

UNIDAD 06

EL FÚTBOL

1. Formas de jugar al fútbol
2. Los componentes de las diversas modalidades de fútbol
3. Capacidades y cualidades necesarias para jugar bien al fútbol
4. Las acciones técnico-tácticas individuales
5. Juego colectivo ofensivo
6. Juego colectivo defensivo

Actividades

- El fútbol y otros deportes colectivos
- Recuerda, capacidades y cualidades para jugar bien al fútbol

5
Campeonatos



Pelé,
Di Stefano,
Cruiff,...

¡¡9...
Copas de
Europa!!



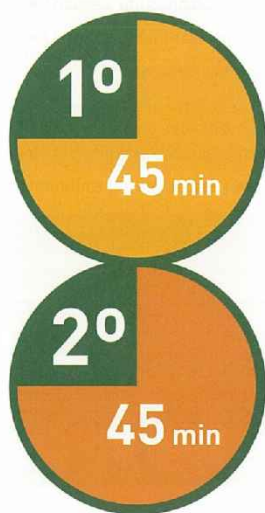
El fútbol, como otros que ya conoces, es un deporte de equipo que ocupa el tiempo de ocio de millones de personas en todo el mundo, tanto de aquellos que lo practican de forma activa, como de los que lo hacen de forma pasiva como espectadores en un estadio o a través de la televisión. Además, es capaz de suscitar pasiones, convertirse en un fenómeno sociológico, crear polémicas y discusiones en la calle, en el trabajo o en el mercado, etc.

Sus orígenes son muy diferentes a lo que hoy conocemos como fútbol, pero con un denominador común, la pasión que siempre han despertado entre la gente los juegos que se consideran antecedentes del fútbol actual. Así, ya hemos hablado en alguna ocasión de juegos como el *soule* o el *calcio*, practicados en la Europa de la Edad Media, u otros parecidos que

son los «padres» de la mayoría de los juegos de pelota actuales.

Sin embargo, el fútbol, tal como lo conocemos hoy, nace en la Inglaterra del siglo XIX, junto con otros deportes modernos y como variante de uno de ellos, el rugby, deporte por excelencia de los jóvenes de las escuelas de secundaria británicas.

La práctica del fútbol con reglas propias estuvo muy ligada al sistema educativo, ya que se consideraba un excelente medio para fomentar el espíritu de sacrificio, la voluntad, la disciplina...; pero también, y de forma paralela, se vio que tenía «otras posibilidades» al despertar curiosidad, pasión y muchísimo interés entre la gente, lo que hizo nacer a su alrededor todo un entramado organizativo, prelude del fútbol profesional de la época actual.



1. ¿Por qué crees que el fútbol levanta tantas pasiones entre la gente?
2. ¿Cuántas formas de jugar al fútbol conoces?
3. Nombra algunas de las acciones técnicas de este deporte.
4. ¿Qué reglas conoces del fútbol?

1

Formas de jugar al fútbol

En un principio, en un partido de fútbol se enfrentaban once jugadores de un equipo contra once jugadores del equipo rival, en un campo de grandes dimensiones. La evolución del deporte ha posibilitado la aparición de nuevas formas de practicarlo. Hoy se puede jugar al fútbol de muchas maneras, aunque en todas se conserva la idea original en cuanto a los objetivos y el ciclo del juego.



1.1. Fútbol once

Se juega en campos rectangulares de grandes dimensiones, con dos porterías, una a cada lado, y conserva prácticamente todas las características del deporte original.

Juegan once contra once, uno de los cuales hace de portero o guardameta, aunque los equipos pueden estar formados hasta por dieciséis jugadores, para que pueda ser reemplazado cualquiera de los que intervienen en el juego.

La duración de un partido es de dos tiempos de 45 minutos cada uno, aunque puede ser de menor duración, en función de la edad de los participantes.

El balón con el que se juega es de forma esférica y debe cumplir unos requisitos determinados de peso y tamaño, que estarán delimitados también en función de la categoría de los practicantes.

Se puede practicar en campos de tierra o con césped.

