

## EL FÚTBOL

Es un deporte por medio del cual los jugadores intentan llevar la pelota a través del campo por medio de una serie de técnicas y pases hasta la portería contraria con el objetivo principal de poder anotar un gol.

### **Características del fútbol**

- ☺ Las principales características del fútbol son las siguientes:
- ☺ Los partidos se juegan en una cancha rectangular utilizando una bola.
- ☺ Solo pueden permanecer en la cancha dos equipos y cada uno de ellos cuenta con 11 jugadores.
- ☺ El único jugador que puede tocar la bola con sus manos es el portero.
- ☺ La idea principal del juego es poder introducir la bola en la portería contraria para anotar un gol.
- ☺ A medio tiempo, los jugadores cuentan con 15 minutos para descansar.
- ☺ Cada tiempo del partido tiene una duración de 45 minutos.

### **Historia**

El fútbol se ha practicado durante cientos de años pero su historia cambió con las modificaciones que realizaron los ingleses que fueron clave para el fútbol que apreciamos en la actualidad. En el siglo XVI, las diferentes escuelas británicas empezaron a transformar el juego en un deporte de equipo. Las reglas fueron cambiando poco a poco hasta llegar a lo que se conoce hoy en día. Posteriormente se empezaron a crear diferentes asociaciones a nivel mundial que se encargaron de crear competiciones y reglamentos a seguir.

### **Quién lo inventó**

Los verdaderos inventores del fútbol fueron los indígenas guaraníes quienes solían practicar un juego llamado Manga Ñembosarái, que incluía una pelota que los participantes movían con los pies. Más adelante, la técnica fue perfeccionada por los ingleses.

### **Fundamentos del fútbol**

Los fundamentos básicos del fútbol incluyen una serie de actividades que incluyen el adecuado control del balón, la buena conducción del balón a lo largo de la cancha, una correcta forma de pasar el balón de un jugador a otro, tiros a puerta o remates adecuados para culminar el ataque y anotar el gol.

### **Reglas**

1. Las reglas principales del fútbol se mencionan a continuación:
2. Los partidos se pueden jugar en superficies naturales o sintéticas.
3. El terreno de juego debe de ser rectangular dividido en dos partes.
4. El balón debe de ser esférico y elaborado en cuero
5. Los equipos deberán de estar integrados por once jugadores, incluyendo al portero.
6. El equipamiento básico de un jugador será la camiseta, pantalones cortos, medias, espinilleras, calzado adecuado y para los porteros, guantes.
7. El partido deberá de ser controlado por un árbitro quien tiene que hacer cumplir las reglas del juego.
8. Se puede contar con dos árbitros asistentes.
9. Los partidos duran dos tiempos de 45 minutos cada uno.
10. Cuando el balón atraviese la portería contraria se contará como gol.
11. El penal se realiza a 11 metros de distancia de la portería.

### **Posiciones**

Las diferentes posiciones que adoptan los jugadores de fútbol dependiendo en gran parte de sus habilidades son las siguientes:

- **Portería:** el portero es de hecho uno de los jugadores de mayor importancia en el juego pues la victoria depende de él en gran parte. Protege el marco y es el único autorizado a tocar la bola con sus manos para evitar la anotación de un gol.

DOCENTE: IGNACIO MENDOZA ASENCIO

- **Defensa:** existen tres posiciones importantes que puede desempeñar un defensa, el defensor central que se encarga de detener la ofensiva del equipo contrario antes de que éste pueda llegar a la portería, el defensor lateral que tiene una función de defensa y en ocasiones de proyección y el defensor libre por banda que puede tener un estilo de juego más suelto, que participa de los ataques y que conducen adecuadamente el balón.
- **Medio campistas o volantes:** el mediocampista defensivo se encarga de realizar la contención, la recuperación del balón y de terminar con las jugadas peligrosas del oponente. El mediocampista central es el encargado de elaborar las jugadas y de distribuir el juego y es de suma importancia para el equipo. El mediocampista ofensivo o media punta se encargará de situarse más adelante y coordinan el ataque.
- **Delanteros:** se encargan de anotar los goles pero también tienen una serie de acciones defensivas.

### Técnicas

En el fútbol se pueden desarrollar técnicas de índole individual y colectivo. Las individuales son las acciones que un solo jugador puede llegar a desarrollar con el balón y entre ellas mencionamos:

- ☺ **Conducción:** se realiza para controlar y manejar adecuadamente el balón dentro del terreno de juego.
- ☺ **Control:** la capacidad que tiene el jugador para manejar el balón, para dominarlo y para poder ponerlo en una posición correcta. Existen controles de parada, semi parada, amortiguamiento y orientados. Este control puede ser realizado con diferentes partes del cuerpo como el pie, tronco, abdomen, pecho y con la cabeza.
- ☺ **Regate 1×1:** es una técnica que permite el avance del jugador llevando la pelota esquivando al oponente. Necesita de coordinación, habilidad y mucha imaginación.
- ☺ **Tiro:** es la acción de enviar el balón por la portería contraria, esta es la acción final del fútbol y la idea es anotar el gol. Se pueden hacer tiros con el pie y con la cabeza.

En cuanto a la técnica colectiva, permite establecer una buena relación entre los compañeros de un mismo equipo para poder avanzar con el balón. Se debe tener en cuenta los espacios y los movimientos así como la superficie del juego.

### Campo

Para partidos locales la longitud de la cancha debe de ser de una mínima de 90 metros y máxima de 120 mientras que el ancho de la cancha deberá de estar entre los 45 metros y los 90 metros. Para compromisos de índole internacional, las medidas de longitud oscilan como mínimo en los 100 metros y el máximo en los 110, mientras que el ancho deberá de tener un mínimo de 64 metros y un máximo de 75. Además, en el centro de la cancha deberá de haber un arco o área chica que mide 5,5 metros de longitud por 7.32 de largo. La línea de fondo que va hasta el lanzamiento del penal tendrá que tener 11 metros de distancia.

RESPONDE.

¿Cuál es la historia del fútbol?

Menciones tres características del fútbol .

DOCENTE: IGNACIO MENDOZA ASENSIO



Mencione 4 reglas de futbol.

Mencione las posiciones del futbol.

¿Cuáles son las posiciones del futbol?

Mencione los 5 mejores jugadores del mundo.

DOCENTE: IGNACIO MENDOZA ASENCIO