- Será responsable de ayudar en los procedimientos de sustitución durante el partido.
- En caso de necesidad, controlará el reemplazo de balones. Si durante un partido el balón tiene que ser reemplazado a indicación del árbitro, se encargará de suministrar un nuevo balón, limitando al mínimo la pérdida de tiempo.

- Tendrá la autoridad de controlar el equipamiento de los sustitutos antes de que entren al terreno de juego. En caso de que dicho equipamiento no corresponda a las Reglas de Juego, informará al árbitro asistente y éste al árbitro.

- El cuarto árbitro asistirá al árbitro en todo momento.

- Después del partido, el cuarto árbitro someterá un informe a las autoridades correspondientes sobre cualquier falta u otro incidente que haya ocurrido fuera del campo visual del árbitro y de los árbitros asistentes.

El cuarto árbitro deberá asistir al árbitro y a sus asistentes en la elaboración de cualquier informe.

2

Aspectos metodológicos a tener en cuenta en la enseñanza técnica

Aspectos metodológicos a tener en cuenta en la enseñanza técnica

2.1.- Aspectos metodológicos

- La enseñanza de la técnica es un proceso que se desarrolla a través de unas fases o períodos para que el jugador obtenga un resultado final.
- En niveles de iniciación se requiere el paso de lo sencillo a lo complejo.
- Es necesario tratar al jugador de forma individualizada, dependiendo y adaptándonos a su nivel y capacidades.
- Tiene gran importancia el trabajo de lateralidad (trabajos con ambas extremidades), ya que en edades tempranas se obtienen mecanismos de respuesta automáticos.
- Debemos plantearnos siempre objetivos claros y adaptados de acuerdo a los medios tanto materiales como humanos de que se disponga.
- Dentro de los distintos aspectos que componen el entrenamiento del futbolista (técnico-táctico, preparación física, psicológica, etc.) es la técnica individual la que marca la diferencia en situaciones concretas del fútbol.
- En los niveles de iniciación consideramos necesario dedicar entre el 70 y 80 % del entrenamiento a la mejora de la técnica.
- En etapas de iniciación, buscar con más interés el entretenimiento que el rendimiento, hacer agradable el entrenamiento. No podemos olvidar que el fútbol es un juego.
- Dentro de la educación deportiva, intentar no dramatizar la importancia de los resultados.
- Inculcar, como aspecto fundamental del comportamiento deportivo, el respeto a las reglas de juego, a los compañeros y oponentes.

2.2.- Objetivos

Conceptuales

- Conocer los diferentes conceptos y la terminología utilizada en la técnica.
- Comprender la realización de los gestos técnicos.
- Conocer el reglamento de forma básica.
- Reconocer las técnicas básicas para el desarrollo del juego.

Procedimentales

- Utilizar diferentes habilidades motrices básicas (apoyos, marcha, carrera, saltos, giros, etc.)
- Experimentar habilidades motrices específicas (coordinación ojo-pie, ojo-cabeza) como base técnica (controlar, golpear, conducir, desviar, etc.).
- Observar la situación espacio-temporal de los compañeros y contrarios a la hora de desplazarse con o sin balón.
- Organizar y estructurar el espacio, conocer trayectorias y distancias, direcciones, cambios de ritmo...
- Saber aplicar en cada momento la técnica más adecuada.

Actitudinales

- Crear hábitos positivos para la práctica del fútbol.
- Desarrollar buenas relaciones entre los miembros del equipo.
- Favorecer la colaboración y cooperación entre los integrantes del grupo.
- Canalizar los comportamientos competitivos, ajustándolos a las normas establecidas en el Reglamento.
- Aceptar el triunfo y la derrota, evitando estados negativos de rivalidad.
- Superar estados de ansiedad, miedo e inseguridad.
- Crear hábitos higiénicos y de salud.

2.3.- Técnicas de enseñanza

A la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje podemos optar por dos claras tendencias metodológicas: los métodos directivos o el descubrimiento guiado.

Métodos directivos

- Mando directo.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Enseñanza individualizada / programada.

Características de estos métodos:

- El aprendizaje es tradicional, basado en la instrucción directa.
- Los objetivos están claramente definidos.
- Las actividades son establecidas y dirigidas por el entrenador, sin posibilidad de participar para el jugador.
- El entrenador dirige la organización de la clase, el orden, la disciplina y el control de la sesión.

- El jugador se somete al entrenador y es un mero repetidor e imitador del ejemplo del entrenador.
- En la evaluación sólo importa el producto, no el proceso.
- No se diferencia a los jugadores, nos dirigimos a ellos como si fueran uno solo.

- El mando directo

Es la técnica más tradicional y sigue siendo la más utilizada.

El jugador se convierte en un reproductor de modelos, en imitador de las directrices del entrenador.

El control y la disciplina de los futbolistas es fundamental. Los jugadores dependen del entrenador, pierden la iniciativa y la creatividad. El trabajo es homogéneo para todo el grupo.

Características de una sesión

El entrenador determina los objetivos, contenidos, actividades, materiales, estrategias de enseñanza y criterios de evaluación.

El entrenador realiza las demostraciones, establece el número de repeticiones, el ritmo e intensidad del trabajo; explica, demuestra y corrige las ejecuciones de los jugadores.

¿Cuándo podemos emplear esta técnica?

- Cuando el grupo es numeroso y homogéneo.
- Cuando el trabajo es muy específico.
- Ante la falta de recursos y material adecuado.
- Cuando el grupo precisa estar muy controlado.

¿Qué inconvenientes plantea?

- El entrenador debe ser un gran demostrador.
- El jugador pierde creatividad, autonomía de investigación y exploración.
- Se crea un clima de jerarquización, autoridad, disciplina, control y dependencia del entrenador.
- Incide negativamente en la toma de iniciativas del jugador.

- Asignación de tareas

Características de una sesión

El entrenador elabora el plan de la sesión. Distribuye a los jugadores en grupos homogéneos (estaciones de trabajo), cambiando de actividad en cada una de las estaciones.

Explica cada uno de los ejercicios, distribuyendo la carga de trabajo por tiempo o por el número de repeticiones en cada estación.

El trabajo en estaciones se conoce con el nombre de circuito y exige mayor responsabilidad del grupo. Este método representa un avance en la organización del grupo, al ser pequeños grupos de trabajo, superando así el tratamiento masivo de mando directo.

Favorecerá una mayor interacción entre el entrenador y los jugadores, así como entre ellos mismos. También permite un mayor control del rendimiento de los jugadores durante su trabajo.

Con esta organización nos aproximamos a las diferencias existentes entre los componentes del grupo, en los aspectos físico y técnico.

Se creará mayor competitividad en el trabajo por estaciones (por pequeños grupos o parejas), estimulando más que el trabajo en un sólo grupo.

El jugador responde más a sus intereses y, de forma más ajustada, a sus capacidades y posibilidades físico-técnicas.

- La enseñanza recíproca

En este método también se ordenan los alumnos en grupos de trabajo pero se le asignan diferentes funciones a cada uno de ellos.

Organización de la sesión

El entrenador planifica los objetivos y actividades a desarrollar, estableciendo los grupos y las funciones de los jugadores.

Los jugadores esperan a que se les asignen las funciones de observar y anotar las conductas de sus compañeros.

Unos jugadores serán los ejecutantes de las acciones técnicas y otros los observadores, que asumirán las funciones del entrenador, corrigiendo o reforzando a sus compañeros. Cada uno de los jugadores va pasando por las diferentes funciones. Así, se aprende de la práctica y de los errores de los compañeros. Se transfiere la responsabilidad en el control de la sesión a los propios jugadores, superando el papel de meros ejecutantes.

- La enseñanza individualizada o programada

Aplicar un programa individualizado en un deporte colectivo es un tema que puede suscitar controversia, pero es posible realizarlo.

Organización de la sesión

El entrenador, conociendo a sus jugadores, elaborará fichas de trabajo para cada uno de ellos, programando así su trabajo.

El entrenador observará y controlará la actividad.

El jugador es el responsable de la organización del espacio y del material. Realizará lo que se indica en la ficha, pero es responsable del ritmo de ejecución, pausas...

Así podemos trabajar la técnica individual, ajustándonos a las necesidades reales de los jugadores.

Descubrimiento guiado y la resolución de problemas

- Características

El aprendizaje es activo, basándose en la creatividad y capacidad de exploración del jugador.

Los objetivos son más abiertos, ajustándonos a las características de cada uno de los jugadores.

La actitud del entrenador será favorecer la participación del jugador, sólo interviniendo cuando considera que éste no avanza en su trabajo y nunca ordenando, sino proponiendo.

Las actividades surgen de forma conjunta a partir de las propuestas iniciales del entrenador, adquiriendo mayor protagonismo los intereses del jugador.

El jugador asume el protagonismo en su aprendizaje, a través del descubrimiento y la exploración por medio del ensayo-error.

La organización de la clase y el empleo del material es libre a partir de las propuestas efectuadas por el entrenador.

La evaluación es formativa y continuada, posibilitando una información continua (feed-back), en el transcurso del trabajo del jugador.

- Organización de la sesión

Se debe hacer intervenir al jugador en la preparación, recabando sus intereses y motivaciones.

El problema a responder deberá suponer un reto para el jugador, de forma que le motive a buscar soluciones acordes con su capacidad.

La dificultad motriz del problema tiene que ser significativa.

Las normas de funcionamiento deben ser claras y precisas para el jugador.

Debemos presentarles suficiente información para facilitar la búsqueda, de forma que no pierdan interés.

La presentación del problema deberá ser en forma de juego para favorecer su motivación.

Los resultados de la búsqueda deben ser evaluables por el entrenador.

Se pueden proponer varias soluciones, debiendo ser los alumnos quienes elijan la más adecuada.

Los problemas se ajustarán a sus experiencias, capacidades e intereses.

Se establecerá como objetivo final conseguir que el grupo sea más autónomo.

Una vez que el entrenador presenta el trabajo a realizar, deberá esperar a que los futbolistas comiencen su labor de descubrimiento y exploración, de acuerdo con las cuestiones planteadas.

Su misión será guiar, acompañar y favorecer dichos aprendizajes, pero nunca darles respuestas concretas. Solamente a aquellos que lo necesiten se les facilitará nueva información, a modo de ajuste, con la que ayudar a resolver el problema inicial. Debemos habituarles a tomar iniciativas a partir de situaciones que despierten su deseo de exploración.

Los jugadores deberán responder según el plan elaborado, llegando a explorar todas aquellas posibilidades motrices que les ayuden a encontrar respuestas a los problemas planteados.

3

Estrategias a seguir en la práctica del entrenamiento

Estrategias a seguir en la práctica del entrenamiento

Consideramos estrategia la forma de llevar a cabo la consecución de unos objetivos mediante distintos sistemas de entrenamiento. Proponemos dos estrategias de entrenamiento:

3.1.- Estrategia analítica

Se basa en la realización y repetición de los gestos técnicos de forma individualizada y fuera del contexto real del juego.

- Ventajas:
 - Fácil comprensión por parte del jugador.
 - Simplicidad de ejecución.
 - Buen control de la sesión por parte del entrenador.
 - Facilidad en la evaluación de la mejora por parte del entrenador.
 - Facilita la corrección de errores.
 - Permite el aprendizaje de forma gradual.
- Inconvenientes
 - Mayor lentitud en el aprendizaje.
 - No se adapta a la realidad del juego.
 - Monotonía de las sesiones.
 - Posibilidad de ajustarse a patrones técnicos erróneos.
 - Falta de creatividad e imaginación en el jugador.

3.2.- Estrategia global

Consiste en presentar situaciones-problema en condiciones reales de juego.

- Ventajas
 - Visión global de la realidad del juego.
 - Aprendizaje más racional.
 - El jugador busca distintas soluciones a un mismo problema, desarrollando su creatividad e imaginación.
 - Mayor motivación para el jugador.

- Aprendizaje más rápido.
- Existencia de juegos correctivos.
- Inconvenientes
 - Requiere mayor esfuerzo en la preparación del entrenamiento.
 - Exige mayor atención y comprensión por parte del jugador
 - El jugador no se ajusta a patrones técnicos preestablecidos.
 - Dificulta la corrección y la evaluación por parte del entrenador.

Cada entrenador optará por la estrategia más adecuada para conseguir los objetivos previstos, pero sería aconsejable partir de estrategias globales e ir alternando con estrategia analítica cuando el grado de asimilación del jugador y el entrenamiento así lo requieran.

4

Técnica

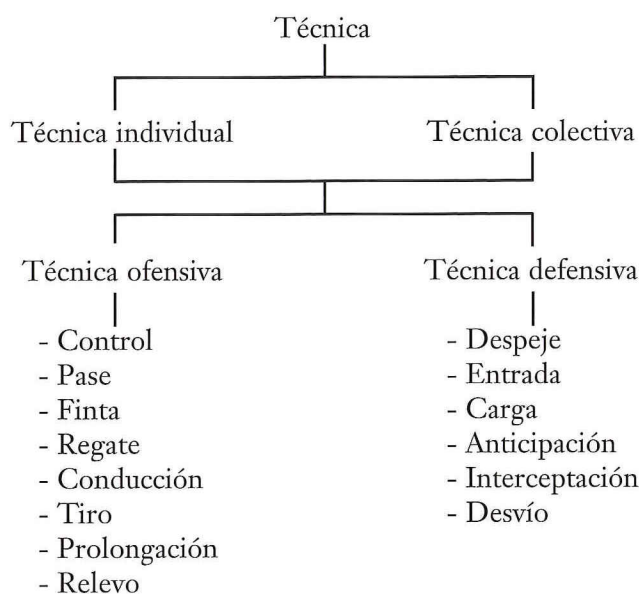
Técnica

Entre las múltiples acepciones o definiciones que encontramos de técnica, destacamos:

- “Todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto”.
- “Conjunto de gestos que realiza el jugador en las acciones individuales tanto en el juego de ataque como en el de defensa”.