1.2. Fútbol siete

Esta modalidad de fútbol ha nacido como una adaptación para los más jóvenes, con el fin de favorecer su aprendizaje.

Juegan siete contra siete, de los cuales uno actúa como portero. Los equipos pueden estar formados hasta por diez jugadores.

El tamaño del terreno de juego es la mitad del campo del fútbol once, e incluso puede ser más pequeño. Las porterías también son más pequeñas, adaptadas a las capacidades antropométricas y físicas de los más jóvenes.

La duración de un partido es de dos tiempos de 25 o 30 minutos, dependiendo de las categorías, con un descanso obligado de unos cinco minutos.

El balón también es esférico, pero de tamaño más reducido, lo que favorece su control. Se puede practicar en tierra o en césped.

Es una modalidad relativamente joven, pero que ha encontrado gran aceptación como iniciación a este deporte.



1.3. Fútbol sala

Esta es una modalidad que se viene practicando desde hace tiempo, aunque es desde hace algunos años cuando ha empezado a tener más presencia en los medios de comunicación.

El fútbol sala ha estado siempre muy ligado a los centros escolares, y en ellos es donde más se ha practicado. Esto viene determinado por un problema de instalaciones: es difícil que un colegio tenga un campo de fútbol grande, pero no lo es tanto que se cuente con una pista polideportiva. Y es que, a diferencia de las otras dos modalidades, el fútbol sala se practica sobre una pista de reducidas dimensiones, cubierta o no, y en superficies muy diferentes a la tierra o al césped: normalmente es parqué, cemento, suelo sintético, tarimas, etc.

Es una modalidad muy popular y es fácil ver jugar a practicantes de todas las edades. Existen multitud de equipos y múltiples competiciones de todos los niveles en nuestro país.

El terreno de juego suele ser de 40 por 20 metros, y las porterías son como las de balonmano. Los equipos están formados por cinco jugadores, de los cuales uno es el portero. El número máximo de miembros en un equipo es diez.

La duración de un partido varía según las categorías; se pueden jugar dos tiempos de 30 minutos «a reloj corrido», o dos de 20 parando el cronómetro cada vez que se interrumpe el juego.

El balón es más pequeño y menos pesado que en las modalidades anteriores. Hay algunas reglas que varían bastante con respecto al fútbol once, relacionadas con las faltas, sanciones, etc., que irás aprendiendo con la práctica.

1.4. Otras formas

Hay otras formas de practicar el fútbol, más relacionadas con actividades lúdicas o recreativas. Podemos nombrar el *fútbol voley*, que es una especie de voleibol, pero jugado con los pies, y el *fútbol playa*, que se practica en muchos sitios: en la arena, a la orilla del mar, etc. Esta última modalidad es cada vez más practicada al haber contribuido a su difusión grandes jugadores de fútbol once que lo practican en su tiempo libre.



2

Los componentes de las diversas modalidades de fútbol



Fútbol once

N.º de jugadores en el campo: 11
Dimensiones del terreno: • Longitud de 90 a 120 m
• Anchura de 45 a 90 m
Porterías: 7,32 m de largo y 2,44 m de altura
Balón: esférico, de 68 a 70 cm de circunferencia
Duración: dos tiempos de 45 minutos cada uno



Fútbol sala

N.º de jugadores en el campo: 5, uno de ellos hace de portero
Dimensiones del terreno: • Longitud de 40 m
• Anchura de 20 m
Porterías: 3 m de largo \times 2 m de altura
Balón: esférico, de 410 g de peso aproximadamente
Duración: dos tiempos de 20 minutos cada uno

Fútbol siete

N.º de jugadores en el campo: 7
Dimensiones del terreno: • Longitud de 40 a 60 m
• Anchura de 30 a 40 m
Porterías: 6 m de largo \times 2 m de altura
Balón: esférico, de 63,5 a 66 cm de circunferencia
Duración: dos tiempos de 25 a 30 minutos cada uno

3

Capacidades y cualidades necesarias para jugar bien al fútbol



Aspectos cognitivos

- Conocimiento y comprensión del juego
- Conocimiento del reglamento
- Experiencias previas
- Pensamiento táctico

Cualidades físicas

- Velocidad
- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad

Capacidades técnico-tácticas

- Habilidades técnicas
- Tomar decisiones eficaces y rápidas
- Capacidad de improvisación y sorpresa
- Capacidad de adaptación
- «Generosidad» táctica

Características psicoafectivas

- Motivación
- Voluntad
- Disciplina
- Emotividad
- Valores y normas
- Jugar en equipo

Cualidades perceptivo-motrices

- Capacidad perceptiva
- Coordinación
- Agilidad
- Equilibrio
- Anticipación

Características genéticas

- Características antropométricas
- Características biológicas y fisiológicas
- Entrenabilidad

4

Las acciones técnico-tácticas individuales

Independientemente de la forma de jugar, las distintas modalidades de fútbol tienen en común acciones técnico-tácticas, las cuales vamos a conocer de forma generalizada.

Para poder llevar a cabo los objetivos del juego y solucionar los problemas que se presentan en un partido en forma de situaciones muy variadas, utilizamos las acciones técnico-tácticas.

A diferencia de otros deportes donde se dividían las acciones en defensa y ataque, en el fútbol utilizaremos como criterio la posesión del balón.

En estudios realizados sobre partidos de fútbol, se comprueba que la mayoría del tiempo transcurre sin el balón, por lo que los movimientos sin este son fundamentales en el fútbol moderno.

De la misma forma, controlar y golpear el balón con los pies no es nada fácil, y conseguir con ellos la precisión que tenemos cuando manejamos un balón con las manos requiere muy buena técnica que irá mejorando con la práctica.

Además, cada vez se juega en espacios más reducidos y con los contrarios cerca, lo que exige hacerlo todo a la máxima velocidad, tanto desde el punto de vista de qué hacer como del cómo hacerlo.



Acciones técnico-tácticas en fútbol

Acciones sin balón en defensa y ataque	Acciones con balón en defensa y ataque
<ul style="list-style-type: none"> • Marcaje de un contrario • Cubrir una zona • Interceptación • Cargar • Cobertura • Desmarque 	<ul style="list-style-type: none"> • Golpeo y toque de balón • El pase • Juego de cabeza • Recepción y control • Conducción • Regate • Lanzamientos • Saque de banda • Despejar
Acciones técnicas específicas del portero	

Fundamentalmente vamos a ver las características principales de las acciones con balón, por considerarlas muy importantes para poder jugar bien. Estas son las que nos permitirán pasar, centrar, superar a un contrario, ser apoyo, meter un gol, etc.

▼ **Superficie de contacto del pie con el balón**



Interior



Empeine total



Empeine exterior



Empeine interior

4.1. El golpeo y el toque de balón

●● Por golpeo se entiende el choque que se produce entre el cuerpo y el balón, realizado con cualquiera de las superficies corporales permitidas por el reglamento. ●●

El «toque de balón», como es denominado por los especialistas de este deporte, es un golpeo consciente del balón, realizado con una superficie, dirección, altura y velocidad determinada, y con una intención también determinada.

Clasificación de los golpes		
<p>Golpeos con el pie, con o sin apoyo en el suelo, a los que se denomina «toques de balón».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con el interior • Con el empeine total • Con el empeine exterior • Con el empeine interior 	<p>Golpeos con la cabeza, parado o en movimiento, con apoyo o sin apoyo en el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con la parte frontal • Con la parte lateral 	<p>Golpeos de recursos, aquellos que son menos habituales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con el talón • Con la rodilla • Con el muslo • Con la puntera • Con el pecho

El toque de balón

Para realizar cualquier toque de balón con los pies hay que tener en cuenta lo siguiente:

- La colocación del pie de apoyo, normalmente orientado hacia el lugar al que queremos dirigir el balón.
- La proyección hacia atrás de la pierna que va a golpear, que será mayor o menor en función de la fuerza que queramos imprimir al balón.
- El equilibrio del cuerpo, ya que es importante conseguir y mantener una postura equilibrada durante la realización de cualquier toque de balón.
- La altura que trae el balón, puesto que puede venir raso, a «bote pronto» o por el aire a distintas alturas.
- La superficie de contacto, ya que se utiliza una u otra en función de lo que queremos conseguir con el toque.

Además de estas generalidades, cada toque tiene sus particularidades técnicas específicas, que aprenderás con la práctica y la repetición de los movimientos. Pero nunca olvides que lo más importante es elegir el golpeo del balón en función de las intenciones u objetivos que quieras conseguir.

4.2. El juego de cabeza

●● Se denomina así a los golpes del balón realizados con la cabeza con intención táctica. ●●



El juego de cabeza es importante tanto para defender como para atacar. Fundamentalmente es usado cuando el balón viene alto para despejar, controlar, pasar o rematar a portería. Es utilizado de manera especial en jugadas a «balón parado», es decir, después de un saque de banda, una falta o saque de esquina, etc.

Se puede utilizar cualquier superficie o parte de la cabeza, pero la más segura y la que menos daños puede sufrir es la frente, ya que es la zona más dura y resistente, y con la que mejor se puede dirigir el balón.

Podemos golpear el balón con la cabeza estando estáticos, en movimiento o al saltar. Esto último se realiza tomando impulso con una o con las dos piernas, dependiendo de si estamos parados o vamos en carrera. Fundamentalmente se utiliza para, aprovechando el salto, ganar en altura al contrario, disputar un balón por alto al portero o rematar a la portería. Tan importante como el salto es la caída, y debemos tener mucho cuidado para no lesionarnos.

En cualquier golpeo de cabeza debes tener en cuenta

- No cerrar los ojos antes ni durante el golpeo.
- Golpear nosotros el balón, y no que el balón nos golpee a nosotros.
- Mantener una posición equilibrada.
- Inclinar ligeramente el tronco hacia atrás para favorecer el golpeo.
- Flexionar o girar el cuello en función de la dirección que queramos darle al balón.
- Utilizar el resto del cuerpo para favorecer el golpeo: adaptarnos a la altura del balón, regular la fuerza de golpeo, orientarnos hacia el lado al que queremos enviarlo, etc.





4.3. Recepción y control del balón

Es una acción fundamental, por la cual se recibe el balón de un compañero, se controla y domina, para ser posteriormente jugado en beneficio propio o del equipo.

Puede ser una acción ofensiva o defensiva en función del propósito que persigamos: construir el juego o ralentizarlo.

Según la superficie de contacto, las recepciones y controles del balón pueden ser:

- con las extremidades inferiores (el pie, la pierna, el muslo, etc.);
- con el abdomen;
- con el pecho;
- con la cabeza.

Las más utilizadas son las realizadas con los pies, principalmente con todas las superficies de contacto del pie.

Las recepciones más importantes:

- **La parada.** Se detiene completamente el balón. Generalmente se realiza con la planta del pie y ante balones que vienen rodando.
- **La semiparada.** El balón no se detiene totalmente y se puede realizar con mayor número de superficies que el anterior. Posibilita jugar con más velocidad.
- **El amortiguamiento.** Se utiliza para controlar balones aéreos. Consiste en hacer disminuir la velocidad del balón tomando contacto con él, amortiguarlo y acompañarlo hasta el suelo.
- **Control orientado.** Es el que da mayor velocidad al juego, al reunir en un solo toque la recepción, el control y el envío del balón a la zona deseada sin detenerlo. Se puede realizar con todas las superficies y partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

En todas las recepciones es imprescindible una buena y equilibrada posición corporal:

- No estar rígido.
- Utilizar la superficie adecuada.
- Proteger inmediatamente el balón de los contrarios.

Igualmente es muy importante saber adaptarse a las circunstancias del juego, eligiendo la recepción y el control en función de estas: jugar más rápido, más seguros, ralentizarlo o temporalizarlo, etc.



4.4. La conducción del balón

Esta acción técnica nos permite trasladarnos por todo el terreno de juego, progresando con el balón en busca de situaciones ventajosas para nosotros o para el equipo.

La conducción del balón favorece: conservar la posesión del balón, el desmarque de los compañeros, progresar en espacios amplios o libres de defensores, ralentizar el juego cuando sea necesario, etc.

Pero abusar de este recurso técnico puede significar excesiva lentitud, mayor cansancio físico, individualización de las acciones, riesgo de lesiones por entradas de los defensores...

Características

- Correr adecuadamente manteniendo una buena técnica de carrera con el balón en los pies.
- Mantener en el campo visual el balón, los compañeros y los contrarios, sin mirar continuamente al balón.
- Conducir el balón con ambos pies y diferentes superficies de contacto.
- Conducir con distintas velocidades, con diferentes trayectorias y realizando cambios de ritmo.
- Proteger continuamente el balón.

4.5. El pase

Es la acción de enviar el balón a un compañero mediante el toque del balón. Nos sirve para transportar y progresar con el balón hacia la portería contraria.

Esta acción permite avanzar más rápido y situar el balón en una zona favorable para lanzar.

Los pases pueden ser cortos y largos, en función de la distancia.

Se pueden realizar pases con todas las superficies de golpeo, siendo las más utilizadas el interior y el empeine.

Para realizar un buen pase, lo más importante es que llegue a su destino superando a los contrarios y con posibilidad de que el balón pueda seguir jugándose con continuidad.

Tipos de conducción en función de la trayectoria del balón



Debes evitar

- Golpear el balón demasiado fuerte durante la conducción, atejándolo de los pies en exceso.
- Mirar al suelo.
- Conducir con el tobillo demasiado rígido y utilizar un solo pie.
- Abusar de la conducción cuando haya mejores posibilidades de jugar con el balón.





4.6. El regate y la finta

• Son movimientos que se utilizan para superar la oposición de uno o más contrarios sin perder la posesión del balón.

Son acciones muy ligadas al juego «uno contra uno», resultan espectaculares y exigen un buen dominio de la técnica, además de una buena condición física.

Se utilizan en cualquier espacio del terreno de juego y por cualquier jugador, independientemente de la posición que ocupe.

En algunas zonas la pérdida de balón implica mayores riesgos de gol, como, por ejemplo, perder la posesión del balón a causa de un regate en defensa.

Tipos de regate

• Regate de velocidad

Se realiza en espacios amplios, desbordando y sorprendiendo al defensor por velocidad, con un cambio de ritmo brusco.

• Regate con finta previa

Se realiza con una finta previa, es decir, con un movimiento de engaño realizado con el cuerpo que tiene por objeto distraer al defensor y obtener una ventaja para superarlo.

Aspectos tácticos

- No debe abusarse de este recurso.
- Ayuda a desbordar a los adversarios obteniendo una superioridad numérica y colocándonos en buena situación para lanzar a portería, o permitiendo el desmarque de los compañeros.
- Es importante realizar los regates con finta calculando la distancia adecuada en relación con el defensor.

Aspectos técnicos

- Existen muchos tipos de regates en función de la situación del adversario, la orientación del atacante, etc., pero todos ellos deben reunir una serie de condiciones:
 - Dominar los golpes, controles, conducciones, etc.
 - Saber proteger continuamente el balón.
 - Realizar cambios de dirección y de ritmo.
 - Tener una buena condición física.



4.7. Los lanzamientos o tiros

• Se denomina así a cualquier tipo de golpeo con la intención de dirigir el balón a portería para conseguir el gol.

Es la acción final que persigue cualquier equipo. Todas las demás tienen por objeto situar a un jugador en las mejores circunstancias para poder lanzar a portería.

Se pueden realizar tanto estando parados como en movimiento. En función de la distancia a la portería, la situación y el ángulo de tiro con respecto a esta, así como la oposición de los contrarios, podemos distinguir diferentes formas de ejecución.

Aspectos tácticos

- Es importante dominar el tiro desde diferentes zonas, con el balón parado o en movimiento.
- El tiro no debe realizarse cuando hay un compañero mejor situado; las posibilidades de éxito no son muy altas cuando nuestra posición es mala o el balón viene en malas condiciones.
- Es importante observar la posible oposición y la colocación del portero.
- Hay que elegir bien la superficie de golpeo en función de las circunstancias.

4.8. El saque de banda

• Es la única acción que un jugador, a excepción del portero dentro de los límites de su área, puede realizar con las manos. Se utiliza para reanudar el juego cuando la pelota ha sido enviada fuera del terreno de juego por las líneas de banda.

Para hacer un buen saque de banda

- Se debe sacar desde donde ha salido el balón.
- Los pies deben estar en contacto con el suelo.
- El balón debe colocarse por detrás de la cabeza, agarrado con las dos manos.
- Se puede realizar en posición estática o en movimiento.

Aspectos técnicos

- El tiro a portería exige un buen dominio de todos los golpes.
- Se necesita fortaleza y velocidad de movimiento.
- Deben realizarse los lanzamientos después de otras acciones técnicas: recepción, control, regate, etc.
- Es importante mejorar lo máximo que se pueda la colocación, el gesto de lanzamiento, la distancia, el ángulo de tiro, etc.

Superficies de contacto más utilizadas

- Interior: para distancias cortas; es de gran precisión.
- Empeine total: para distancias largas; mayor fuerza en el golpeo.
- Empeine exterior e interior: cuando hay que salvar la oposición de los contrarios; diferentes tipos de efecto en la trayectoria del balón.





5

Juego colectivo ofensivo

•• Cuando dos o más jugadores coordinan sus acciones para llevar a cabo las intenciones tácticas del juego, forman un colectivo de juego. ••

Es importante dar prioridad al juego colectivo sobre el individual. Para ello es necesario que el jugador considere los siguientes principios y acciones.

Principios básicos del juego colectivo ofensivo

- Siempre que sea posible, pasar el balón antes que conducirlo.
- Los jugadores sin balón deben ofrecerse para recibirlo en buena posición, moviéndose para ello continuamente.
- Hay que tratar de buscar situaciones de superioridad numérica (dos contra uno, tres contra dos, etc.).
- Cambiar el juego de un lado a otro del terreno.
- Temporizar o demorar el pase. No precipitarse al soltar el balón.
- Realizar cambios de ritmo constantes.

Acciones colectivas entre dos o más jugadores

- Pases cortos, paredes, desdoblamientos.
- Desmarques/ofrecimientos.
- Liberar espacios.
- Ocupar el espacio del contrario...

Formas de juego colectivas

- Jugar con el tiempo para mantener la posesión del balón, ralentizando el juego y evitando que el contrario «entre en juego».
- Cambiar la velocidad del juego y dar variedad al ataque, buscando sorprender al contrario. Utilizar cambios de ritmo, pases cortos y rápidos, contraataques. Los jugadores deben estar cerca unos de otros.
- Cambiar de orientación el juego con pases largos aprovechando la velocidad de desplazamiento de los jugadores más avanzados.
- Sistema de juego: organización básica de ataque que tiene por objeto una distribución equilibrada de los jugadores por todo el terreno, garantizar la anchura y profundidad del juego, implicando al máximo número de jugadores.



6

Juego colectivo defensivo

•• Sucede cuando dos o más jugadores trabajan coordinadamente para recuperar el balón y evitar el gol. ••

Principios básicos del juego colectivo defensivo

- Marcar a los jugadores contrarios, de forma individual, por zonas, con sistema de marcaje mixtos, etc.
- Realizar coberturas apoyando la acción defensiva de un compañero y cubriéndole por detrás.
- Presionar entre dos al poseedor del balón para arrebatarlo.
- Replegarse al campo propio tras la pérdida del balón.
- Cubrir la portería cuando el portero se adelanta.



Formas de juego colectivas

- Replegarse resistiendo al contrario en el centro del campo, con lo que se trata de retardar el ataque rival, volviendo escalonadamente a la portería propia. Permitir jugar a los jugadores más débiles.
- Presionar y acosar de forma constante a los jugadores rivales, obligándoles a pensar precipitadamente y a cometer errores, fundamentalmente al que posee el balón.
- Sistemas de juego: con ellos se intenta proteger fuertemente la portería, concentrar jugadores cerca del balón, cambiar rápidamente de acción —de ataque a defensa y viceversa—, implicar a todos los jugadores, etc.

