



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Octubre/Noviembre del 2021

Grado - curso: 801/802

SESIÓN 6

Docente: Alvaro Velasquez Soto

Unidad de aprendizaje: Fútbol y futsal I

Desempeño: Identifica y ejecuta los fundamentos técnicos del fútbol y el fútbol sala.

Resultado de aprendizaje: Describe los fundamentos técnicos del fútbol y el fútbol sala.

Pregunta problematizadora: ¿Cómo contribuye la práctica de fútbol y el fútbol sala en mi formación?

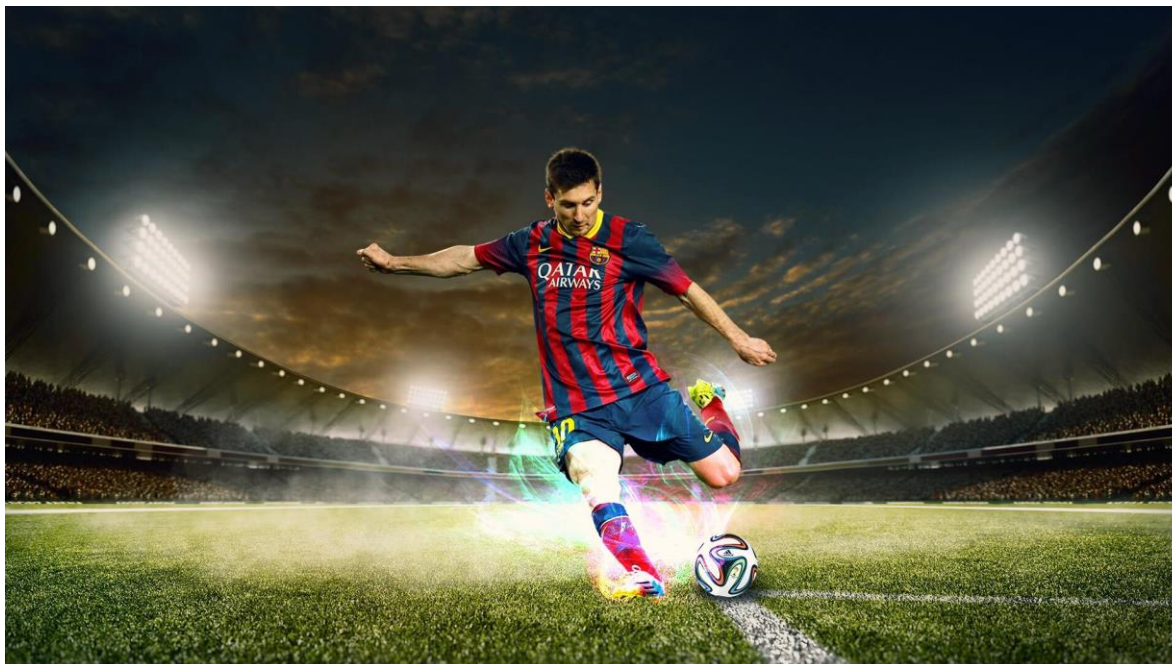
Transversalidad con el inglés: Pass=Pasar Footballer = Futbolista foot=pie ball=balón

D.B.A y/o estándar: Relaciona sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo y comprende que el trabajo también debe satisfacer su necesidad lúdica.

Desempeño de competencias socio-emocionales MEN: participo o colaboro con las actividades cotidianas del hogar.

INTRODUCCIÓN

En esta sesión aparecen los desempeños de las competencias socio-emocionales propuestas por el Ministerio de Educación Nacional (MEN). Aspiramos a implementarlas en las diferentes actividades de la clase o encuentro virtual. Continuamos desarrollando la guía de fútbol y fútbol sala dando especial importancia a los fundamentos técnicos de estos deportes y a su reglamento de juego.



PARA RECORDAR

Haremos memoria de dos importantes fundamentos técnicos; el pase y el remate.



El pase: es la acción de dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo: conservar colectivamente el balón, preparar los ataques, cambiar la dirección del juego, dar el pase o asistencia de gol.

Tipos de pase: Pase de corta distancia o a ras del suelo; se ejecuta con el borde interno del pie. Los pases largos son ideales para iniciar un contraataque. Los pases cortos jugando a los costados y hacia atrás, buscan conservar la pelota.

Los diferentes tipos de pases también pueden obedecer a cuestiones tácticas. Si no hay espacios porque el rival presiona, el pase debe ser al pie; por el contrario, cuando hay espacio se puede poner el pase adelante.

Los pases laterales amplían el campo de juego al “ensanchar” la cancha; y los pases trasversales o diagonales largos, generalmente altos y con comba sirven para sorprender al equipo contrario al cambiar la orientación (cambios de frente).

El remate: acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio), cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo). Los remates con borde interno, externo y empeine, son los más usuales o principales en el fútbol.

El remate de cabeza: es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar sino para rematar el arco. Se realiza de manera frontal, o parietal sin cerrar los ojos.