Si consideramos que la técnica de fútbol se basa en recepción y golpeo del balón, podemos definir la técnica como: “todos aquellos gestos que realiza el jugador y que le permiten recibir el balón, dominándolo y golpeándolo con distintas superficies de contacto, de acuerdo con el fin perseguido y dentro de los límites del juego”.

4.1.- Clases

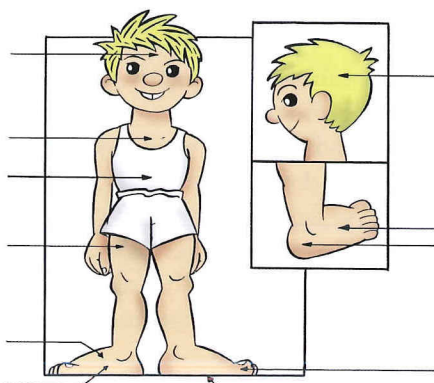


Técnica individual

La utilizada por el jugador en el desarrollo del juego, en beneficio propio.

Técnica colectiva

Las acciones combinadas entre dos o más jugadores de un mismo equipo en el desarrollo del juego.



Partes futbolísticas del cuerpo

4.2.- Superficies de contacto o utilización

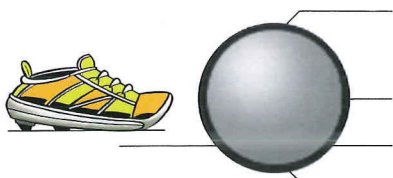
Son aquellas partes del cuerpo que entran voluntariamente en contacto con el balón. Dentro de las superficies de contacto, y cuando nos referimos al pie como parte ejecutora de la acción, podemos diferenciar:

Pierna activa.

Realiza o ejecuta la acción.

Pierna pasiva.

Aquella que sirve de apoyo en la realización de la acción.

4.3.- Superficies de impulsión del balón

Superficies de impulsión del balón

Consideramos superficie de impulsión a aquella parte del balón que recibe el contacto de la superficie de golpeo empleada.

4.4.- Direcciones y trayectorias

Dependiendo de la superficie de golpeo y de impulsión, el balón definirá las siguientes trayectorias:

- Ascendente.
- Descendente.
- A ras de suelo.

Y dependiendo del lugar hacia donde enviemos el balón, encontraremos las siguientes direcciones:

- Vertical.
- Lateral.
- Diagonal.

	INTERIOR DEL PIE	EMPEINE INTERIOR	EMPEINE TOTAL	EMPEINE EXTERIOR
CARRERA PREVIA	Línea recta (objeto-balón-jugador) No superior a 3-4 m.	Curva Semilarga 5-6 m.	Línea recta Larga 6-7 m.	Carrera recta o curva
PIERNA DE APOYO	Semiflexionada Situada al lado del balón Eje del pie paralelo a la dirección que lleva el balón 10-15 cm.	Semiflexionada Situada al lado del balón 25-30 cm.	Punta del pie en dirección a trayectoria del balón Situada a 10-15 cm. Situada delante o detrás según altura	Pequeña angulación de la punta del pie respecto dirección trayectoria balón Situada lateralmente 10-15 cm. Si la carrera es curva 20-25 cm.
PIERNA EJECUTORA	Cadera rota hacia exterior Zona de golpeo perpendicular a la dirección del balón Tensión en la articulación Acompañamiento posterior	Movimiento amplio balanceo Pequeño giro de cadera, rodilla, y tobillo hacia exterior, 30-40° Tensión articulación Búsqueda zona efectiva del balón	Gran balanceo en preparación Último paso largo Acción en cadena cinética cadera-rodilla-pie Según altura de la rodilla, es más o menos vertical al balón	Giro ligero de rodilla hacia dentro Amplio balanceo para acciones de larga distancia, corto para acciones rápidas Rotación de tobillo hacia el interior según trayectoria
RESTO DE SEGMENTOS CORPORALES	Tronco ligeramente inclinado hacia delante Mirada sobre el balón Brazo contrario al pie ejecutor ligeramente adelantado	Tronco ligeramente inclinado hacia atrás Brazo contrario al pie ejecutor se abre ligeramente	Tronco vertical Brazo contrario en abducción	Inclinado hacia delante y hacia el lado opuesto pie ejecutor Brazo contrario adelantado
ERRORES MÁS FRECUENTES	No rotar la cadera lo suficiente No golpear perpendicularmente Articulaciones flojas Posición del pie de apoyo muy retrasada Observar la rotación del balón	Excesiva inclinación del tronco Articulaciones relajadas Contacto en zona de balón no preciso Carrera recta	La carrera no es recta No existe amplitud en el balanceo Articulación floja	No colocar correctamente los ángulos de flexión del tobillo

Cuadro superficies de contacto

5

Acciones técnicas ofensivas

Acciones técnicas ofensivas

5.1.- Control

Concepto

Todas aquellas acciones que permiten al jugador hacerse con el balón para encadenarlo con una acción posterior.

Clases

- Naturales

- Parada

Aquel control en el que tanto el balón como el jugador quedan totalmente inmovilizados. La superficie más empleada es la planta del pie.

- Semiparada

El jugador permanece inmovilizado mientras que el balón recibe una pequeña salida. Las superficies de contacto a emplear son las lógicas y normales según la procedencia del balón.

- Amortiguamiento

Ni jugador ni balón permanecen parados. Principio de reducción de velocidad y acción contraria al golpeo. Las superficies de contacto a emplear son aquellas que ofrecen una mayor amplitud.



Balón parado



Semiparada



Control con el muslo

**Orientados**

- Orientados

Aquellos que permiten al jugador dirigir el balón hacia una dirección determinada con uno o varios contactos, con o sin acción previa (finta) y con o sin acción posterior (regate, etc.). Las superficies de contacto a emplear son las lógicas y normales dependiendo de la dirección y trayectoria del balón.

Ejercicios

- Entrenamiento analítico

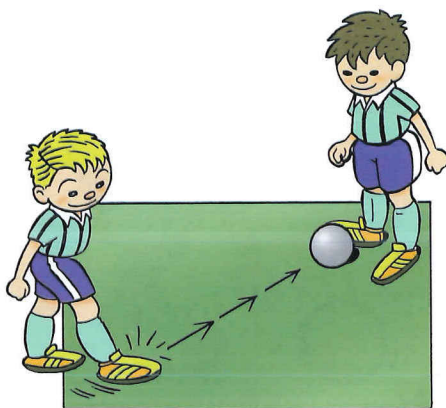
1. Parada. Dos filas de jugadores frente a frente se pasan el balón, efectuando quien recibe la parada y posterior devolución del mismo.

Variantes del ejercicio:

- Utilizar distintas superficies de control.
- Alternar trayectorias de balón.
- Alternar direcciones de balón.
- Ampliar distancias.
- En parado y en movimiento.

2. Semi-parada. Se realizarán los mismos ejercicios que en el número 1, pero dando una pequeña salida al balón.

3. Amortiguamiento. Cada jugador con un balón, lo elevará a distintas alturas y reducirá la velocidad del balón con el muslo.

**Semiparada****Parada**



Amortiguamiento

Variantes del ejercicio:

- Variar superficies de acuerdo a la altura de recepción.
- Variar procedencias del balón (realizarlo por parejas).
- Ampliar distancias.
- En parado y en movimiento.

4. Orientados. Cuatro jugadores, formando un cuadrado, y un balón. El jugador con balón realiza pase al compañero, que orientará el balón en la dirección en

la que luego efectuará el pase.

Variantes del ejercicio:

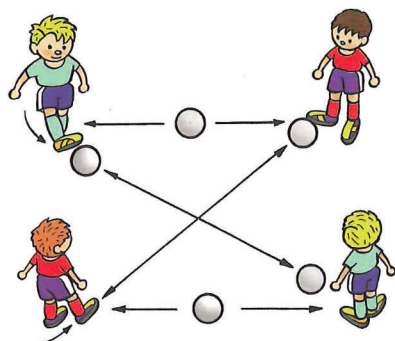
- Cambiar el sentido de la orientación.
- Ampliar distancias y trayectorias.
- Emplear distintas superficies.
- Ampliar número de jugadores y balones.

• Entrenamiento global

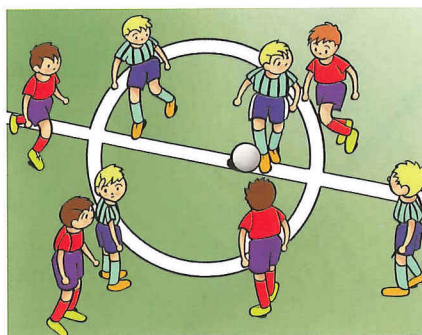
1. En un espacio determinado de campo 2x2 ó 3x3, intentar conservar la posesión del balón, siendo obligatorio que cada vez que se reciba se efectúe un determinado tipo de control; perderá la posesión del balón aquel equipo que no realice la clase de control prefijado.

Variantes del ejercicio:

- Cambiar el tipo de control.
- Mezclar distintos tipos de control en el mismo juego.
- Variar el número de oponentes o compañeros.
- Reducir las dimensiones de juego.



Orientados



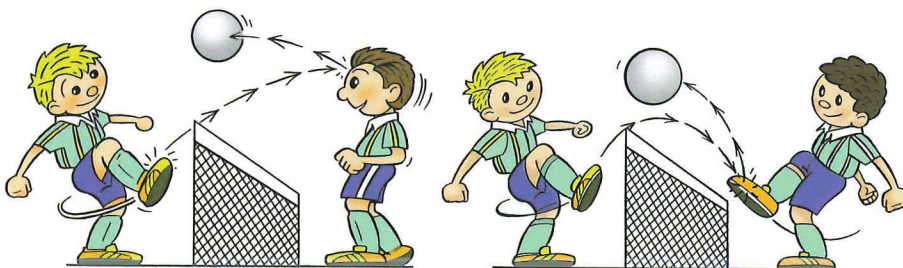
Entrenamiento global

Juego**Futbol-voley**

En un espacio determinado y dividido por una red, 3x3 jugadores se pasan el balón, siendo necesario antes de devolverlo efectuar como mínimo dos controles sin que el balón toque el suelo.

Variante del juego:

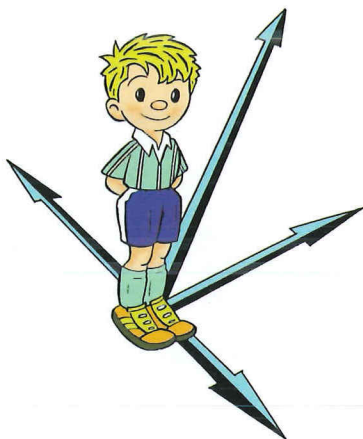
- Incrementar el número de controles.
- Incrementar numero de jugadores.
- Ampliar el espacio de juego.
- Variar la altura de la red.



Futbol-voley

5.2.- El paseConcepto

Por ser el fútbol un juego de equipo, el pase representa el nexo de unión entre los integrantes del mismo. El pase consiste en una buena entrega del balón al compañero.



El pase por su dirección

Algunas consideraciones a tener en cuenta en la acción del pase son:

- Realizarlo con precisión y seguridad.
- Tener en cuenta el momento y oportunidad del pase.
- El pase es más rápido en la progresión que la conducción.
- Evita la fatiga.

Clases

- Por su dirección:
 - En profundidad
 - Laterales.

- Retrasados.
- Diagonales.
- Verticales.
- Por su trayectoria:
 - A ras de suelo.
 - Ascendentes.
 - Descendentes.

Formas

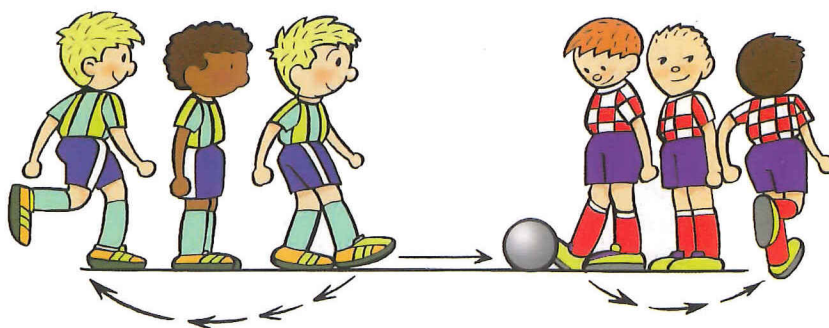
- En cuanto a la distancia:
 - Corto (hasta 10 metros).
 - Mediano (de 10 a 20).
 - Largo (de 20 en adelante).
- Con efecto: Para evitar la presencia de obstáculos.
- Control-pase: Rapidez pero poca seguridad.
- Al espacio: Que previamente ha sido creado.
- Al pie del compañero: Seguridad pero poca rapidez.
- Detrás del contrario: Dificultad para el defensor.

Ejercicios

- Entrenamiento analítico

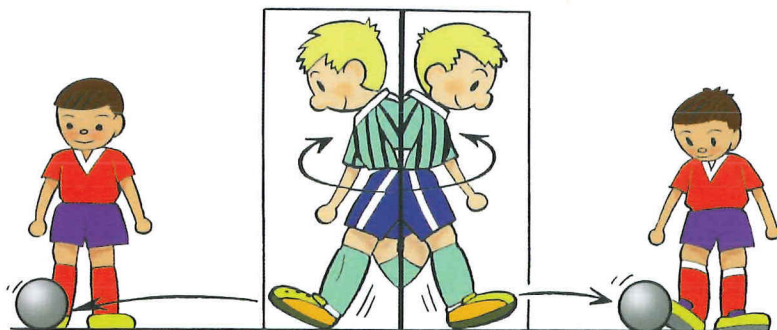
1. Dos filas de jugadores enfrentados. Pasarse el balón volviendo el jugador que efectúa el pase al final de su fila.

2. Tres jugadores colocados en línea, los de los extremos con un balón. Los jugadores pasan de forma alternativa el balón al jugador situado en el centro, devolviendo éste el balón alternativamente con pierna derecha e izquierda.

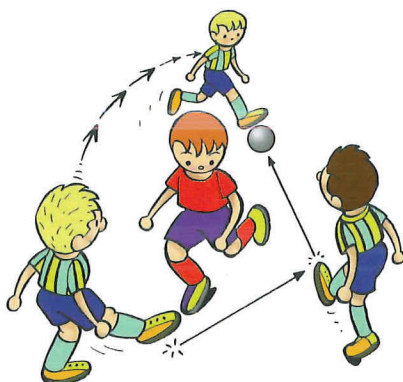


Ejercicio 1

3. Tres jugadores en línea, uno de los extremos con balón. El jugador situado en el centro atacará al poseedor del balón; el jugador del extremo contrario se ofrecerá en su ayuda recibiendo el balón que deberá devolver en un solo toque (pared 1 - 2).



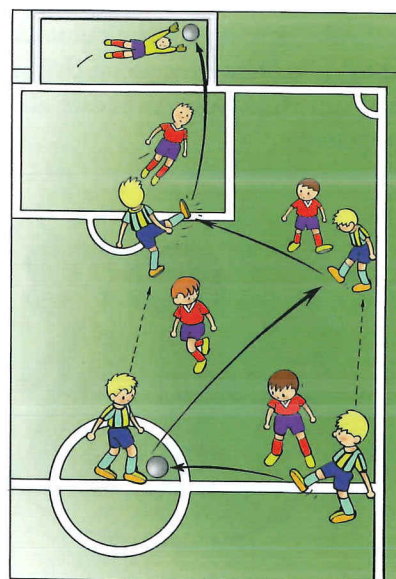
Ejercicio 2



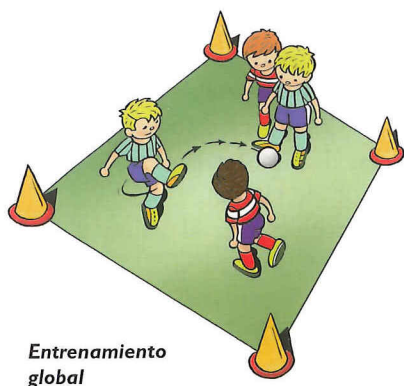
Ejercicio 3

4. Dos filas de jugadores enfrentados por parejas y un pivote en medio de cada pareja. Evitar la presencia del cono utilizando los pases con efecto tanto interior como exterior.

5. Dos filas de jugadores a la altura del medio campo. Los jugadores de banda con balón pasan éste al pie del compañero que se encuentra en el centro del campo, que devolverá el balón enviándolo al espacio, iniciando carrera para volver a recibir finalizando con tiro a gol. Los jugadores alternarán las distintas posiciones.



Ejercicio 5



• Entrenamiento global

Dentro de una zona de campo determinada, dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro, ejercicios de posesión de balón. Establecer una competición, otorgando un punto por cada número de pases predeterminado.

Variantes del ejercicio:

- Aumentar o disminuir el número de jugadores.
- Aumentar o disminuir los espacios.
- Aumentar el número de pases.

5.3.- Conducción

Concepto

Trasladarse de un lugar a otro del terreno de juego con el balón controlado.

Consideraciones a tener en cuenta en la conducción:

- Precisar el golpeo (acariciar el balón).
- Llevar la cabeza levantada para ver el espacio y a los jugadores.
- Utilizar adecuadamente las superficies de contacto.
- Proteger siempre el balón (cobertura del balón).

Clases

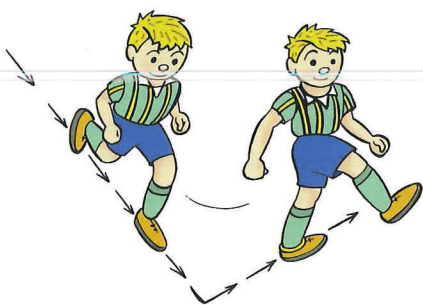
Dependiendo de la presencia intensiva o no del contrario, tendríamos:

1. Presencia intensiva del contrario (superior)

- Balón al lado del jugador.
- Lenta pero segura.
- Con inteligencia.
- Gran dominio, mucha dificultad.
- Balón cerca del jugador.
- Favorece el regate, pase y tiro.
- Superior.
- Con grandes desviaciones y obstáculos.

2. Presencia no intensiva del contrario (normal)

- Balón delante del jugador.
- Rápida pero poco segura.
- En carrera.
- Previo cambio de ritmo.



En carrera previo cambio de ritmo

Ejercicios

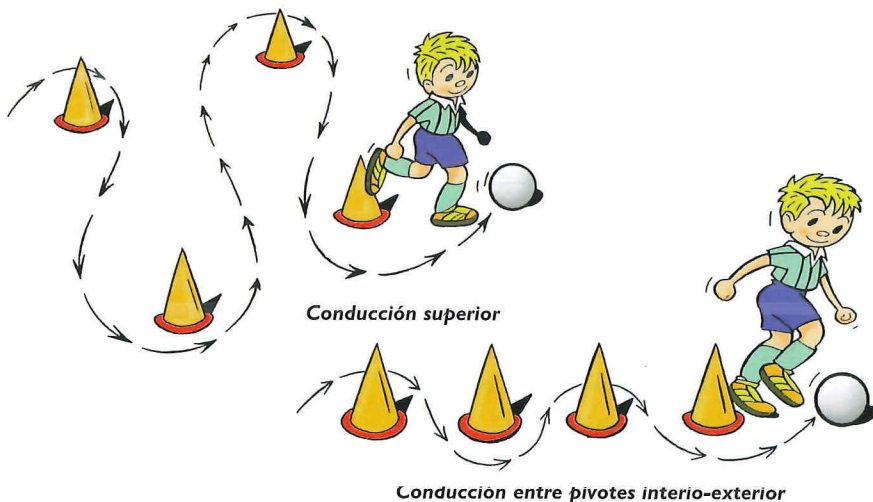
• Entrenamiento analítico

Proponemos como trabajo un circuito donde ejercitaremos todos los tipos de conducción (método de asignación de tareas).

1. Conducción con el balón al lado del jugador.
2. Conducción normal, con el balón cerca del jugador.
3. Conducción con el balón delante del jugador (gran velocidad).
4. Conducción entre pivotes interior-exterior (pierna derecha e izquierda).
5. Conducción superior con el exterior (pierna derecha e izquierda).
6. Conducción con cambios de ritmo con contrario.
7. Conducción con el interior (pierna izquierda y derecha).
8. Conducción con planta y exterior, pierna derecha.
9. Conducción libre con cambios de dirección y utilizando todas las superficies de contacto.

• Entrenamiento global

En un espacio de juego reducido, 5 x 3, los jugadores conducen el balón libremente hasta que los oponentes se lo impiden; entonces, pasar el balón al compañero.



Variante del ejercicio:

- Reducir o ampliar el espacio.
- Reducir o ampliar el número de oponentes.
- Variar las superficies a emplear.

Juego

Cada jugador con un balón.
Conducir éste salvando la presencia de pivotes y compañeros.

Variantes del ejercicio:

- El jugador conduce su balón y además intenta adueñarse o arrebatar el balón a sus compañeros.



Juego de conducción

5.4.- Tiro

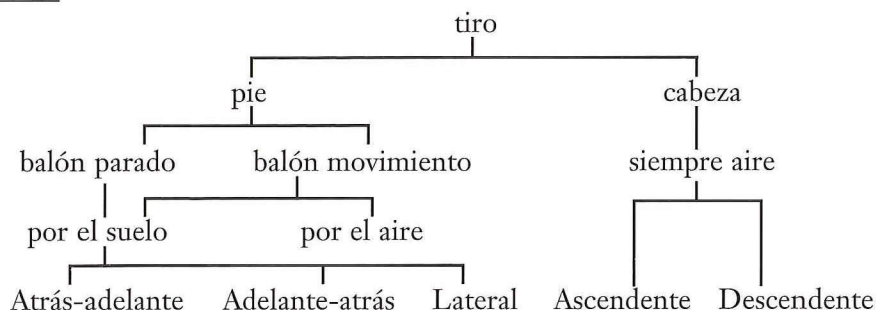
Concepto

Todo golpeo que se da al balón dirigido hacia la portería contraria.

Consideraciones:

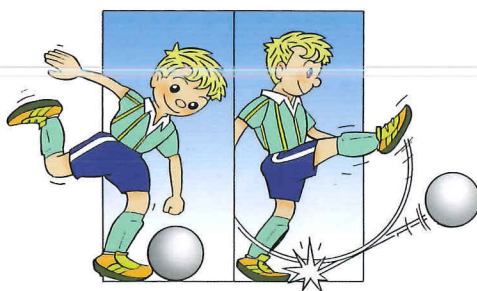
- La pierna de golpeo describe un movimiento pendular.
- Posición de la pierna de apoyo para que éste salga raso.
- Posición de la pierna de apoyo retrasada del balón para que éste se eleve.
- No perder de vista el balón en el golpeo.

Clases

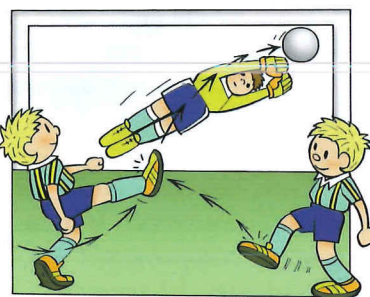


• A balón parado

La pierna de apoyo se puede situar a la altura o detrás del balón, en función de la finalidad del golpeo. La pierna de golpeo describe un movimiento pendular inclinando o echando hacia atrás ligeramente el cuerpo dependiendo de que queramos imprimir una trayectoria a ras de suelo o ascendente.



Tiro



Trayectoria por el aire

- A balón en movimiento
 - A ras de suelo. Cuando la procedencia del balón es de frente, lateral, de atrás-adelante, etc.
 - Por el aire.
 - . Volea. Se realiza cuando se golpea el balón sin que éste toque el suelo.
 - . Semi-volea. Se realiza el golpeo en el momento en que el balón inicia el bote en el suelo.

Todos estos tiros, dependiendo de la distancia y el ángulo de tiro, pueden ejecutarse con cualquier superficie de contacto y utilizando ambas piernas.

Ejercicios

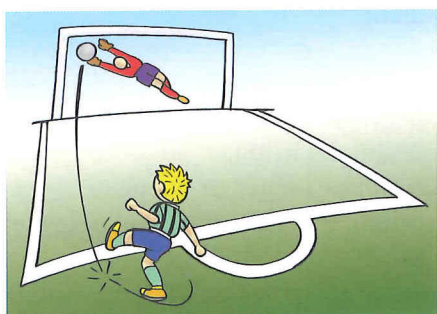
- Metodo analítico
 1. A balones parados a la altura del borde del área, golpear éstos de forma reiterada.

Variantes del ejercicio:

 - Variar distancias.
 - Variar superficies de contacto.
 - Cambiar la posición del jugador.
 - Dividir la portería en sectores.
 2. Jugadores en movimiento. A distintas procedencias del balón a ras de suelo, golpearlo.

Variantes del ejercicio:

 - Alternar distancias.
 - Cambiar procedencias.
 - Variar la posición del jugador.
 - Cambiar trayectorias.
 3. Un jugador situado de pivote al borde del área, los demás jugadores con balón en el círculo central. A una señal, salen conduciendo, enviando el balón al pivote que les devolverá el mismo para efectuar el tiro.



Ejercicio 1

Variantes del ejercicio:

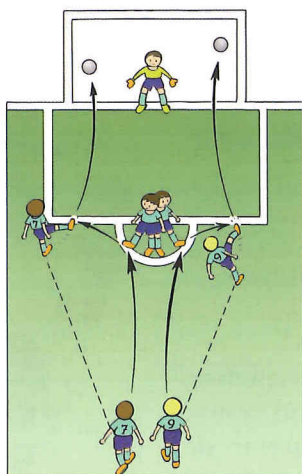
- Dar salida al balón según se golpee con diferente pierna.
- Utilizar distintas superficies.
- Etc.

4. Jugador de espaldas a la portería, al borde del área. El jugador recibe el balón del compañero y elevándolo hacia uno de los lados efectúa el tiro a la media vuelta.

5. Tiro después del regate: La misma distribución que en el ejercicio número 3. Regatear al pivote y efectuar el tiro a la salida del mismo.