El remate en el fútbol: es la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitidas, en dirección del arco y con el propósito de hacer gol. Existe una gran variedad de opciones que el jugador puede tener en cuenta a la hora de hacer un remate en el fútbol de salón: con la punta del pie, con el borde interno, con el empeine, con la cabeza.

Diferencia: en el fútbol es técnicamente permitido rematar con la punta del pie, más en el fútbol no es técnico hacerlo, no obstante, se realiza.



ALGUNAS REGLAS DEL FÚTBOL

REGLA 8 – EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO

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, dado el caso

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



REGLA 9 - EL BALÓN EN JUEGO O FUERA DEL JUEGO

El balón estará fuera de juego cuando:

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

REGLA 10 – EL GOL MARCADO

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego.

REGLA 11 – EL 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 o
- Está a la misma altura que el penúltimo adversario o
- Está a la misma altura que los dos últimos adversarios

REGLA 12 – FALTAS E INCORRECCIONES

Las faltas e incorrecciones se sancionarán de la siguiente manera:

Tiro libre directo

Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes siete infracciones de una manera que el árbitro considere imprudente, temeraria o con el uso de 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 sobre un adversario
- Golpear o intentar golpear a un adversario
- Empujar a un adversario
- Realizar una entrada contra un adversario

Se concederá asimismo un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes tres infracciones:

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

El tiro libre directo se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres).

Tiro penal

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

Tiro libre indirecto

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario si un guardameta comete una de las siguientes cuatro infracciones dentro de su propia área penal:

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

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

- Juega de forma peligrosa

- Obstaculiza el avance de un adversario
- Impide que el guardameta pueda sacar el balón con las manos
- Comete cualquier otra infracción que no haya sido anteriormente mencionada en la Regla 12, por la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador

Un tiro libre indirecto se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres).

REGLA 13 – TIROS LIBRES

Los tiros libres son directos o indirectos.

Tiro libre directo

El balón entra en la meta

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

Tiro libre indirecto

Señal

El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto por encima de su cabeza. Mantendrá su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y hasta que el balón haya tocado a otro jugador o esté fuera de juego.

El balón entra en la meta

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

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

REGLA 14 – EL TIRO PENAL

Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una de las diez infracciones que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego. Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal.

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



REGLA 15 – INFRACCIONES Y 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 este haya tocado a otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario, que se ejecutará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres)

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

- Se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se ejecutará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres)
- Se concederá un tiro penal si la infracción se cometió dentro del área penal del ejecutor del saque

Saque de banda ejecutado por el guardameta

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

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario, que se ejecutará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres)

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

- Si la infracción ocurrió fuera del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres)
- Si la infracción ocurrió dentro del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres) Si un adversario distrae o estorba de forma incorrecta al ejecutor del saque:
- Será amonestado por conducta antideportiva

Para cualquier otra infracción de la Regla:

- El saque será ejecutado por un jugador del equipo contrario

REGLA 16 – EL SAQUE DE META

El saque de meta es una forma de reanudar el juego. Se concederá un saque de meta cuando el balón haya atravesado completamente 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.

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

REGLA 17 – EL SAQUE DE ESQUINA

El saque de esquina es una forma de reanudar el juego. Se concederá un saque de esquina cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado conforme a la Regla 10.

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



ALGUNAS REGLAS DEL FÚTSAL



REGLA 3 – EL NÚMERO DE JUGADORES

El partido lo disputarán dos equipos formados por un máximo de cinco jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta.

El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de tres jugadores.

El partido se suspenderá si en la superficie de juego quedan menos de tres jugadores en uno de los dos equipos.

REGLA 4 – EL EQUIPAMIENTO DE LOS JUGADORES

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

Equipamiento básico

El equipamiento básico obligatorio de un jugador se compone de las siguientes piezas separadas:

- Un jersey o camiseta – si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas del jersey o camiseta
- Pantalones cortos – si se usan pantalones cortos interiores, estos deberán tener el color principal de los pantalones cortos. El guardameta podrá vestir pantalones largos
- Medias
- Canilleras/espinilleras
- Calzado – zapatillas de lona o de cuero blando con suela de goma u otro material similar

REGLA 5 – LOS ÁRBITROS

Los partidos serán controlados por dos árbitros, árbitro y segundo árbitro, quienes tendrán la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego del Fútbol en dicho encuentro.

Las decisiones de los árbitros sobre hechos relacionados con el juego, incluidos el hecho de si se ha marcado gol o no y el resultado del partido, son definitivas.

Los árbitros podrán modificar su decisión únicamente si se dan cuenta de que es incorrecta o, si lo juzgan necesario, conforme a una indicación de los árbitros asistentes, siempre que no hayan reanudado el juego o finalizado el partido.

Las decisiones del árbitro prevalecerán sobre las del segundo árbitro si ambos señalan una infracción y hay desacuerdo entre ellos.

El árbitro prescindirá del segundo árbitro o de los árbitros asistentes en caso de una intervención indebida o conducta incorrecta de cualquiera de ellos, tomará las disposiciones necesarias para que sean sustituidos y notificará el hecho al organismo competente

REGLA 6 – LOS ÁRBITROS ASISTENTES

Se podrá designar a dos árbitros asistentes (un tercer árbitro y un cronometrador), quienes deberán cumplir las Reglas de Juego del Fútbol en lo referente a sus deberes. Se ubicarán en el exterior de la superficie de juego, a la altura de la línea media y en el mismo lado que las zonas de sustituciones. El cronometrador permanecerá sentado en la mesa de cronometraje, mientras que el tercer árbitro podrá estar sentado o de pie para ejercer sus funciones.

El tercer árbitro y el cronometrador recibirán un cronómetro adecuado y el dispositivo necesario para controlar la acumulación de faltas, que será facilitado por la asociación o el club en cuya jurisdicción se juega el partido.

Dispondrán de una mesa de cronometraje para poder ejercer correctamente sus funciones.

REGLA 7 – LA DURACIÓN DEL PARTIDO

El partido durará dos periodos iguales de 20 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 periodos de juego deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

Intervalo del medio tiempo

Los jugadores tendrán derecho a un descanso en el medio tiempo.

El descanso del medio tiempo no deberá durar más 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.

REGLA 8 – EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO

Se lanzará una moneda al aire y el equipo favorecido decidirá la dirección en la que atacará en el primer periodo del partido.

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

El equipo favorecido tras lanzar la moneda al aire antes el primer periodo ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo periodo.

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

REGLA 9 – EL BALÓN EN JUEGO O FUERA DE JUEGO

Balón fuera del juego

El balón estará fuera del juego cuando:

- Haya cruzado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire
- El juego haya sido interrumpido por los árbitros
- Golpee el techo

Balón en juego

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

- Rebote en los postes o travesaño y permanezca en el interior de la superficie de juego
- Rebote en los árbitros ubicados en el interior de la superficie de juego

REGLA 10 – EL GOL MARCADO

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego del Fútbol.

Un gol no será válido si el guardameta del equipo atacante lanza o golpea el balón intencionadamente con la mano o el brazo, desde su propia área penal, y es el último jugador que toca o juega el balón. El partido se reanudará con un saque de meta a favor del equipo adversario.

Si los árbitros, tras anotarse un gol y antes de que se efectúe el saque de salida, se dan cuenta de que el equipo que ha conseguido el gol juega con un jugador de más o ha realizado una sustitución de forma incorrecta, no validarán el gol y reanudarán el juego con un tiro libre indirecto, que ejecutará el equipo adversario del infractor desde cualquier lugar del área penal. Si el saque de salida ya se ha efectuado, tomarán contra el jugador infractor las medidas que determina la Regla 3, pero el gol será válido. Los árbitros elevarán informe del hecho a la autoridad correspondiente. Si el gol lo ha conseguido el equipo adversario, lo darán por válido.



ACTIVIDADES Y EJERCICIOS

- Realizar previo al trabajo con balón los ejercicios habituales de estiramiento.
- Caminata y trote suave durante 20 minutos.
- Trote moderador y velocidad en espacios cortos (pique).
- Dominio de balón o pelota utilizando las diferentes superficies de contacto (empeine pie derecho, empeine pie izquierdo, muslo, cabeza, etc).
- Juego el “bobito” a un solo toque y a dos toques (eliminando)
- Juego por parejas pase razante borde interno, pie derecho y pie izquierdo.
- Juego “rompetapa” practicar si las condiciones de espacio lo permiten en casa, este juego consiste en realizar remates mientras otra persona tapa en un arco improvisado.
- Remates en pequeñas canchas improvisadas con piedras u otros objetos.
- Remate de cabeza; se puede realizar frente a una pared o muro para que rebote.
- Analizar el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=L5hb15EghZ8>

GLOSARIO

- **REGATE:** movimiento rápido y brusco que hace un jugador con el cuerpo para superar la oposición del contrario sin que este le arrebatase la pelota.
- **ESPINILLERA:** o canillera, es una pieza de material rígido que se usa en algunos deportes y oficios para cubrir y proteger la pierna por la parte de la espinilla.
- **ÁREA TÉCNICA:** Es la zona especial donde se ubica el personal técnico y sustitutos.
- **GUARDAMETA:** jugador que se coloca en la portería y tiene la misión de detener todos los lanzamientos efectuados por el equipo contrario.
- **SAQUE DE BANDA:** lanzamiento que se concede a un equipo cuando la pelota sale por uno de los lados del terreno de juego tras haber sido tocada en último lugar por un jugador del equipo contrario; se efectúa desde el lugar por donde ha salido la pelota.
- **SIMULACIÓN:** engaño. Todo jugador que intente engañar a los árbitros simulando lesión o pretendiendo haber sido objeto de infracción, será culpable de simulación y se le amonestará por conducta antideportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Alternativa curricular de educación física para secundaria – Universidad Surcolombiana
- Los fundamentos técnicos –FIFA Grassroots.
- GUÍA – Los fundamentos técnicos del jugador de fútbol.