• Entrenamiento global

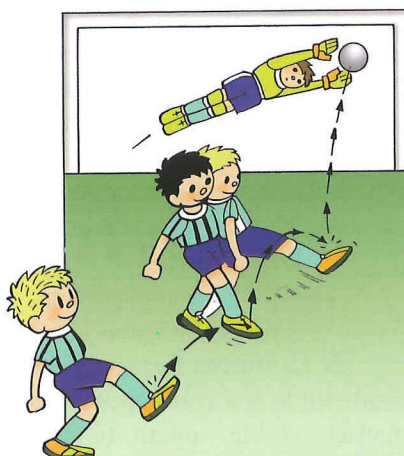
En una mitad de campo 5 x 3. Atacar la defensa de tres intentando explotar, mediante el movimiento de los jugadores, todas las posibilidades de tiro.



Juego 3



Ejercicio 2



Golpear 2 tiempos

5.5.- Regate

Concepto

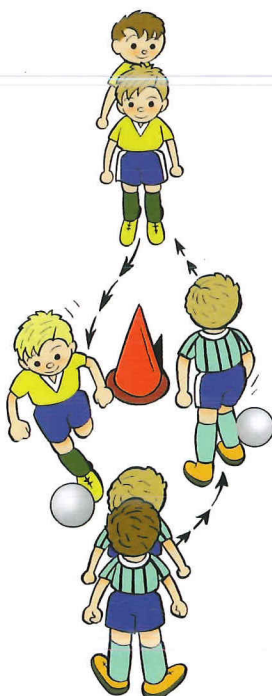
La acción que nos permite desbordar a un adversario mediante un cambio de dirección conservando la posesión del balón.

Consideraciones a tener en cuenta:

- No se debe realizar el regate cuando el pase o el tiro son posibles.
- No es conveniente realizarlo en zonas defensivas.
- Es recomendable cuando el jugador se encuentra aislado en el uno contra uno.
- Y está justificado cuando no se tengan otras posibilidades.

Clases

- Simple: Cuando desbordamos al adversario sin otra acción previa.
- Compuesto: Cuando para desbordar al adversario usamos previamente una finta.



Regate. Ejercicio 1

Ejercicios

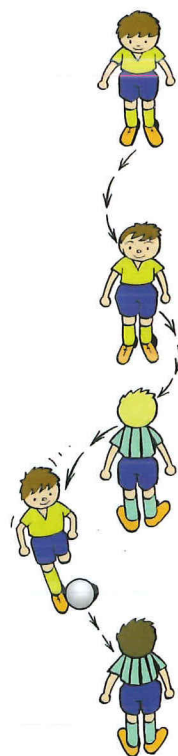
- Entrenamiento analítico

1. Dos filas de dos jugadores separadas frente a frente por un cono. Llevar el balón controlado y ante la presencia del cono efectuar un regate simple, pasando posteriormente el balón al compañero e intercambiando su posición.

Variantes del ejercicio:

- Alternar superficies de regate.
- Utilizar interior, exterior, planta y autopase.
- Utilizar ambas piernas.
- Alternar distintas salidas en el regate.

2. La misma disposición que el ejercicio anterior, sustituyendo los conos por jugadores en actitud pasiva. Efectuar doble regate (cuerda) interior-interior de ambos pies.



Regate. Ejercicio 2

3. Por parejas, con un balón en espacio libre. Enfrentarse uno contra uno e intentar mantener la posesión del balón efectuando distintos regates; cuando se pierde la posesión del balón se intercambian las funciones.

En este ejercicio se dejará libertad de actuación a los futbolistas para desarrollar su imaginación y creatividad.

4. Misma disposición de los ejercicios uno y dos. Efectuar "bicicleta" (pasar por encima del balón sin tocarlo, la pierna distinta con la que se va a efectuar el regate) y doble bicicleta (pasar por encima del balón alternativamente una y otra pierna efectuando el regate con la que hemos iniciado la primera finta).



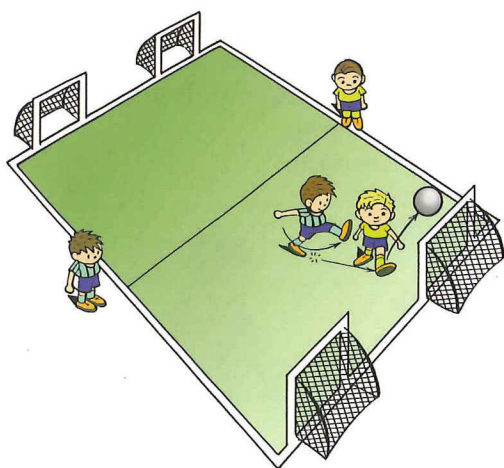
Regate. Ejercicio 3

• Entrenamiento global

En una superficie determinada de campo 4 contra 4. Juego libre con la consigna de que sólo se puede tirar a gol si ha habido un regate previo.

Juego

Uno contra uno, con cuatro porterías en un campo reducido. Se inicia el juego con un saque neutral en el centro del campo 20x25 m. Cada uno de los jugadores intenta marcar gol en una de las dos porterías anchas situadas sobre la línea de fondo que defiende su contrario. Después de cada gol, ambos jugadores salen del campo para descansar detrás de su propia línea de fondo; mientras tanto otros dos futbolistas continúan el juego con otro saque neutral. Gana el equipo que más goles marque en cinco minutos.



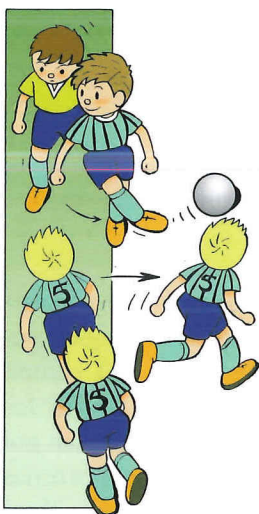
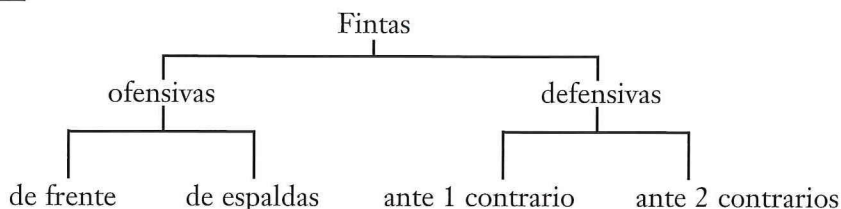
Juego

5.6.- Finta

Concepto

Todo movimiento de engaño hecho con el cuerpo e independiente de la trayectoria del balón, con el fin de llevar al contrario a distinto sitio al de la intención.

Clases



Finta

Ejercicio

- Entrenamiento analítico

1. Finta de espaldas. Dos jugadores, uno de frente y otro de espaldas. El jugador realiza una finta-desmarque y va a recibir a otro lado.

2. Finta de frente. Dos jugadores situados frente a frente. Un tercero pasa balón. El jugador realiza la finta-desmarque y va a recibir el balón.

El jugador que realiza la finta es quien demanda el momento y el lugar donde se debe efectuar el pase.

3. Ante un contrario que viene con balón, esperar y amagar la entrada a un lado para interceptar en el lado contrario.

Variante del ejercicio:

- Realizar la finta hacia dentro para ofrecer salida siempre por banda.

4. Ante dos contrarios: Efectuar la finta hacia el poseedor del balón e interceptar en el momento del pase.

Juego

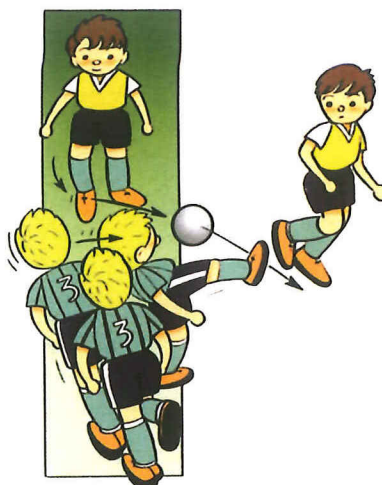
Sobre una superficie reducida, todos los jugadores dentro del espacio. Tres o



Finta



Ante 1 contrario



Ante 2 contrarios

cuatro jugadores “se la quedan” y comienzan a perseguir al resto. Estos intentan eludirles por medio de fintas. Los jugadores “tocados” pasan a ser perseguidores.

5.7.- Prolongación

Concepto

La acción que nos permite alargar una jugada en beneficio propio. Se ejecuta después de un control o una conducción dándole al balón una pequeña salida para encadenarlo con otra acción.

Ejercicio

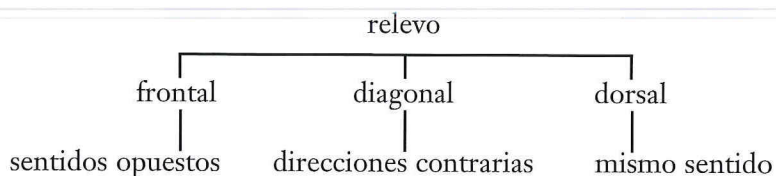
- Entrenamiento analítico

Una fila de jugadores en el centro del campo, con balón. Efectuar pase al espacio. El compañero situado en la banda correrá hacia el balón y después de un control previo efectuará una prolongación que le ayude a realizar un centro al jugador que inició la jugada.

5.8.- Relevé

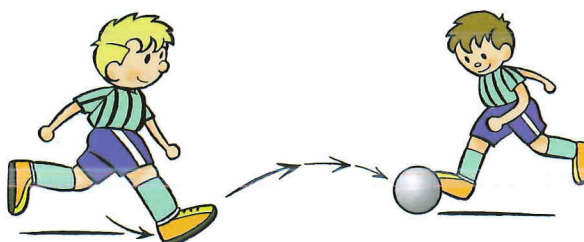
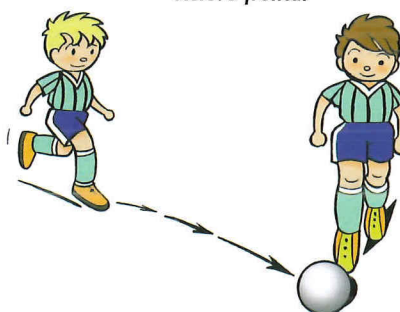
Concepto

Consiste en la transmisión de la iniciativa del juego mediante el cambio de la posesión del balón entre dos jugadores de un mismo equipo.

ClasesEjercicios

- Entrenamiento analítico

Dos jugadores corren frente a frente sobre una distancia de 10 metros. El jugador que conduce el balón se lo deja al compañero con el exterior del pie, recogiendo éste el balón con el interior del pie y llevándose el balón.

*Relevo frontal**Relevo diagonal**Relevo dorsal*

6

Acciones técnicas defensivas

Acciones técnicas defensivas

Se consideran acciones técnicas defensivas aquellas en las que, partiendo de que nuestro equipo no tiene la posesión del balón, nos permite recuperarlo o bien retrasar y dificultar la acción del contrario, pero siempre tendiendo a la conquista del balón.

6.1.- Despeje

Concepto

Son todas aquellas acciones que nos permiten resolver una situación comprometida que se nos presenta en el área o en sus inmediaciones.

Consideraciones:

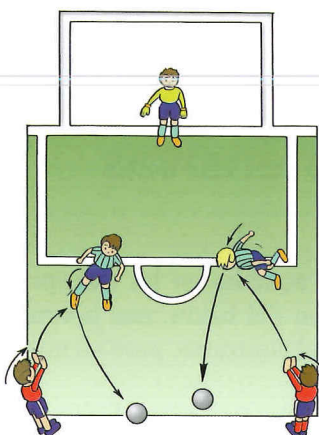
- El despeje permite organizar la defensa.
- Despejar en el sentido contrario de donde viene el balón cuando nos encontremos situados en el primer palo.
- Despejar en el mismo sentido de procedencia del balón cuando nos encontramos situados en el segundo palo.
- Procurar despejar siempre donde no se encuentren contrarios.
- Despejar siempre el balón con trayectoria ascendente.

Clases

- Corto (entre 10 y 20 m).
- Mediano (entre 20 y 30 m).
- Largo (de 30 m en adelante).
- Orientado: cuando a la vez que resolvemos una situación comprometida orientamos el balón hacia un compañero, enviando el balón al espacio libre o al pie, convirtiéndolo en un pase.

Superficies de contacto

Cualquier superficie de contacto es válida, siempre que se consiga el fin perseguido (solucionar el problema), siendo las más utilizadas el pie y la cabeza.

**Despeje 1**

Ejercicios

• Entrenamiento analítico

1. Uno contra uno al borde del área. A la llegada de balones procedentes de distintos lugares del campo, intentar despejar el balón con la superficie de contacto más apropiada en cada momento.

Variantes del ejercicio:

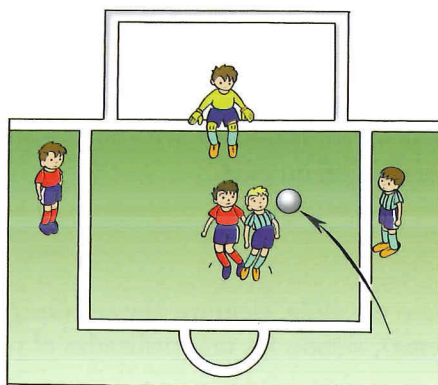
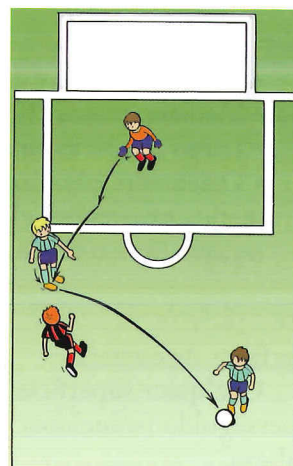
- Aumentar distancias.
- Variar la trayectoria del balón.
- Aumentar a 2 x 2 ó 3 x 3.
- Orientar el balón en el despeje hacia una dirección determinada.

2. Al saque del portero a los laterales, que ante la presión de contrarios deben despejar intentando orientar el balón a una zona previamente precisada.

3. Dos equipos situados frente a frente a ambos lados del área: a la llegada de balones con distinta procedencia y trayectoria, salir uno contra uno intentando uno rematar y otro despejar.

Variantes del ejercicio:

- Aumentar el número de jugadores.
- Con superioridad ofensiva.
- Con superioridad defensiva.
- Orientar el despeje.

**Despeje 3****Despeje 2**

- Entrenamiento global

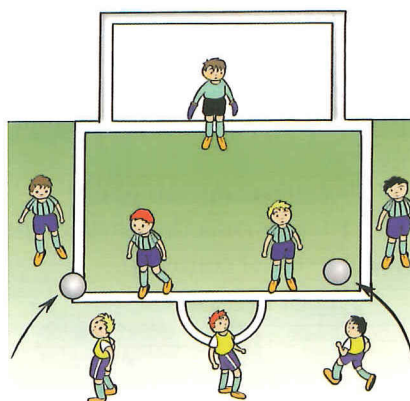
Organizar una defensa de cuatro jugadores contra tres atacantes. Intentar el despeje a balones procedentes de ambas bandas.

Variantes del ejercicio:

- Superioridad defensiva.
- Superioridad atacante.
- Igualdad de fuerzas.

En jugadas de estrategia:

- Saque de esquina.
- Libre directo.
- Orientar el balón a un punto o espacio determinado.



Entrenamiento global

6.2.- Entrada

Concepto

Atacar al contrario que controla o intenta controlar el balón con el fin de arrebatárselo.

Consideraciones:

- No perder de vista el balón para evitar las fintas.
- Procurar no cometer falta, golpeando siempre al balón.
- Interceptar el balón en el momento que se aleja del contrario.

Clases

- De frente.
- Lateral.
- De pie.
- Deslizándose.

Ejercicios

- Entrenamiento analítico

1. Dos jugadores de frente a unos 8 ó 10 m. El uno pasa el balón raso o bombeado al otro e, inmediatamente, éste intenta arrebatárselo mediante una entrada.

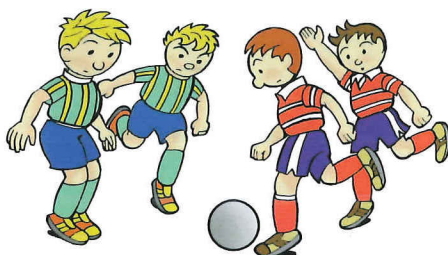


Ejercicio 1

2. Los jugadores por parejas se mueven cerca del entrenador, que en un momento dado golpea el balón hacia una pareja libremente escogida por él. Hay que recibir este balón y devolvérselo al entrenador o quitárselo al adversario y pasarlo al entrenador.

- Entrenamiento global

En una zona determinada del campo 4 x 4, jugar el balón intentando arrebatárselo al contrario.



Ejercicio 2



Entrenamiento global

Variantes del ejercicio:

- Disminuir la superficie del campo.
- Superioridad de defensas.
- Superioridad de atacantes.
- Introducir dos balones.

6.3.- Carga

Concepto

Es la acción que realiza el jugador que no está en posesión del balón, hombro a hombro, sin violencia, con el fin de desequilibrar al contrario y apoderarse del balón.

Consideraciones:

- La carga se debe de realizar en el momento en que ambos jugadores se encuentran apoyados sobre el pie de afuera.
- La carga se puede evitar mediante un cambio de ritmo o una finta.



Carga

Clases

- Hombro a hombro
- Hombro espalda

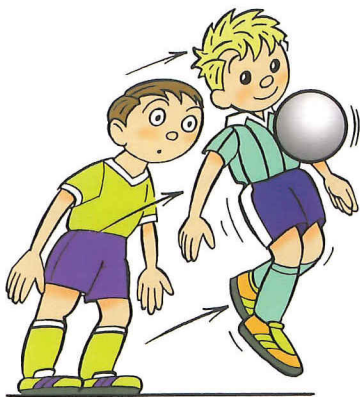
6.4.- Anticipación

Concepto

Adelantarse a los movimientos del contrario por mejor condición física, técnica o habilidad.

Consideraciones:

- La anticipación no debe realizarse si no se tiene seguridad.
- Requiere gran velocidad en la acción.
- Rapidez y sentido de la distancia en el desplazamiento.
- Requiere una gran atención al juego.



Anticipación

Clases

- Seguridad. Adelantarnos a la acción del contrario llevando nosotros el dominio del balón.
- Posibilidad. Nos puede contrarrestar el contrario por medio de un regate o una finta.
- Habilidad. Aprovecharnos de la mala técnica del contrario.

Ejercicios

Los ejercicios aplicables a la anticipación no difieren a los utilizados en el apartado destinado al despeje, con la salvedad de que en esta acción el o los defensas deben adelantarse a la acción de los contrarios.

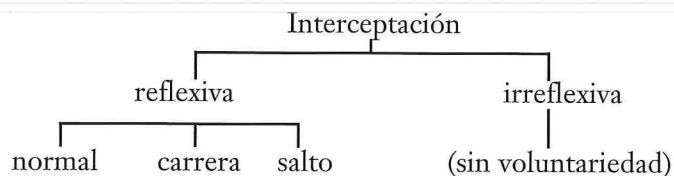
6.5.- Interceptación

Concepto

Es la acción del jugador sobre el balón impidiendo que éste llegue a su destino.

Consideraciones:

- Atención puesta en el juego.
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Visión periférica de movimientos de balón y contrarios.
- Decisión del momento.
- Seguridad en la acción.

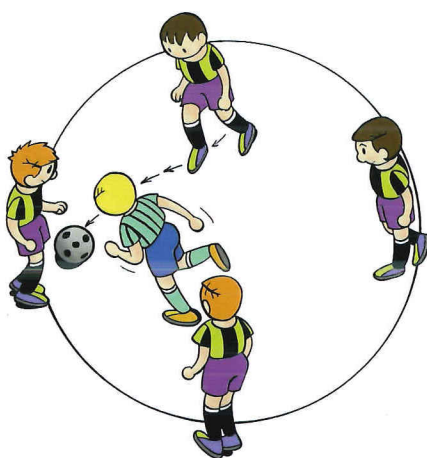
ClasesEjercicios

1. Rondó 4 x 1 a dos contactos.

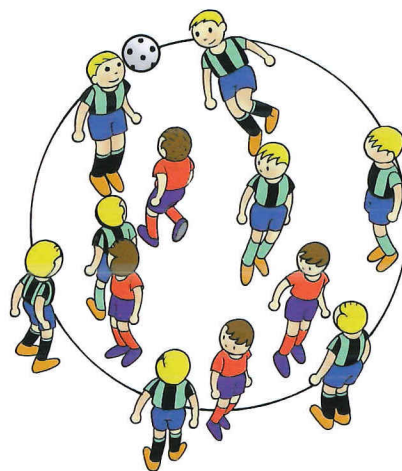
Variantes del ejercicio:

- Aumentar el número de jugadores.
- Aumentar o disminuir el número de toques.

2. Rondó con apoyos interiores. Seis jugadores situados en un círculo, cuatro contrarios en el interior del círculo que intentaran interceptar el balón. Los seis jugadores de fuera contarán con la ayuda de dos jugadores, situados así mismo en el interior del círculo, que les servirán de apoyo.



Ejercicio 1



Ejercicio 2

7

Juego de cabeza

Juego de cabeza

7.1.- Concepto

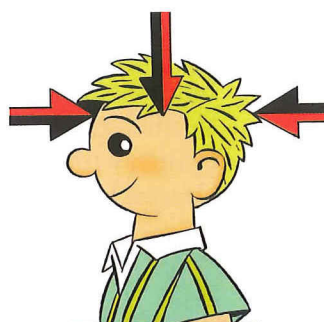
Todas aquellas acciones en ataque o defensa que puede realizar un jugador utilizando la cabeza como superficie de contacto.

7.2.- Consideraciones:

- No cerrar los ojos en el momento del golpeo.
- Echar el tronco hacia atrás antes del contacto para imprimir potencia al golpeo.
- No encoger el cuello.
- Bajar el centro de gravedad flexionando las rodillas en el momento del salto.
- En los tiros, ganar altura con respecto al balón (arriba-abajo).
- En los despejes, perder altura con respecto al balón (abajo-arriba).

7.3.- Gestos técnicos

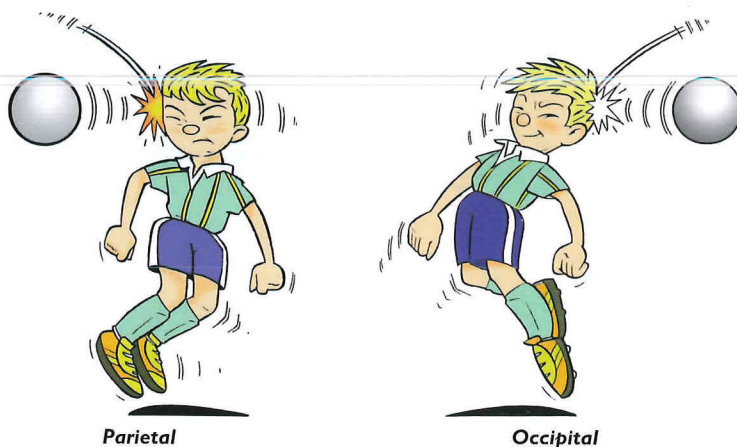
- Ofensivos:
 - Tiro.
 - Pase.
 - Control.
 - Prolongación.
- Defensivos:
 - Despeje.
 - Interceptación.



Superficies de contacto

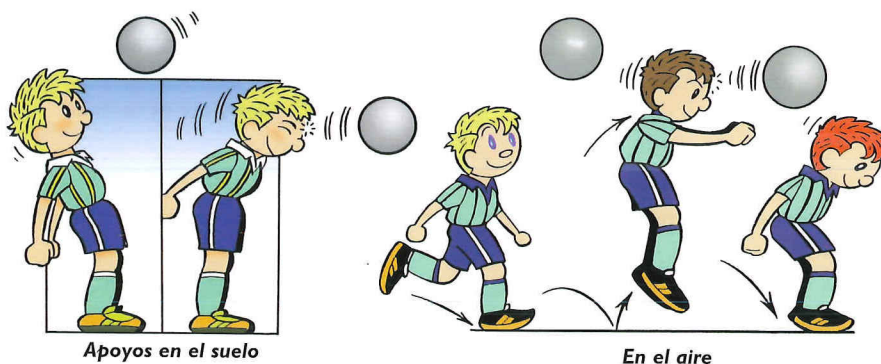
7.4.- Superficies de contacto

- Frontal: Superficie más amplia y por tanto de mayor precisión.
- Parietales: Utilizada en los desvíos.
- Occipitales: Poco utilizada. Suele emplearse en algún tipo de prolongaciones.



7.5.- Técnica en el golpeo

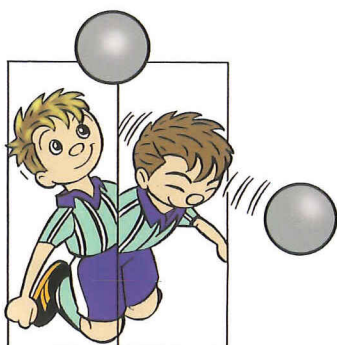
- Apoyos en el suelo:
 - Flexionar rodillas y tobillos.
 - Tronco inclinado hacia atrás.
 - Brazos semiflexionados.
 - Extensión del tronco hacia adelante en el momento del golpeo.
- Golpeos en el aire:
 - Carrera: 5 ó 6 metros.
 - Agacharse: bajar centro de gravedad.
 - Impulso: mediante uno o dos apoyos.
 - Vuelo: recorrido en el aire.
 - Cabeceo: toma de contacto con el balón.
 - Descenso: caída con ambos pies flexionando.



7.6.- Ejercicios

• Entrenamiento analítico

1. Una fila de jugadores colocados de rodillas. Realizar el gesto de flexión de tronco y extensión en el momento del golpeo.
2. Una fila de jugadores desde la posición de parados. A la llegada del balón, golpearlo con el frontal.



Ejercicio 1

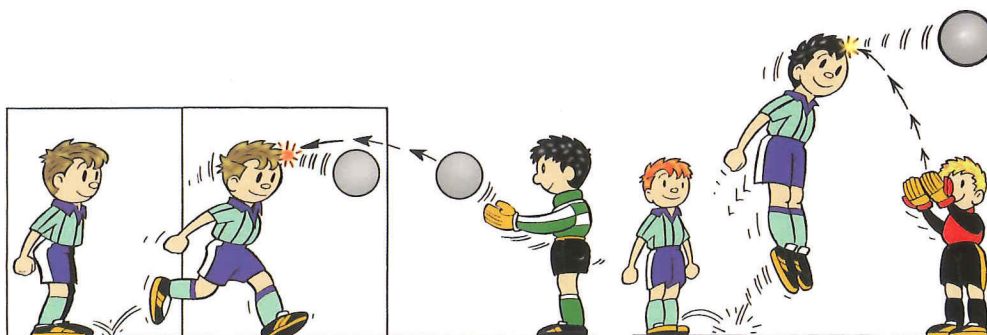


Frontal

Variantes del ejercicio:

- Utilizar parietales
- Distintas trayectorias.

3. Desde la posición de parados, iniciar carrera e ir al encuentro del balón, golpeándolo con el frontal.
4. Una fila de jugadores desde la posición de parados. Saltar buscando el balón en el punto más alto posible.
5. Igual que el ejercicio anterior pero en carrera.
6. Los mismos ejercicios anteriores, pero con remates a portería.



Desde la posición de parado

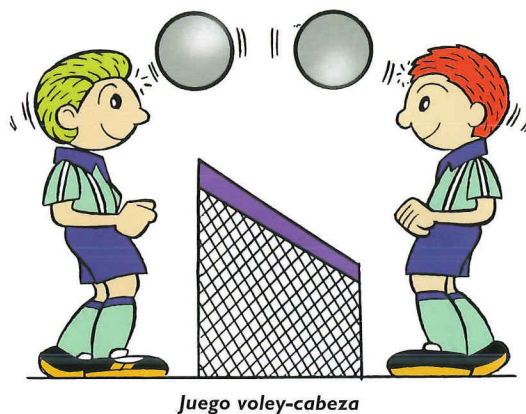
En el punto más alto posible

- Entrenamiento global

Jugadas de estrategias a saques de faltas y saques de esquina, dentro de un sistema de juego determinado.

Juego

Voley-cabeza



8

El portero

El portero

Por tratarse de una posición específica en la organización del juego, el portero reúne una serie de características que nos hacen tratar este tema aparte, ya que es el único jugador del equipo que puede utilizar las manos durante el juego, donde las reglas se lo permiten.

Sin embargo, los condicionantes del fútbol moderno hacen que cada día su entrenamiento sea similar al del resto de jugadores.

8.1.- Técnica del portero

Las acciones técnicas que se deben entrenar de forma específica con el portero son:

Parada-blocaje

Sujetar el balón con las manos. Puede ser:

- A ras de suelo.
- A media altura.
- Por encima de la cabeza.
- Laterales.



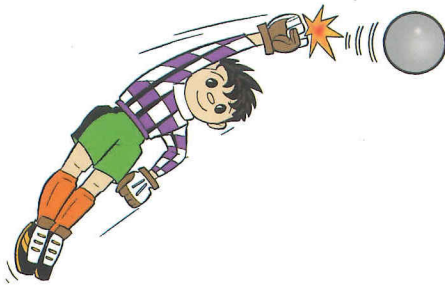
Media altura



Por el suelo

Despeje

Golpear el balón alejándolo de la portería. Se puede realizar con los pies y con los puños (uno o ambos).



Despeje con un puño



Despeje con dos puños

Desvío

Cambiar la dirección y trayectoria del balón. Se puede realizar por el suelo o por el aire.

Estirada

Acción que realiza el portero para alcanzar el balón en los desvíos, blocajes, despejes, etc.



Desvío



Estirada

Salidas

Movimientos que realiza el guardameta, abandonando su posición en la portería en busca del balón, disminuyendo el ángulo de tiro y enfrentándose al oponente.

Se puede realizar:

- A ras de suelo.
- A media altura.
- Por el aire.

Saques y golpeos

Todos aquellos lanzamientos que realiza el portero. Pueden ser con las manos o con los pies.

Juego de posición

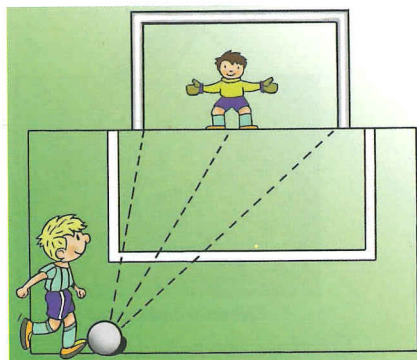
Ante el ataque del equipo contrario, el portero adopta la siguiente posición:

- Un poco adelantado sobre la línea de gol.
- Pies separados (anchura de los hombros) para el arranque rápido.
- Cuerpo en tensión, apoyado en el suelo sobre la parte delantera de los pies e inclinado ligeramente hacia delante, las rodillas y los brazos semiflexionados y las palmas de las manos hacia abajo.
- La mirada debe seguir siempre la trayectoria del balón.

Colocación

Debe situarse en la línea imaginaria (bisectriz) del ángulo que forman la posición del balón y los postes de la portería. El portero deberá, en función de la posición del balón, adelantarse o retrasar su colocación con respecto a la portería.

Además de todas estas acciones, el portero debe dominar el resto de los gestos técnicos exigibles al resto de jugadores. Debe mandar y corregir la posición de sus defensas y dominar los aspectos estratégicos defensivos del juego.



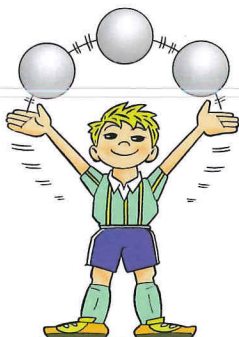
Colocación

8.2.- Ejercicios

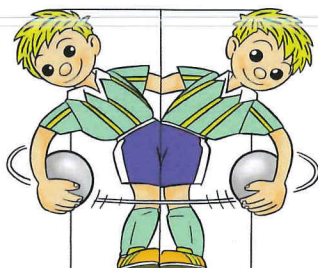
- Entrenamiento analítico

Individuales de manejo de balón:

1. De pie. Lanzar el balón con la mano izquierda hacia la derecha por encima de la cabeza.
2. De pie. Pasar el balón de una mano hacia la otra alrededor de las caderas.
3. Sentado en el suelo. Pasar el balón alrededor de las piernas.
4. Acostado sobre la espalda. Pasar el balón por debajo de las piernas de un lado hacia el otro.
5. De pie, balón en las manos, situadas entre las piernas. Flexionar el tronco y lanzar el balón por encima de la cabeza y atraparlo por delante.



Ejercicio individual 1



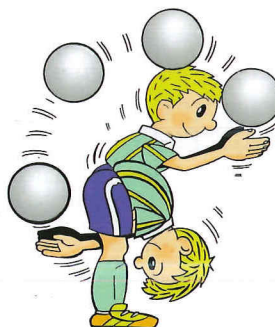
Ejercicio individual 2



Ejercicio individual 3



Ejercicio individual 4



Ejercicio individual 5

Ejercicios por parejas:

1. A una distancia de 4 ó 6 metros lanzar el balón al compañero y atraparlo con las dos manos a distintas alturas.
2. Lanzar el balón al compañero y atraparlo lanzándose al suelo.
3. De rodillas. Lanzar el balón al compañero, y éste, en el momento de atraparlo y desde el suelo, lo lanza de nuevo a los lados del compañero.
4. Cada portero con dos balones, uno a su izquierda y otro a su derecha, a una distancia de 4 ó 5 metros. Efectuar mediante desplazamientos laterales el bloqueo alternativo de ambos balones.
5. Lanzar balones bombeados a la espalda del compañero y éste, girándose, lo atrapa antes de que bote en el suelo.

Entrenamiento en portería:

1. Saque de meta desde el suelo con distintas superficies.
2. Saque de meta con la mano a izquierda y derecha (a ras de suelo o por el aire).
3. Saque de meta de volea.
4. Saque de meta de semi-volea.

5. Los jugadores con balón, al borde del área, lanzarán de forma alterna y a distintas alturas, efectuando el portero paradas, blocajes o desvíos, dependiendo de las necesidades de cada lanzamiento.

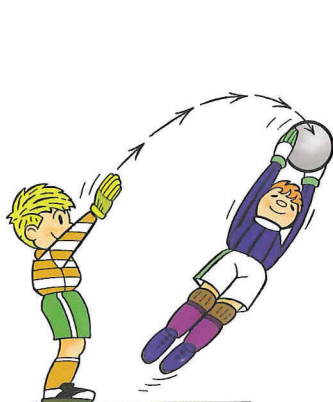
6. La misma disposición del ejercicio anterior. Los jugadores efectuarán lanzamientos consecutivos, debiendo el portero reaccionar a los continuos lanzamientos a la mayor velocidad posible.

7. A balones centrados, frontal y lateralmente, el portero despejará con los puños a una o dos manos.

8. Los jugadores situados en el círculo central. A una señal, se acercan conduciendo el balón hacia la portería; el portero deberá salir con la intención de reducir el mayor ángulo de tiro posible.

9. La misma disposición que el ejercicio anterior, pero el delantero deberá intentar regatear al portero en su salida; éste deberá aguantar la posición y apoderarse del balón.

10. Lanzamientos desde el punto de penalti y jugadas de estrategia, tanto directas como indirectas (incluye colocación de barreras).



Ejercicio por parejas 1



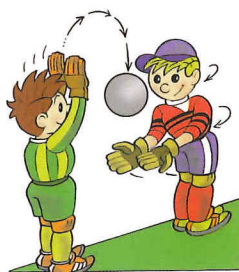
Ejercicio por parejas 2



Ejercicio por parejas 4



Ejercicio por parejas 3



Ejercicio por parejas 5

9

Sistemas de juego

Sistemas de juego

9.1.- Concepto

Entendemos por sistema la disposición de los jugadores antes de rodar el balón, con la intención de ser lo más efectivos posibles en el ataque sobre la portería contraria (progresión) así como en las tareas de defensa (repliegue).

Dentro de un sistema de juego podemos distinguir las siguientes líneas:

- Portero.
- Línea de defensa o de iniciación.
- Línea de medios o de elaboración.
- Línea de ataque o de definición.

Todo sistema de juego se expresa en logaritmos, dependiendo de los hombres que conforman cada una de las líneas mencionadas. Así tendremos:

- 1-4-4-2.
- 1-4-3-3.
- 1-5-3-2.
- etc.

9.2.- Variantes

Los sistemas de juego se pueden alterar o modificar por medio de variantes, que consisten en adelantar o atrasar un jugador de una determinada línea e intercalarle entre dos líneas.

Estas variantes pueden ser:

- Ofensivas

Cuando adelantamos un jugador de una línea.

Ejemplo: Sistema 1-4-4-2 pasamos 1-4-3-1-2 adelantando un centrocampista e intercalándole entre la media y la delantera.

- Defensivas

Cuando atrasamos un jugador de una línea.

Ejemplo: Sistema 1-4-4-2 pasamos a 1-4-1-3-2 atrasando un centrocampista e intercalándole entre la defensa y la media.

9.3.- Cuestiones a tener en cuenta

- Todo sistema debe mostrar equilibrio entre sus líneas.
- Los sistemas dependen de los jugadores de que dispongamos.
- Los sistemas deben de ser modificables dependiendo:
 - Del rival.
 - Del resultado.
 - Del propio equipo.
- No existe el sistema perfecto, ya que todos tienen aspectos positivos y negativos que deberemos de valorar.

9.4.- Los sistemas más habituales en la actualidad



Sistema 1/4/4/2



Sistema 1/4/3/3

Dentro de cualquiera de estos sistemas, los jugadores dispondrán las respectivas líneas dependiendo de la posición del balón y de los contrarios

Dependiendo de que el equipo esté o no en posesión del balón, aplicaremos una serie de principios tácticos:

- Principios ofensivos. Si estamos en posesión del balón (desmarques, ataques, espacios libres, etc.)
- Principios defensivos. Si no estamos en posesión del balón (marcaje, coberturas, repliegues, etc.)



Sistema 1/5/3/2

10

Calentamiento

Calentamiento

10.1.- Concepto

Movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones del cuerpo con el fin de obtener el máximo rendimiento en una actividad deportiva, así como de evitar el riesgo de lesiones.

10.2.- Clases

- Calentamiento general
- Calentamiento específico

Se entiende que antes del calentamiento específico para un deporte determinado, en este caso fútbol, se ha realizado un calentamiento general dirigido a preparar el organismo para el trabajo posterior.

Nos referimos en este calentamiento específico a los ejercicios que se deben realizar para que el jugador se adapte al móvil y al medio.

10.3.-Ejercicios de calentamiento específico

1. Manejo individual del balón: Manejar el balón y no dejarlo caer, utilizando distintas superficies de contacto. Conducir con cambios de dirección y cambios de ritmo (2 ó 3 minutos).

2. Por parejas: Realizar pases y controles a distintas alturas y distintas superficies.

3. En grupos de cuatro jugadores y a distintas distancias, pasar el balón al compañero y desplazarse en la misma dirección del balón ocupando el lugar del receptor (pasa y va) (4 ó 5 minutos).

4. En un espacio reducido del campo 5 x 5. Juego de posesión, en el que además de los gestos técnicos (pases, controles, conducciones, etc.) se realizarán movimientos tácticos (apoyos, desmarques, 'paredes, etc.) (4 ó 5 minutos).

10.4.- Observación

El portero realizará un calentamiento específico distinto, basándose en los gestos técnicos que utiliza en su puesto.

11

Fútbol-7

Fútbol-7

11.1.- Concepto

El fútbol-7 nace con la idea de adaptar el fútbol a las características físicas, técnicas y tácticas de los jugadores hasta los 12 años, sirviendo como paso previo a la práctica del fútbol.

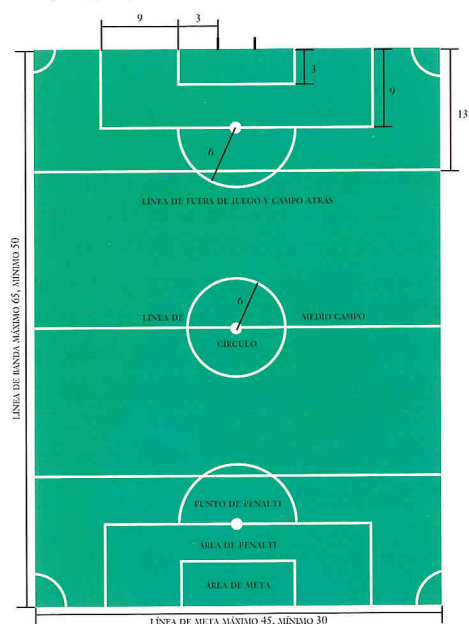
Se introducen novedades en cuanto a:

- Superficie del terreno de juego.
- Peso y dimensiones del balón.
- Dimensiones de las porterías.
- Adaptación de las Reglas de Juego.

11.2.- Reglas de Juego de fútbol-7

REGLA I. El terreno de juego

El terreno de juego y sus características se determina con arreglo al plano siguiente:



El terreno de juego en fútbol-7

- Dimensiones.

El campo de juego será un rectángulo de una longitud máxima de 65 metros y una mínima de 50 y de una anchura no mayor de 45 ni menor de 40. En todos los casos habrá de ser mayor la longitud que la anchura.

- Modo de marcarlo.

El campo de juego se marcará, conforme al plano, con líneas visibles de un ancho no mayor de 12 centímetros. Las más largas se llaman 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 una altura de 1 metro por lo menos; podrá colocarse una banderola similar a cada lado, a la altura de medio campo, separada por lo menos 1 metro de la línea de banda. Se trazará una línea medianera a través de la anchura del terreno. El centro del campo estará visiblemente marcado con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 6 metros de radio.

- Área de meta.

En cada extremidad del terreno de juego y distanciadas 3 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 3 metros y que se unirán en sus extremos mediante otra línea, paralela a la línea de meta. Cada uno de los espacios delimitados por dichas líneas y la de meta se denominarán área de meta.

- Área de penalti.

En cada extremidad del terreno de juego, y a 9 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 9 metros, y se unirán en sus extremos por otra, paralela a la línea de meta. La superficie comprendida entre esta línea y la de meta se llamará área de penalti. Sobre la línea paralela a la portería, a la distancia de 9 metros y en su centro, se marcará de forma visible un punto, que será donde deberá situarse el balón para la ejecución del penalti. Tomando como centro los puntos de penalti, se trazará al exterior de cada área de penalti un arco de circunferencia de 6 metros de radio.

- Zona de fuera de juego y línea de campo atrás.

En cada extremidad del terreno de juego y adentrándose 12 metros desde la línea de meta, se trazará una línea paralela a ésta que unirá las dos

líneas de bandas. La superficie comprendida entre esta línea y la de meta se llamará zona de fuera de juego. La línea marcada a 12 metros será la que delimite la posibilidad de jugar el balón para atrás.

- Área de esquina.

Con un radio de 0,60 metros, medido desde la banderola de esquina, se marcarán cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno, desde donde se efectuarán los saques de esquina.

- Los marcos.

En el centro de cada línea de meta se colocarán los marcos o porterías, que estarán formados por dos postes verticales, equidistantes de las banderolas de esquina, separados 6 metros entre sí (medida interior) y unidos en sus extremos por un larguero horizontal, cuyo borde inferior estará a 2 metros del suelo. La anchura y el grueso de los postes y el larguero transversal no podrán exceder de 12 centímetros. Los postes y el larguero transversal deberán tener el mismo ancho.

Las porterías deberán estar fijadas al suelo para evitar todo riesgo de movimiento.

Podrán ponerse redes enganchadas a los postes del 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 II. El balón

El balón será esférico; su cubierta ha de ser de cuero o de cualquier otro material aprobado. En su confección no se empleará ningún material que pueda constituir un peligro para los jugadores.

El balón tendrá una circunferencia máxima de 66 centímetros y mínima de 62 centímetros, y su peso al comienzo del partido no será mayor de 390 ni menor de 340 gramos.

Dentro de las competiciones de Alevines y Benjamines es obligatoria la utilización del balón número 5. El balón no podrá ser cambiado o sustituido durante el partido sin autorización del árbitro.

REGLA III. El número de jugadores

- El partido será jugado por dos equipos compuestos cada uno por no más de 7 jugadores, de los cuales uno jugará como guardameta.

- Cada equipo iniciará el partido al menos con 5 jugadores, pudiéndose incorporar posteriormente los restantes.

- Se inscribirán en el acta del encuentro un máximo de 12 jugadores y, dado el carácter formativo de la competición, todos los inscritos en el acta deberán participar en el juego. Una vez comenzado el partido, podrán realizarse cuantas sustituciones se deseen, siempre que se realicen de forma reglamentaria. Los jugadores sustituidos pueden volver a participar en el juego cuantas veces se considere conveniente.

- Cuando durante el desarrollo del partido, un equipo, por la circunstancia que sea, incluidas las expulsiones temporales, quedara con menos de 5 jugadores sobre el terreno de juego, el árbitro dará por finalizado dicho partido con la derrota del equipo sancionado, con el resultado de 3 a 0 en contra del infractor o con el resultado existente en el momento de la suspensión, si este fuera más ventajoso para el equipo contrario.

- 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.

- Cuando un guardameta o cualquier otro jugador tenga que ser reemplazado, debe reservarse las condiciones siguientes:

- El árbitro debe ser informado de la sustitución propuesta antes de que sea efectuada.

- El sustituto no puede entrar en el terreno de juego hasta que el jugador al 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 del partido y por la línea del medio campo.

- Un sustituto queda sometido a la autoridad y jurisdicción del árbitro, sea llamado o no a participar en el juego.

- La sustitución se completa cuando el sustituto entra al terreno de juego, momento en el cual se convierte en jugador, mientras que el jugador a quien reemplaza deja de serlo.

- Sanción

- El juego no será interrumpido por una infracción del apartado d) del artículo 6º. Los jugadores infractores serán sancionados inmediatamente después de que el balón esté fuera del juego.

- Si un sustituto entra en el terreno de juego sin autorización del árbitro, el juego deberá ser detenido. El sustituto será amonestado y alejado del terreno de juego o expulsado, según sean las circunstancias. El partido será reanudado con un balón a tierra desde el lugar donde se encontraba el balón cuando se interrumpió el partido, a menos que se hubiera encontrado en el área de meta en ese momento, en cuyo

caso deberá ser botado en la parte de la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el lugar más cercano a donde se encontraba el balón cuando se detuvo el encuentro.

- Por cualquier otra infracción de esta Regla, el jugador infractor deberá ser amonestado, y si el árbitro detuviese el juego para hacer la amonestación, debe ser reanudado por medio de un tiro libre indirecto que sacará un jugador del equipo oponente al del infractor, desde el lugar donde el balón se encontraba en el momento en que el juego fue detenido, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.

- Si el reglamento de una competición indica que los nombres de los sustitutos deben ser dados al árbitro antes del comienzo del partido, el hecho de no indicarlos significará que no se permitirán sustitutos.

- Si durante el desarrollo del encuentro un equipo quedara con menos de cinco jugadores en el terreno de juego, el árbitro dará por finalizado el mismo. En este supuesto, el resultado aplicable será el de 3 goles a 0, salvo que el existente en el momento de la suspensión fuera superior.

REGLA IV. El equipo de los jugadores

- El equipo básico obligatorio de un jugador consistirá en un jersey o camiseta, calzón, medias, espinilleras y calzado.

- Un jugador no podrá llevar ningún objeto peligroso para los demás jugadores.

- Las espinilleras deberán estar cubiertas completamente por las medias, estar hechas de un material apropiado (goma, plástico, poliuretano o una sustancia similar), debiendo procurar un grado razonable de protección.

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

• Sanción

El árbitro excluirá del campo de juego a cualquier jugador que quebrante esta Regla para que ponga en orden su equipo o alguna pieza faltante del mismo en la siguiente ocasión en que el balón cese de estar en juego, a menos que para entonces el jugador ya haya recogido su equipo. El juego no deberá suspenderse inmediatamente por una infracción de esta Regla. Cualquier jugador que sea excluido para que ponga en orden su equipo o para que lo complete sólo podrá volver al campo de juego después de haberse presentado al árbitro, quien tendrá que cerciorarse personalmente de que el equipo de dicho jugador está en orden. El jugador podrá reingresar al campo de juego sólo cuando la pelota haya cesado de estar en juego.

REGLA V. El árbitro

Deberá designarse un árbitro para dirigir cada partido. Su competencia y el ejercicio de sus poderes, otorgados por las Reglas de Juego, empezarán en el momento en que entra 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 refiere al resultado del juego.

El árbitro:

- Aplicará las Reglas.
 - Se abstendrá de castigar en aquellos casos en que, si lo hiciera, estimase que favorecería al 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 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 plazos determinados por los Reglamentos de la Federación de Castilla y León de Fútbol, bajo cuya jurisdicción se juega el partido.
 - A partir del momento en que entre en el terreno de juego, amonestará y mostrará tarjeta amarilla a cualquier jugador que observe una conducta incorrecta o indigna, llegando incluso a expulsarle temporalmente (2 minutos) si la falta es considerada leve. 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 de Castilla y León de Fútbol, bajo cuya jurisdicción se celebra el partido.
 - No permitirá que nadie, fuera de los jugadores y de los jueces de línea, si existieran, penetre en el terreno de juego sin su autorización.
 - Interrumpirá el juego si 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 esté en condiciones de llegar por sí hasta la línea de meta o de banda no podrá recibir cuidados sobre el terreno de juego.

- Expulsará del terreno de juego y mostrará la tarjeta roja a todo jugador que, en su opinión, sea culpable de conducta violenta, de juego brusco o grave, de utilizar un lenguaje soez o injurioso, o si persiste en observar una conducta incorrecta después de haber recibido una amonestación o expulsión temporal.

- Dará la señal para reanudar el juego después de toda detención.
- Decidirá si el balón dispuesto para un partido responde a las exigencias de la Regla II.

REGLA VI. Jueces de línea

Cuando las necesidades de árbitros lo permitan, se designarán dos jueces de línea que tendrán la misión de indicar, a reserva de lo que decida el árbitro:

- Cuándo el balón está en fuera de juego.
- A qué bando corresponde efectuar los saques de esquina, de meta o de banda.
- La intención de realizar una sustitución.

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 VII. Duración del partido

El partido comprenderá dos tiempos iguales de 30 minutos cada uno, salvo disposición federativa contraria, quedando entendido:

- Que el árbitro deberá añadir a cada período el tiempo que estime que haya sido perdido a consecuencia de sustitución, de sacar del campo a los jugadores lesionados, pérdida de tiempo u otra causa.
- Que la duración de cada período deberá ser prolongada a fin de permitir la ejecución de un penalti.

El descanso de entre dos tiempos no podrá exceder de 10 minutos, a menos que lo autorice el árbitro.

REGLA VIII. Saque de salida

- Al iniciarse el partido (saque de comienzo)

La elección de campos y del saque de comienzo se sorteará 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 árbitro, el juego comenzará con un saque a balón parado, es decir, con un puntapié dado al balón colocado en tierra, en dirección al campo contrario. Todos los jugadores deberán estar situados en su propio campo y los del bando contrario no podrán acercarse a menos de seis metros del balón antes de que el saque haya sido ejecutado. No se considerará en juego el 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 marcar un tanto

El juego se reanudará de la misma forma antes indicada, haciendo el saque de salida un jugador del bando contrario al 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 hizo 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 el momento de la interrupción, a menos que hubiera estado en ese momento en el área de meta, en cuyo caso el balón deberá ser botado sobre la parte de la línea del área de meta que se encuentra paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al lugar donde se encontraba cuando el partido fue detenido. 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 reptirá la pelota a tierra.

- Sanción

En caso de infracción al apartado c) de esta Regla, se repetirá el saque de salida, excepto si el jugador que hizo el saque volvió a jugar el balón antes de haber sido tocado o jugado por otro jugador. En ese caso se concederá al bando contrario un libre indirecto en el sitio en el que se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la regla XIII.

No se puede ganar un tanto directamente después de un saque de salida.

REGLA IX. 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 aire.

- Cuando el juego haya 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 campos 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 dentro del terreno de juego.
- Mientras no se adopte una decisión sobre una supuesta infracción de las reglas de juego.

REGLA X. Tanto marcado

Salvo las excepciones previstas en estas Reglas de juego, se ganará un tanto cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero del marco sin que haya sido llevado, lanzado o intencionalmente 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 el interior de su propia área de penalti.

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

REGLA XI. Fuera de juego

- Un jugador está en posición de fuera de juego si, encontrándose dentro de la zona de 12 metros del equipo adversario, está más cerca de la línea de meta que el balón, salvo que no esté más próximo a la línea de meta contraria que dos de sus adversarios, por lo menos.

- Un jugador solamente será declarado fuera de juego y sancionado por estar en dicha posición si en el momento en que toca el balón o éste es jugado por un compañero él está, según el árbitro:

- Interfiriendo el juego a un contrario.
- Tratando de sacar ventaja de esta posición.
- Un jugador no será declarado fuera de juego por el árbitro:
- Simplemente por encontrarse en posición de fuera de juego.
- Si recibe la pelota directamente de un saque de meta, saque de banda o saque de esquina.

- Si un jugador es declarado fuera de juego, el árbitro deberá otorgar un tiro libre indirecto que será lanzado por un jugador del equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta, a menos que la infracción sea cometida por un jugador en el área de meta contraria. En este caso, el tiro libre podrá ser lanzado desde cualquier lugar dentro de aquella mitad del área de meta en la cual se cometió la falta.

REGLA XII. Faltas e incorrecciones

- Un jugador que comete intencionalmente una de las nueve faltas siguientes:

- Dar o intentar dar una patada al adversario.
- Poner una zancadilla a un contrario, es decir, hacerle caer o intentarlo, sea por medio de la pierna o agachándose delante o detrás de él.
- Saltar sobre un adversario.
- Cargar violenta o peligrosamente a un adversario.
- Cargar por detrás a un contrario que no hace obstrucción.
- Golpear o intentar golpear a un adversario o escupirle.
- Sujetar a un adversario,
- Empujar a un contrario.
- Jugar el balón, es decir, llevarlo, golpearlo o lanzarlo con la mano o el brazo (esta disposición no es aplicable al portero dentro de su propia área de penalti).

Será castigado con un tiro libre directo, concedido al equipo contrario en el sitio donde la falta fue cometida, a menos que la infracción haya sido cometida por un jugador en el área de meta contraria. En este caso, el tiro libre podrá ser lanzado desde cualquier lugar de aquella mitad del área de meta en la cual se cometió la falta.

Si un jugador del equipo defensor comete intencionadamente dentro del área de penalti una de las nueve faltas anteriormente indicadas, será castigado con un penalti.

Un penalti podrá ser concedido cualquiera que sea la posición del balón en el momento de cometerse la falta si ésta tuvo lugar dentro del área de penalti y siempre que el balón estuviera en juego.

Un jugador que comete una de las cinco faltas siguientes:

- Jugar de una forma estimada peligrosa por el árbitro, por ejemplo intentar dar una patada al balón cuando la tiene el portero.
- Cargar lealmente, con el hombro cuando el balón no está a distancia de juego de los jugadores interesados y éstos no intentaban intervenir en el juego.

- Sin jugar el balón, obstruir intencionadamente a un adversario, es decir, correr entre éste y el balón o interponerse de manera que constituya un obstáculo para el contrario.
- Cargar al portero, salvo que éste se halle en posesión de la pelota, obstruya a un adversario o esté fuera del área de meta.
- Siendo guardameta, y dentro de su área de penalti:

. Desde el momento que controla el balón con sus manos, dar más de cuatro pasos en cualquier dirección reteniéndolo, botándolo en el suelo o lanzándolo al aire y volviéndolo a atrapar sin ponerlo en juego, o después de haber puesto el balón en juego antes, durante o después de los cuatro pasos, volver a tocarlo con las manos antes de que un jugador de su equipo o del equipo contrario lo toque o lo juegue fuera del área de penalti.

. Tomando una táctica que, en la opinión del árbitro, sólo lleva a retardar el juego y, por tanto, a hacer perder el tiempo, dando una ventaja desleal a su equipo.

Será castigado con un tiro libre indirecto, concedido al equipo contrario y en el lugar donde se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Un jugador será amonestado:

- Si entra o vuelve a entrar en el terreno de juego para incorporarse o reincorporarse a su equipo después de que el juego comenzó o si abandona el terreno de juego (salvo caso de lesión) durante el partido sin permiso del árbitro.

Si el árbitro detuviera el juego para efectuar la amonestación, lo reanudará por medio de un tiro libre indirecto lanzado por un jugador del equipo adversario desde el lugar donde se encontraba el balón cuando el juego fue detenido, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII. En cualquier caso, si el jugador culpable hubiese cometido una infracción más grave, será castigado con arreglo a lo que disponga la ley infringida.

- Si infringe persistentemente las reglas de juego.
- Si desaprueba con palabras o gestos cualquier decisión del árbitro.
- Si se muestra culpable de conducta incorrecta.

Por toda infracción a estas tres últimas normas, el árbitro expulsará al jugador culpable del terreno de juego por un tiempo de dos minutos, y concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario, lanzado desde el lugar donde se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII y salvo que se hubiese cometido una infracción más grave de las Reglas de Juego.

En toda ocasión en que un jugador, actuando deliberadamente, patea el balón hacia su propio guardameta estando dentro de la zona de 12 metros, al portero no le estará permitido tocar el balón con las manos. Si lo hace, será penalizado con un tiro libre indirecto que se otorgará al equipo contrario y será ejecutado desde el lugar donde se cometió la falta. Dicho lugar estará sujeto a las condiciones impuestas por la Regla XIII. Si el balón ha superado la zona de 12 metros, ningún jugador podrá jugarlo hacia su propia portería; en caso de hacerlo, el equipo del jugador que cometió la infracción será sancionado con el lanzamiento de un tiro libre indirecto desde el lugar donde se cometió la infracción.

Un jugador será expulsado del terreno de juego si, en opinión del árbitro:

- Es culpable de conducta violenta o de juego brusco grave.
- Actúa con propósitos injuriosos o groseros.
- Se muestra nuevamente culpable de conducta incorrecta después de haber recibido una amonestación.

Si el juego fuera parado a causa de la expulsión de un jugador culpable de una de estas faltas sin que ninguna otra infracción a las Reglas se haya producido, el juego se reanudará con tiro libre indirecto, concedido al equipo contrario y en el lugar donde se cometió la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

REGLA XIII. Tiros libres

Los tiros libres se clasifican en dos categorías:

- El tiro libre directo, del cual se puede ganar directamente un tanto en contra del equipo que cometió la falta.
- El tiro libre indirecto, del que no puede lograrse válidamente un tanto sino cuando el balón, antes de traspasar la meta, haya sido jugado o tocado por un jugador distinto de aquel que efectuó el tiro.

Cuando un jugador lanza un tiro libre directo o indirecto desde el interior de su propio área de penalti, todos los jugadores del equipo contrario deberán estar por lo menos a 6 metros del balón y deberán quedarse fuera del área de penalti hasta que el balón haya sido lanzado fuera del área. El balón estará en juego inmediatamente después de haber recorrido una distancia igual a su circunferencia y de haber sido lanzado más allá del área de penalti. El guardameta no podrá recibir el balón en sus manos con objeto de lanzarlo al suelo. Si el balón no es tirado directamente al juego del área de penalti, el tiro deberá ser repetido.

Si un jugador lanza un tiro libre directo o indirecto fuera de su propio área de penalti, todos los jugadores del equipo contrario deben estar a una distancia de al menos 6 metros del balón hasta que esté en juego, salvo si ellos se encuentran colocados sobre su propia línea de meta y entre los postes del marco. El balón estará en juego después de haber recorrido una distancia igual a su circunferencia.

Si un jugador contrario penetra en el área de penalti o se acerca a menos de 6 metros del balón, en cualquiera de los dos casos, antes de que el tiro libre se haya ejecutado, el árbitro deberá retrasar el tiro hasta que se cumpla con la Regla.

El balón debe estar detenido en el momento de ejecutar el tiro libre y el jugador que lo efectúe no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador.

Pese a cualquier otra indicación en estas Reglas con respecto al lugar desde donde se debe ejecutar un tiro libre:

- Todo tiro libre concedido al equipo defensor dentro de su propia área de meta podrá ser ejecutado desde cualquier lugar del área de meta.

- Todo tiro libre indirecto concedido al equipo atacante dentro del área de meta adversaria deberá ser lanzado desde la parte de la línea del área de meta, paralela a la línea de meta, más cercana al sitio donde se cometió la falta.

- Sanción

Si el jugador que ha efectuado un tiro libre juega de nuevo el balón antes de que éste haya sido jugado o tocado por otro jugador, se concederá al equipo contrario un tiro libre en el sitio en donde se cometió la infracción, a menos que la falta haya sido cometida por un jugador en el área contraria. En este caso el tiro libre podrá ser ejecutado desde cualquier lugar del área de meta.

REGLA XIV. Penalti

El penalti se tirará desde el punto de penalti y, antes de que se ejecute, todos los jugadores, a excepción del que va a ejecutar el castigo, debidamente identificado, y del guardameta adversario, deberán estar en el interior del campo de juego pero fuera del área de penalti y distanciados por lo menos 6 metros del punto de penalti. El guardameta adversario deberá permanecer sobre su propia línea de meta, entre los postes del marco, sin mover los pies, hasta que el balón esté en juego. El jugador que ejecute el castigo deberá lanzar el balón hacia adelante y no podrá volverlo a jugar hasta después de que haya sido tocado o jugado por otro jugador. Será considerado en juego el balón tan pronto como haya sido pateado, es decir, que haya

recorrido una distancia igual a su circunferencia. Podrá marcarse tanto directamente de un penalti. Cuando un penalti se ejecuta durante el curso normal del partido o cuando el tiempo se ha prolongado a medio tiempo o al final del encuentro con objeto de tirar o volver a tirar un penalti, no se anulará un gol si, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño, el balón toca uno o ambos postes o el travesaño o el guardameta o cualquier combinación de estos factores, a condición de que no se haya cometido otra falta.

- Sanción

Para toda infracción a esta Regla:

- Cometida por el equipo defensor, se repetirá la ejecución del penalti si no se ha marcado gol.
- Cometida por un jugador del bando atacante que no sea el mismo que lanza el balón, si el tanto es marcado, será anulado y se tirará de nuevo el penalti.
- Cometida por el jugador que lleva a efecto el golpe de castigo y después de que el balón está en juego, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, en el sitio en que la falta haya sido cometida, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

REGLA XV. Saque de banda

Cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de banda, ya sea por tierra o por aire, será puesto nuevamente en juego lanzando al interior del campo en cualquier dirección, desde el punto por el que franqueó la línea, por un jugador del equipo contrario al que tocó el balón en último lugar. El jugador que hace el saque, en el momento de lanzar el balón, deberá dar frente al campo de juego y tener una parte cualquiera de cada pie sobre la línea de banda o al exterior de esta línea. Deberá lanzar el balón por detrás, por encima de su cabeza, y servirse para ello de las dos manos. El balón estará en juego tan pronto como haya penetrado en el terreno de juego, pero no podrá ser vuelto a jugar por el jugador que hizo el saque hasta después de haber sido tocado o jugado por otro jugador.

No podrá ganarse un tanto directamente de un saque de banda.

- Sanción

- Si el saque de banda no ha sido llevado a cabo regularmente, será efectuado de nuevo por un jugador del equipo contrario.
- Si el jugador que hizo el saque vuelve a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro, se concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario en el sitio en el que se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

REGLA XVI. Saque de meta

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes del marco, ya sea por tierra o por aire, habiendo sido jugado en último término por un jugador del equipo atacante, se colocará en un punto cualquiera del área de meta y será lanzado con el pie, directamente al juego más allá del área de penalti, por un jugador del equipo defensor, el cual no podrá volver a jugar el balón antes de que otro lo haya jugado o tocado. El guardameta no puede recibir en sus manos el balón en un saque de meta para lanzarlo al juego. Si no llega el balón más allá del área de penalti, es decir, directamente al juego, se hará de nuevo el saque. No podrá ganarse un tanto directamente de un saque de meta. Los jugadores del equipo contrario al jugador que va a ejecutar el saque de meta deberán quedarse fuera del área de penalti hasta que el balón haya sido lanzado más allá de este área.

• Sanción

Si el jugador que ha hecho el saque de meta juega el balón por segunda vez más allá del área de penalti antes de que lo haya tocado o jugado otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, en el sitio que se cometió la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.

REGLA XVII. Saque de esquina

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado en su totalidad la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes del marco, ya sea por tierra o por aire, habiendo sido jugado en último término por un jugador del equipo defensor, se concederá un saque de esquina, que será lanzado por un jugador del equipo atacante así: todo el balón debe ser colocado en el interior del cuarto del círculo correspondiente a la banderola de esquina más cercana al sitio por donde salió el balón, banderola que no podrá ser trasladada, y es desde ese lugar de donde será lanzado el balón. Podrá ganarse un tanto directamente de un saque de esquina. Los jugadores del equipo contrario al que ejecuta un saque de esquina no podrán colocarse a una distancia menor de 6 metros del balón antes de que éste se halle en juego, es decir, antes de que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia, y el jugador que ha hecho el saque no podrá jugar de nuevo el balón sino después de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador.

• Sanción

- Si el jugador que lanza el tiro jugara por segunda vez el balón antes de que hubiera sido jugado o tocado por otro jugador, el árbitro con-

cederá al equipo contrario un tiro libre indirecto que se ejecutará desde el lugar donde se cometiera la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

11.3.- Sistemas de juego más utilizados en fútbol-7

El concepto y las características de sistema de juego tienen su explicación en el capítulo.



Sistema 1-3-1-2



Sistema 1-3-2-1



Sistema 1-2-1-2-1

Bibliografía

- *Apuntes de metodología. Nivel III*
Escuela Nacional R.F.E.F., 1994.
- *El fútbol a la medida del niño*
Horst Wein. C.E.D.I.F., 1995.
- *Entrenamiento de fútbol*
Ladislao Kosaki y Ladislao Horski. Ed. Agora, 1993.
- *Fútbol*
Mariano Moreno Serrano y José María García-Aranda.
Ministerio Educación y Cultura, 1998.
- *Fútbol. 750 ejercicios para el entrenamiento*
Jerzy Tálaga. Ed. Gimnos, 1989.
- *Juegos de fútbol*
José Rius Segura. Ed. Paidotribo, 1989.
- *Manual de entrenamiento*
Jeff Sneyers. Ed. Hispano-Europea, 1989.
- *Reglas de juego*
Internacional Board F.I.F.A., 1997.
- *Táctica y estrategia. Nivel III*
Escuela Nacional R.F.E.F.
- *Técnica individual y colectiva. Nivel III*
Escuela Nacional R.F.E.F.



*Diputación
Provincial
de Burgos*



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD