



**ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA  
ÁREA DE DOCENCIA  
ACADÉMIA TÉCNICO DEPORTIVA  
**MATERIA DE FUTBOL**

## **EL FUTBOL**

Historia, conceptualización, técnica  
y táctica un acercamiento teórico.

Apuntes elaborados para la materia de FUTBOL  
Materia Curricular del 7° y 8° Semestre  
En la carrera de Licenciado en Educación Física

Utilizados desde el año de 1998 y elaborado por:  
Profr. José Humberto Soriano Canul  
Catedrático de la Materia de Futbol

**México D. F. 2000**

## ÍNDICE

### Presentación

1. **Historia del futbol**
2. **Conceptualizaciones**
3. **Propuesta de trabajo**
4. **Conceptos básicos**
5. **Elementos especiales**
6. **La Táctica**
7. **Autores relevantes**
8. **Bibliografía**
9. **Cuadros sinópticos**
10. **Tríptico de (T.G.P.)  
Trabajo Global Personalizado**

## PRESENTACIÓN

A través de los años al frente de la materia de fútbol, me percate de que la gran mayoría de jóvenes a los que se les impartía clase primero debían de aprender “o desaprender” conductas de las cuales no son del todo de un futuro educador físico, pues veían a este deporte como un rato más para pasar el tiempo dentro de la misma institución escolar.

Al contrario las mujeres y futuras docentes les parecían a veces difíciles por las conductas aprendidas dentro de la misma sociedad y el rol que la misma le otorga al sexo “débil”, por lo cual al comparar a los alumnos, las damas eran las que más aprenden fútbol mucho más que los mismos compañeros, ¿por qué sucedía esto? Es una simple razón..., la de que las mujeres venían a enfrentar una clase más y por consiguiente con una mayor apertura que la de los hombres, que pensaban que sabían más y por consiguiente exigen mayor nivel.

Por lo cual a través de los años y queriendo proporcionar una idea del uso del que se va a dar en los niveles básicos de enseñanza (preescolar, primaria y secundaria) el primer semestre se aboca uno a “repasar” los elementos llamados básicos del deporte, así como táctica y elementos de sistema de juego. En el segundo semestre se pasa a la aplicación y a la práctica, la primera para observar que son capaces y las formas tan diversas de cómo enseñar a través de la misma actitud del joven estudiante y la segunda parte para tener una noción de un partido y todas las circunstancias que rodean a este deporte, por lo cual ellos mismos dirigen, realizan cambios, estructuran su sistema de juego, entre otros elementos.

A través de los años el sistema de Trabajo Global Personalizado a pasado por un proceso de “limpieza”, pues no es una creación personal, sino que es tomado de diferentes ideas de diversos autores realizando desde una práctica técnica por medio de retos e individualizada, hasta al trabajo en equipo (no en grupo) y forzando a los mismos jóvenes a llegar a su máxima expresión y ayuda para con él y para con sus compañeros.

No es la gran innovación, pero si una alternativa para que se vaya observando el cómo trabajar por medio de retos, equipo y en forma también individual; demostrando así que la educación física utilizando un deporte sirve para la socialización, cooperación y autoaprendizaje, pues aquí esta la propuesta con la idea de conducir a los futuros docentes a la experimentación y trabajo en forma más dinámica y productiva a través de la misma creación que los alumnos a su cargo tengan a crear tanto en forma individual, como de equipo.

Esperando que sea una alternativa y de mejora para la aplicación de la misma educación física es el presente trabajo deseando que además se divierta pero actúe el docente en forma amigable y afectiva en su misma sesión de clase.

**Profr. José Humberto Soriano Canul**  
Catedrático de la Escuela Superior  
de Educación Física. México.

## HISTORIA DEL FUTBOL

### Historia

Esta es el registro de datos relevantes que es la suma de hechos o acciones políticas, sociales, culturales, ideológicas o religiosas examinadas para un análisis en base a un objeto de estudio en específico.

### Antecedentes

**Proto-futbol o Primitivo.** Son por lo regular los primeros antecedentes de acciones o labores que se presupone una existencia de algo, pero se desconoce su nombre, como la práctica de una actividad física con un material esférico en Nueva Guinea, Egipto, Mesopotamia, Babilonia.

**Antiguo.** Es cuando la existencia de un hecho está remitida ya con un nombre, en el caso del futbol tenemos: Tsu-chu en China, Dinastía Han (206 A.C.); Kemakari, en Japón; Koura, en África; Episkiros en Grecia; Harpastum en Roma; Choule o Soule en Francia; Calcio en Italia; Geálico en Irlanda; Derby, Hurling-at-goal, Hurling-Gover-contry, Dribling game en Inglaterra; Australiano en Australia.

### Fundación

Se da por dos hechos la creación del futbol actual, la Revolución Francesa y la Revolución Industrial en los siglos XVII y XVIII, dado por el primer acto como es la semana inglesa y la jornada de ocho horas; propiciando con esto Tiempo Libre y la formación de equipos. A un principio los centros de acumulación cultural fueron los monasterios y posteriormente son retomados por las Public School como: Eton, Harrow, Charterhose, Winchester, Rugby, Chertenhams, Oxford, Cambridge, Goodalming, Uppingham, entre otros. Inicia en estas instituciones con el nombre de Dribling Game y se consolida como Futbol Asociación en las reuniones en la Free Masson Tabern en Great Queen Street, Londres, aparecieron las primeras asociaciones como: Association de Footbol, 1863; Inglesa, 1863; Escocesa, 1873; Galesa, 1876; Irlandesa, 1880; International Board, 1886 y la Federación Internacional de Futbol Asociación en 1904.

### Antecedentes Latinoamericanos.

El surgimiento de éste se dio en diferentes partes: Canadá; Tainos (Cuba); Algongianos, Milwaks (USA); Mexicas, llamándole Juego de pelota o Ullama; Mayas, Pok-Ta-Pok, Tarahumaras, Gomacari (México).

### El Futbol en México

A un inicio se juega en tres lugares Pachuca, Orizaba y Jalisco; sub-dividiéndole posteriormente en épocas:

1. La *primera época* se le conoce como **Extranjera** reconociendo equipos tales como el Orizaba, Reforma, Brithis Club, Pachuca, México Cricket, acreditando al Orizaba como primer campeón en esa época, aunque existían campeones en otras latitudes del mismo territorio nacional;
2. La *segunda época* es la **Amateur** recordando equipos tales como el Colón, Asturias, España, Luz y Fuerza, Potudos, Rovers, Euzkadi, Germania, Iberia, Oro, Zacatepec, U-24, Record, Unión, entre otros;
3. La *tercera época* es la denominada **Profesional** con equipos reconocidos y tradicionales como el América, Guadalajara, Cruz Azul, Atlante, Necaxa, y la inclusión de equipos Universitarios desde los 60' como lo son la UNAM, UAG, UG, UANL, UAT entre otros y más importantes.

En otros países al igual que en México se da también por etapas creándose los equipos llamados tradicionales, Flamingo, Peñarol, Boca Junior, River Plate, Platense, Universitarios en Brasil, Uruguay, Argentina, Perú y Colombia.

## **Olimpismo**

La participación de éste deporte es desde los inicios de este certamen en 1896 el cual es representado por equipos y juegos amistosos, desde 1908 es jugado por equipos llamados nacionales, se suspende su participación en los certámenes de 1916, 1940 y 1944, hasta la olimpiada de USA 94', el equipo representativo Nacional de Uruguay es el único latinoamericano campeón por dos veces, por primera vez se juega en la rama femenil quedando el equipo de USA como campeón y por primera vez un equipo Africano es campeón *Nigeria*. En casi todas las olimpiadas eran jugadas por profesionales y desde la olimpiada mencionada se implementa la regla de 26 años con 2 jugadores veteranos y por primera vez para el año 2000 dos países organizarán la olimpiada Corea y Japón.

## **Mundiales**

Se habla de este desde 1904 en que se crea la FIFA (21 de mayo en Rue Saint Honore, Francia) por estatutos se organizan los mundiales desde 1928 (8 de sep.), se suspende y se replantea para 1930 en Uruguay y a partir de entonces se celebra cada cuatro años, los países iniciadores son: Dinamarca, España, Francia, Suiza, Suecia, Bélgica, incorporándose posteriormente Inglaterra, Hungría, Alemania, Italia y Austria siendo un total de 12, sus inicios fueron con equipos campeones por lo menos en las olimpiadas y hasta Barcelona, España en 1929 se aprueban las condiciones y se elige a Uruguay (1930) como país sede y anfitrión, de los 41 países afiliados solo Francia, Yugoslavia, Bélgica y Rumania confirmaron su participación, construyéndose para tal fin el estadio "Centenario" participando un total de 13 países, sin eliminatoria previa y no se jugó el 3° y 4° puestos, en la actualidad existen 200 afiliados aproximadamente divididos en Confederaciones: UEFA (1950) con 36, CONMEBOL (1916) con 10, CAF (1956) con 48, CONCACAF (1962) con 27, CAF (1954) con 36 y CFO (1968) con 9, sin los cambios actuales y la inclusión de nuevos países, teniendo en su historia un tetra campeón Brasil (58, 62, 70 y 94), tres países han organizado por tres veces este certamen México (70' y 86), Italia (34' y 90') y Francia (38' y 98'), además de una extensa bibliografía de este que se ha escrito a lo largo de su historia.

## **Organización actual**

La FIFA en su organización tiene 1 presidente, 1 secretario, 1 tesorero, 4 vocales y personal de apoyo de diferentes Federaciones Nacionales; la Internacional Board esta representada por 10 personas: dos por cada organización fundadora (Inglesa, Escocesa, Irlandesa y Galesa) y dos representantes de la FIFA, su organización en orden descendente es: Confederaciones, Europea (UEFA), Sudamericana (CONMEBOL), Asiática (CAF), Oceánica (CFO), Africana (CAF) y América (CONCACAF), posteriormente las Federaciones Nacionales con 168 países afiliados con torneos profesionales y amateur, Asociaciones organizando torneos internos y de ligas, Ligas que organizan torneos internos controlando equipos y jugadores, Clubs que son la organización clásica de equipos y jugadores, Equipos célula básica de la organización deportiva que controla primordialmente a jugadores. Entre los eventos más importantes están: La copa UEFA de Naciones de Clubs Campeones, Copa América, Libertadores, de Naciones, Mandeka, del Rey, Copas Nacionales, Juveniles, de Clubs, de Copa CONCACAF, Copa de Campeones. Entre las selecciones nacionales más representativas se encuentran Brasil, Italia, Argentina, Uruguay, Holanda, entre otros y equipos de tradición y reconocimiento internacional como: Bayer Munich (Alemania), Guadalajara (México), América (México), River Plate (Argentina), Junior (Argentina), Liverpool (Inglaterra), Manchester (Inglaterra), Milán (Italia), Inter (Italia), Real Madrid (España), Botafogo (Brasil), Vasco da Gama (Brasil), entre otros.

## CONCEPTUALIZACIÓN

Para entender que significa el ejercicio, el juego y por ende el deporte es necesario primero comprender que se conoce de ellos, así como también que se dice de ellos, por lo cual empezaremos con:

### CULTURA FÍSICA

1. **Definición:** Es todo hacer y pensar de una sociedad y por consiguiente de quien la integra, pero ante todo es la conciencia del hacer físico por convicción, siempre y cuando sea con libertad para escoger y limitar su actuar físico.
2. **Objetivo:** Conciencia de sí y el para qué la ejercitación, no deporte, no educación física, pero si juego con la misma actividad física, en el mismo afán de encontrarse así mismo en una integración bio-psico-social.
3. **Características:** Libre y espontáneo, dependiendo de la misma cultura, siempre en beneficio del ser que lo práctica en una forma constante y sistemática pero lúdica, primordialmente para conservación de la salud como fin primario, esta contiene elementos que son independientes, dependiendo en donde este se ubique que son: educación física, deporte, juego, recreación y actividad física

### ACTIVIDAD FÍSICA

1. **Definición:** La actividad física es el movimiento natural del sujeto ya sea para sobrevivir o adaptarse a las circunstancias del medio, es una forma natural de establecer el sujeto una relación de él con el objeto.
2. **Objetivo:** este es solo de esparcimiento no se realiza en forma conciente, es como el respirar, ejemplo de este es correr, saltar, brincar, y otras actividades básicas.
3. **Características:** es antes que nada natural y espontánea pues el único medio para establecer una relación con una realidad y así propiciar cambios en el ambiente.

### JUEGO

1. **Definición:** Actividad lúdica que comporta un fin en sí mismo, con independencia de que en ocasiones se realice por un motivo intrínseco, entendiéndose por lúdico la actividad primaria de búsqueda y recreación del medio que rodea al mismo hombre.
2. **Características:** Placentero, espontáneo, voluntario, fin en sí mismo, participación activa, individual o colectiva, sin límites preestablecidos, con algunas reglas fundamentales y a veces sin ellas.
3. **Divisiones:** Muchos autores manejan esta y por lo cual existen diversas teorías para su explicación, entre lo más representativo tomaremos a Piaget y su división: Sensorio-motor (0-2 años) coordinación basada en repeticiones y movimientos nuevos; Simbólico (2-6 años) que son aprendizajes significativos en función a la realidad y al yo y Reglado (7 años en adelante) que es la combinación de la espontaneidad con el cumplimiento de las normas.

### EDUCACIÓN FÍSICA

1. **División:** En principio la educación del movimiento por el movimiento mismo, con especial atención a las actividades y capacidades corporales, es educación, no simple adiestramiento corporal. Acción o hacer que atañe a la persona no solo al cuerpo, pretende el enriquecimiento de la persona por medio de la vivencia del propio cuerpo, es un hacer pedagógico y por lo tanto social y remitido por lo tanto a la institución escolar (Cagigal).
2. **Objetivo:** Mejoramiento corporal, ayuda al equilibrio personal, adaptación al medio físico y al espacio, integración al mundo social.
3. **Relación:** Consigo mismo (Bio-antropológico), con otro ser humano (Social) y con el mundo que le rodea (Cosmológico).

## DEPORTE

1. **Definición:** Ejercicio físico por lo común al aire libre, practicado individual o por equipo, con el fin de superar una marca o vencer a un adversario, competición pública siempre con ejecución a ciertas reglas con una persona(s) que oficializa tal actividad.
2. **Características:** Estructura federada, con reglamento propio y único, altamente competitivo, con alto riesgo, especialización técnica del movimiento, perfeccionamiento por medio de la mecanización, automatización al mas alto nivel.
3. **División:** Federado amateur y profesional, estudiantil, obrero y social. Con relación a una marca o récord, a un ranking, o a una estadística.

## RECREACIÓN.

1. **Definición:** Es una actividad dirigida por personal capacitado para tal fin, primordialmente se da para la utilización del tiempo libre y “el libre esparcimiento” del sujeto en lugares específicos.
2. **Objetivo:** Aunque el objetivo depende de la persona la cual dirige, regularmente es la de el juego dirigido, tratando de motivar a la gente que se encuentra a su cargo, regularmente se utiliza en el llamado industria sin chimenea, el turismo
3. **División:** Su división es de dirección, coordinación y guía de personas interesadas en re-crearse de elementos “supuestamente conocidos” y con ellos formar nuevos elementos para el esparcimiento, hobby y utilización del tiempo libre en forma de crecimiento tanto individual como grupal.

Ahora debemos por último conceptualizar al futbol y que a nuestro entender sería como sigue: es un juego que se realiza en un campo rectangular de hierba, de 90-120 metros de largo por 45-90 de ancho, enfrentándose dos equipos de 11 jugadores cada uno con la finalidad de llevar, utilizando exclusivamente los pies, cabeza y todas las otras partes del cuerpo, excepto las manos y brazos, un balón de cuero, de 68-71 centímetros de circunferencia y de 396-453 gramos de peso, hasta introducirlo en la portería del adversario, que consiste en dos postes de 2.44 de alto por una distancia de 7.32 metros, unidos superiormente por un travesaño (todos de 12 centímetros de espesor). Uno de los 11 jugadores, el portero o guardameta, puede tocar el balón con las manos dentro de la llamada área de puerta (llamada también área grande), delimitada ya en el terreno con la señal conveniente. El arbitro es ayudado por dos jueces de línea o de banda, que le informan a su requerimiento. El partido de futbol tiene una duración de 90 minutos, dividido en dos partes de 45 minutos cada una, con una fase de descanso de 15 minutos. Cuando el balón sale de los limites del campo de juego, si es por la banda se produce el out (fuera de banda), poniéndola de nuevo en juego el equipo contrario; si ha salido por la línea de puerta, es saque de puerta, si fue echado fuera por un atacante, o bien corner (saque de esquina) si lo echó fuera un defensor. Cuando un equipo ha conseguido introducir el balón en la meta contraria, obtiene un goal (gol o tanto), y al final será vencedor el equipo que lo haya conseguido hacer más veces, pudiéndose dar el caso de empate a goles, entonces se procederá a un tiempo extra de 30 minutos dividido en dos de 15 y llegar a tiros penales, siendo la primera serie de 5 jugadores hasta llegar a tener un vencedor por ejemplo en campeonatos mundiales, en torneos en semifinales o finales.

Cualquier incorrección de un jugador, o una acción antirreglamentaria, la sancionará el árbitro con falta, y el balón , en un punto parado, es puesto en juego por el equipo víctima de la falta. Las faltas pueden ser lanzamientos indirectos, es decir, que en caso de conseguir gol directamente es invalidado, y en consecuencia el lanzador debe pasar el balón a un compañero, o bien lanzamientos directos, cuando el lanzador es autorizado, si quiere, a lanzar el balón directamente a la meta adversaria, y en ese caso el equipo sancionado puede disponer la formación de una barrera de jugadores a no menos de 9.15 metros del punto de lanzamiento. Las faltas cometidas en el interior del área de defensa, de castigo o de penalty por un defensor, puede ser castigada, según su gravedad, con penalty (o pena máxima), y un jugador lanza el balón a puerta directamente desde el punto de penalty sin más oposición que el guardameta, que no puede moverse hasta que el lanzador toque el balón. Las faltas cometidas pueden ser de amonestación, con tarjeta amarilla, si es la primera falta y sin alevosía o roja cuando se a acumulado la segunda amarilla o la falta es con una total alevosía y entonces será mostrada la tarjeta roja.

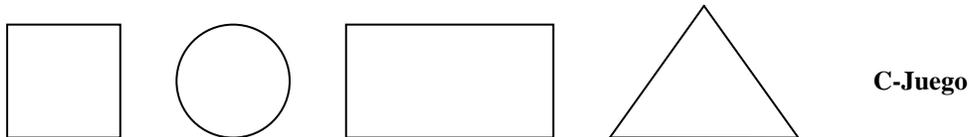
**PROPUESTA: TRABAJO GLOBAL PERSONALIZADO (T.G.P.)**

**Bases teóricas:** *Trabajo*, consistente en el referente del movimiento, guiado por lo que solo el trabajo personal es el trabajo validado para el sujeto; *global*, pues integra todo tipo de movimientos en los referentes conocidos por el sujeto y a partir de él crear y re-crear el movimiento por el mismo sujeto; *personalizado*, pues solo el sujeto puede considerar y considerarse en función a su mismo actuar en relación a una causa y efecto y vivencia experiencia para determinar su tiempo, distancias, errores y número de veces que él es capaz de ejecutar en una forma metódica y sistemática para él y con él.

**Realidad antropofilosófica:** Se considera el cuerpo pero además el movimiento en el tiempo y el espacio, tratando de desarrollar, lo sensorial y perceptual, pero estableciendo elementos físicos, medio, pesos, dimensiones y estructuras y lo social en base a la relación e integración de los mismos sujetos participantes.

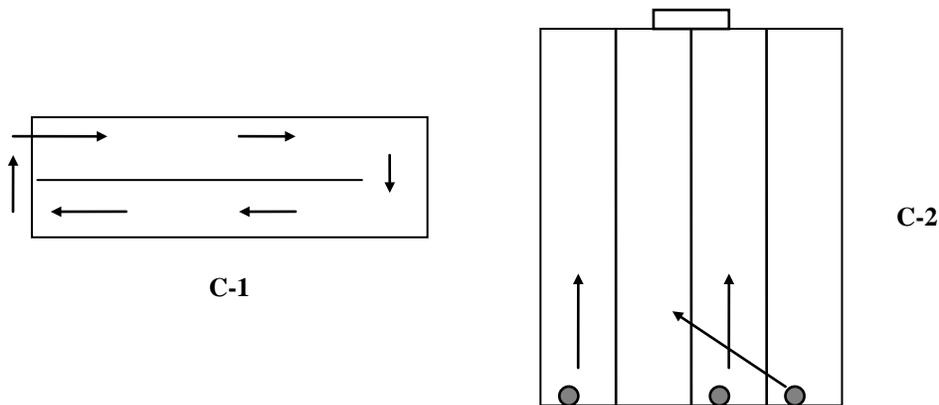
**Factores u objetivos:** A partir de lo que marca Jewet y Cagigal en relación a: el hombre dueño de sí mismo, el hombre en el espacio y el hombre en el mundo social.

**Fases:** Práctico en él, con él, desde él y a través de él cuerpo; teórico, a cerca, a través y en el movimiento, por lo cual la división de éste trabajo en una sesión será: C-Juegos, C-1: Técnica y C-2: Táctica respectivamente y Relajación. Se inicia con C-juegos con referentes específicos.



**Bases prácticas:** La estructura de una sesión que es de 45 a 80 minutos manejada en la forma siguiente: C-Juego, con objetivo específico, explicación breve y sumando sujetos, NUNCA RESTANDO.

**T.G.P. C-1,** será manejado fundamentalmente por fundamentos básicos (técnica) regularmente conocida, esto es, movimientos variados a partir del sujeto, utilizando elementos motores básicos como lanzar, correr, saltar, interceptar, etc.;



C-2, que es práctica táctica con movimientos creados por el sujeto(s) a partir de lo vivenciado y puesto en marcha a partir del intercambio y puesta en acuerdo para la experimentación observando qué pasa y porqué pasa para conseguir el objetivo, conllevando con ello 5 niveles de dificultad:

Nivel	Rasgo	Objetivo
1	Yo, mis compañeros el material y el objetivo.	3 pases, sin cambios de carril, consiguiendo el objetivo, sin defensivos.
2	Yo, mis compañeros, el material, el objetivo y	4 pases, con un cambio de carril por un solo defensivo, solo uno en un carril, consiguiendo el objetivo, con un defensivo.

	el defensa.	
3	Yo mis compañeros, el material, el objetivo, el espacio, y los defensas.	5 pases, con dos cambios de carril por dos defensivos, solo uno en un mismo carril, consiguiendo el objetivo, con dos defensas.
4	Yo, mis compañeros, el material, el objetivo, el espacio, los defensas y la precisión.	6 pases, con tres cambios de carril uno por cada defensa, solo uno en un carril, consiguiendo el objetivo, con tres defensas.
5	Yo mis compañeros, el material, el objetivo. El espacio, los defensas el protector, la precisión y la velocidad.	7 pases, con cambios de carril necesarios por los defensas, solo uno en cada carril, consiguiendo el objetivo, con tres defensas y un protector del objetivo.

**Tratamiento:** No podrán realizarse más de cuatro repeticiones, aún consiguiendo el objetivo.

**Evaluación:** Esta debe partir del mismo sujeto marcándole posibles formas, tiempo, espacio, errores, frecuencia cardiaca (inicial, durante y después) del ejercicio, recomendándose después de un minuto.

**Recuperación:** Se recomienda actividades suaves, conducidas, continuando con el objetivo en busca de una óptima recuperación.

**Consideraciones:** Debe tomarse en cuenta...la dimensión, siendo la utilización de espacio, sub-espacios, áreas, zonas) tanto prohibitivas como variables (fijas y semi-fijas). *Estrategia:* Ataque y defensa, que son las decisiones que debe tomar el sujeto para la solución de problemas presentados en una máxima, racionalización de movimientos en relación a las acciones que se den por el material o los sujetos (del equipo o contrarios) utilizando con esto comunicación motriz, su uso y dominio de códigos, señales o lenguaje gestual. El *reglamento* se ira integrando a partir de elementos conocidos a desconocidos manejando: *Espacio y Material* (Cancha, divisiones, zonas, peso, forma, tamaño, etc.; *Jugadores* (Número, sustituciones, protección, composición); *Objetivo* (en como se consiguen los tantos, goles, etc.); *Tiempo* (Total, parcial, extras, descansos, de traslado, de posesión, etc.); *Relaciones* (Contactos, penalizaciones, faltas e incorrecciones); *Uso de material* (Traslado, uso corporal del traslado, manejo de material, técnica, fundamentos, táctica) y *Jueces o Arbitros* (principal, auxiliar(es), anotadores, señales, recorridos, etc.), estos elementos están retomados de autores tales como: Blázquez, Cagigal, Piaget, Freire, Le Bouch, Aristóteles, Rousseau, Meinel, Jewett, Hutziga, Berne y solo el tratamiento y la puesta en marcha en práctica es de Soriano (1997).

**Formatos:** Se recomiendan dos, uno para el C-1, que es el siguiente:

Escuela:	Grado/Grupo:		Año Escolar:					
Alumno	Base		Pase 1		Pase 2		Final	
	F.C	Errores						
	Tiempo							

Y para C-2 se recomienda el siguiente formato:

Actitud	Rasgos
<b>Ofensiva:</b> Pases Cambio de carril Objetivo Errores	

<b>Defensiva:</b> Cooperación Objetivo Intercepción Recuperación	
--	--

## METODOLOGÍA

La metodología aplicada en este trabajo se desarrolla primordialmente en base al juego, C-1: juegos, a un principio se tendrá que depender de ejercicios naturales, como es correr, saltar, brincar, interceptar, lanzar, entre otros con el mínimo de material, pues el objetivo primordial es dar al alumno elementos de acondicionamiento físico, también a un inicio se tiene que depender de un mínimo de material como son pelotas, de todos tamaños, formas y pesos, platos voladores y paliacates u otros elementos que se pueden considerar de bajo costo.

También podemos en C-2: Técnica utilizar materiales de bajo costo como es bastones y ligas elásticas, para guiar o poner obstáculos a los practicantes, con tablas de regulares dimensiones (1 por 1.50 metros) para rebotes, u objetivos.

El tercer circuito, C-3: Táctica, solamente podemos utilizar líneas movibles (cordón de macramé) de diferentes colores para delimitación de carriles y un rebotador (tabla) si no se tiene porterías o aros.

Recuerde que si fundamentalmente la aplicación es por medio de juegos y retos debemos de partir que:

- El juego es sumario, nunca debe de restarse o desligar al alumno de la práctica. solo si lo amerita.
- El juego debe de ser lo más sencillo posible e ir sumando reglas por parte de los mismos alumnos.

Como recomendación y guía a un inicio tenga uno mas libros de juegos, como por ejemplo:

1. Döbler Erika y Hugo Döbler. (1980). Juegos menores. Cuba; Pueblo y educación.
2. Zapata Oscar A. (1989). Juego y aprendizaje escolar, desde una perspectiva psicogenética. México; Pax.
3. Blázquez Sánchez Domingo. (1998). Iniciación a los deportes de equipo. México; Roca. Entre otros.

## CONCEPTOS BÁSICOS

**Definición:** Son los elementos indispensables para la ejecución apropiada de un fundamento básico con la aplicación adecuada de una técnica en específico, así como también, la utilización óptima de la táctica propiamente dicha en una actividad o deporte, propiciando los movimientos adecuados en función al objetivo predeterminado, pero siempre en referencia al juego por el juego en la primera etapa (educación física) y posteriormente encaminando paulatinamente al alto rendimiento.

**Dirección del balón:** *Alturas:* raso, del suelo hasta la rodilla; medio: de la rodilla a la cabeza y alto: solo a partir en suspensión. *Efectos:* Longitudinal, en relación a las bandas; transversal, a lo ancho del campo con un ángulo a éste de 90°; Diagonal: que será en ángulos mayor o menor de 90° con relación al campo y su centro.

**Camino del balón:** *Recta:* que es la distancia más corta que recorre el balón en relación a dos jugadores. *Curva:* Llamado balón con efecto y será la proyección que realiza con ayuda de un impulso, tiene tres momentos, rama ascendente, ápice o vértice y descendente.

**Fuerza del balón (velocidad):** Dependerá de 10 factores:

1. Volumen y velocidad del cuerpo y miembro del ímpetu.
2. Magnitud del ímpetu (longitud del miembro).
3. Velocidad de llegada del objeto.
4. Punto de contacto y dirección del ímpetu.
5. Elasticidad y dureza del objeto.
6. Dureza del cuerpo que da el ímpetu.
7. Resistencia del aire.
8. Peso del objeto.
9. Fuerza de gravedad.
10. Fuerza y volumen del jugador.

## FUNDAMENTOS BÁSICOS

**Definición:** Manera y forma de ejecutar los movimientos posibles de un deporte en cuestión.

### MOVIMIENTOS SIN BALÓN

1. El **correr:** carrera corta, regular, centro de gravedad bajo para paradas y cambios de dirección (virajes) arranques y cambios de velocidad.
2. **Cambios de dirección:** No depende del jugador sino a una relación del mismo juego y son en base a tres factores: Avanzpie, apoyo y cambio.
3. **Salto:** Acto para disputar el balón en el aire, dependiendo del sentido del ritmo, pudiéndose realizar con y sin carrera o con uno o los dos pies en el impulso.
4. **Regate (finta):** Es un engaño con (**regate**) o sin balón (**finta**), pudiendo ser ejecutado con cabeza, cuerpo o material y dependerá de la ejecución del gesto motor.

### MOVIMIENTOS CON BALÓN

1. **Conducción:** Forma fundamental de guiar, controlar o conducir el material teniendo este bajo la dirección y dominio del sujeto.
2. **Golpeo:** Es el gesto motor por el cual se trasmite una fuerza a un material, con una dirección y velocidad determinada, dependiendo el objetivo se denominará con un nombre específico: chut, pase, golpeo, shoot, tiro, etc.
3. **Recepción:** Es el movimiento para recibir un material, existiendo dos gestos para éste: De Parada, que es cuando se detiene totalmente el movimiento del material y De Amortiguamiento, que sin detener el movimiento se guía hacia donde se desea que éste llegue, ya sea para uno mismo o para el compañero.

**Nota:** Ver cada uno de los fundamentos en el apartado correspondiente.

### MOVIMIENTOS DEL PORTERO

**Definición:** Son todas las actitudes que realiza el sujeto en ésta posición, específicamente se subdivide en defensa y ataque (ofensiva) que deberá ser en forma económica, rápida y precisa.

#### Fundamentos Especiales

**Definición:** Estos son los movimientos que se realizan en un partido para dar una continuidad al juego, y que sin ser regulares son indispensables para el desarrollo y buen funcionamiento del mismo, pudiendo ser: Saque de banda, regate (gambeta, quiebro o finta), ataje, tiros directo e indirecto, tiro penal o penalty, tiro de esquina, considerándose en este caso para el fútbol.

### CONDUCCIÓN

**Definición:** Es la acción de guiar, controlar y/o dominar un material, dirigiéndolo hacia un objetivo conformen lo marque(n) la(s) regla(s) propias de cada deporte.

#### ELEMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDUCCIÓN

NIVEL	ELEMENTAL	BÁSICO	MEDIO	ÓPTIMO	MÁXIMO
<b>RASGO</b>					
<b>CONDUCCIÓN</b>	<b>1</b> Defino y práctico con diferentes partes del pie, lento y no tan rápido.	<b>2</b> Realizo la conducción con algunos errores, y con diferentes partes del pie	<b>3</b> La realizo sin mucho control aumentando la velocidad, con obstáculos y con ambos pies.	<b>4</b> La realizo todavía sin control, con obstáculos, con tiempo y con cierta velocidad.	<b>5</b> La realizo sin control pero combinando ambos pies con obstáculos, tiempo y mayor rapidez.
	<b>6</b> Lo práctico con diferentes partes del pie, con obstáculos, tiempo mejorándolo, con algunos errores y descontroles.	<b>7</b> Lo practico con diferentes partes del pie, con obstáculos, mejorando mi tiempo, sin muchos errores y mejor control en general.	<b>8</b> Lo practico con diferentes partes del pie, mejoro mi tiempo, mis errores los bajo, sin muchos descontroles y errores.	<b>9</b> Lo practico con diferentes partes del pie, con obstáculos, bajando mis tiempos, mejorando en general mis marcas, aún con obstáculos.	<b>10</b> La realizo ya mejor aún, ahora con un adversario, sin que la pierda tan fácilmente.
	<b>11</b> Realizo la conducción con diferentes partes del pie, con obstáculos, mejorando mi tiempo aún con adversario, todavía con algunos descontroles.	<b>12</b> Practico la conducción mejorando en forma general tiempo y errores.	<b>13</b> Practico la conducción con mejor tiempo, contra adversarios sin muchos errores y descontroles.	<b>14</b> La conducción la realizo con todos los elementos de practica, estableciendo un objetivo y lográndolo, todavía con algunos errores.	<b>15</b> Realizo la conducción, sin errores, con obstáculos y adversarios en distintas formas y maneras de ejecución, logrando el objetivo previamente establecido, en forma genérica.

**Nota:** Recuerde que estos parámetros pueden cambiar, dependerá los grados de avance y racionalidad de estos elementos.

**Actitudes:** Estas pueden ser cuatro en forma genérica:

- **Controlado.**- En movimiento, sin movimiento, amortiguando, arranques, detenidas.
- **Orientando.**- En movimiento, sin movimiento, con un pie, ambos, izquierda, derecha, adelante y atrás.
- **Guiando.**- En movimiento, sin movimiento, con cambio de paso, cambio de dirección, trotando, caminando, corriendo.
- **Protegiendo.**- En movimiento, sin movimiento, con cambio de dirección, con giro, con finta, con regate o con pivote.

**Partes:** Las partes más importantes si se conduce y que casi siempre es a ras (futbol es a ras en el suelo, básquetbol máximo es a la altura de la cintura, así como en handball) y será en el caso del futbol la altura máxima de la rodilla, siendo en este caso: Pie, parte interna, externa, empeine, puntera que son las más importantes pero puede ser también la planta.

**Forma:** Puede ser en dos formas.

- ❖ Corto.- Cuando se controla, orienta, se guía o protege.
- ❖ Larga.- Cuando se guía, orienta y se controla.

## GOLPEO

**Definición:** Es la acción o actitud en la cual se conduce o guía el material hacia un objetivo con determinada acción, intención y fuerza para conseguir el objetivo.

**Niveles:** Estas son las alturas con las cuales se trabaja con relación al jugador y al balón: Raso, que va del suelo a la rodilla aproximadamente; medio que es de la rodilla a la altura de la cabeza y alto que es la altura por arriba de la cabeza pro para llegar al balón tendré que saltar.

**Partes:** Raso.- Se ejecuta con el pie con las partes interna, externa, empeine, talón, pierna o rodilla. Medio.- Con las partes del pie, pierna, pecho, hombro, cabeza pero todavía en apoyo en el terreno o superficie de juego. Alto.- Este se ejecuta con las partes del pie (chilena, media chilena), tronco, cabeza pero siempre será ejecutado en suspensión.

**Trayectorias:** Pueden ser en tres formas:

1. Altura
2. Dirección
3. Fuerza o efecto, en y sin movimiento.

**Objetivo:** Este será en relación a: desviaciones, parada, en el suelo, con carrera, en el aire, bombeado, adelantando (intercepción o despeje) y remate. Pudiendo ser en esta también cortos, largos, altos o rasos.

Se le denomina con diferentes nombres tales como: **Pase, toque.**- que su intención es la de pasar el material a un compañero. **Chut, tiro, shoot, golpeo** o **remate**, que fundamentalmente su intención es la de conseguir el objetivo.

**Desvío.**- La intención de esta actitud es de la de querer alcanzar el material, pero siendo imposible esta por la falta de comodidad que solo se logra tocarla, y su intención cambia a por lo menos a alejarla o que pierda el control el contrario.

## ELEMENTOS DE EVALUACIÓN DEL GOLPEO

NIVEL	ELEMENTAL	BÁSICO	MEDIO	ÓPTIMO	MÁXIMO
<b>GOLPEO</b>	<b>1</b> Defino el golpeo con diferentes partes del pie, nivel raso.	<b>2</b> Realizo aún con errores las diferentes acciones que se deben realizar en el golpeo.	<b>3</b> Realizo golpeo con diferentes partes del pie, con obstáculos y con diferentes partes del cuerpo.	<b>4</b> Realizo el golpeo, con obstáculos, con tiempo y con diferentes partes del cuerpo y pie.	<b>5</b> La realizo todavía sin control pero combinando los pies con obstáculos y con tiempo, contabilizando mis errores.
	<b>6</b> Practico con diferentes partes del pie e inicio con diferentes partes del cuerpo, con obstáculos, con tiempo y contabilizando errores.	<b>7</b> La practico con diferentes partes del cuerpo con obstáculos, mejorando mi tiempo y disminuyendo mis errores.	<b>8</b> La practico con diferentes partes del pie y del cuerpo combinándolo cuando se requiere mejorando mi tiempo, disminuyendo mis errores y con obstáculos.	<b>9</b> La practico con diferentes partes del cuerpo con obstáculos, pero mis tiempos y marcas suben y bajan, todavía no las conservo en un nivel.	<b>10</b> Lo realizo ya sin muchos errores y descontrol, disminuyen tiempos y errores, lo practico contra un adversario, mejorando aún con la practica sobre obstáculos.
	<b>11</b> Realizo el golpeo con diferentes partes, con obstáculos, tiempo y adversario pero mejoro mis tiempos y los errores disminuyen.	<b>12</b> Practico el golpeo mejorando mis tiempos y disminuyendo mis errores.	<b>13</b> Practico el golpeo con mejor tiempo, contra adversarios y sin muchos descontrol y errores contra un adversario.	<b>14</b> Realizo el golpeo con todos los elementos vistos en las practicas estableciendo un objetivo y lográndolo algunas veces contra una o dos defensas.	<b>15</b> Realizo el golpeo, sin errores, con obstáculos, contra adversarios, en distintas formas dependiendo de la exigencia de la acción misma del juego.

**Nota:** Recuerde que estos parámetros pueden cambiar dependiendo de los grados de avance y racionalidad de los elementos que lo integran.

## RECEPCIÓN

**Definición:** Es la acción o actitud de dominio que se ejerce sobre el material y específicamente es recuperar o controlar a partir de la llegada o intercepción del mismo, intuyendo sobre la base de su fuerza y altura para poder recibirlo, pararlo o dirigirlo hacia donde desee el jugador.

**Niveles:** Pueden ser raso, medio y alto. Por lo cual la utilización de partes corporales esta en relación a ellas.

**Partes:** **Raso.**- parte interna del pie, externa, empeine, talón y pierna realizándose en apoyo, fijo y en movimiento. **Medio.**- puede recibirse con muslo, pecho o cabeza y en igual forma pudiendo ser en apoyo, fijo o en movimiento. **Alto.**- pudiendo ser con pie, pierna, muslo, pecho y cabeza, realizándose en suspensión o en movimiento.

**Objetivo:** Pueden ser dos las intenciones...

**Parada.**- Que es regularmente un movimiento opuesto al material, controlando o parando el movimiento del mismo.

**Amortiguamiento.**- Primordialmente es disminución de la velocidad y dirigiendo el material a un objetivo específico sin parar totalmente el movimiento.

**Actitud:** Esta puede ser para diferentes acciones, como lo son.- protegiendo, controlando, orientando, desviando, simple o dejando pasar.

Para poder recibir cómodamente se tendrá que trabajar en la utilización de **espacios libres**. Con lo que además se trabajará implícitamente, Anticipando.- interceptando, desviando o corte; **Entrando en el momento.**- como lo puede ser marcaje de zona, hombre a hombre o mixto; **En busca del hombre.**- presión (pressing).

### ELEMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA RECEPCIÓN

NIVEL RASGO	ELEMENTAL	BÁSICO	MEDIO	ÓPTIMO	MÁXIMO
RECEPCIÓN	<b>1</b> Defino y practico con diferentes partes en el nivel raso,	<b>2</b> Realizo la recepción con algunos errores con diferentes partes del cuerpo a nivel medio.	<b>3</b> Realizo la recepción sin mucho control en los tres niveles bajo medio y alto con diferentes partes corporales.	<b>4</b> Realizo la recepción sin mucho control, pero en diferentes niveles y con varios balones que me envían en diferentes alturas.	<b>5</b> Realizo la recepción sin control pero combinado diferentes niveles, con obstáculos y con tiempo para mi marca.
	<b>6</b> Bajo mi tiempo, aumento obstáculos y bajo mis errores en diferentes niveles.	<b>7</b> La practico con obstáculos con tiempo, errores tengo pero voy mejorando, todavía con descontrol pero con defensivos.	<b>8</b> La practico con diferentes partes del cuerpo, mejorando tiempo, bajando errores y sin muchos descontrol.	<b>9</b> La practico con diferentes partes del cuerpo, con obstáculos, pero mis tiempos mejoran, sin muchos errores pues disminuyen con ciertos descontrol con defensivos.	<b>10</b> La realizo ya sin errores y descontrol contra un adversario, protegiéndola y sin perderla fácilmente.
	<b>11</b> Realizo la recepción con diferentes partes, niveles, con obstáculos, mejor tiempo, contra un adversario y con algunos descontrol pero conservándola.	<b>12</b> Practico la recepción con mejor tiempo, y bajando errores.	<b>13</b> Mejoro mi tiempo, contra adversarios, sin muchos errores y bajando mis tiempos.	<b>14</b> Realizo la recepción con todos los elementos de la práctica estableciendo objetivos y logrando y consiguiéndolo algunas veces, otras con fallas.	<b>15</b> Realizo la recepción sin errores, con obstáculos y adversario en distintas formas de ejecución logrando el objetivo(s) previamente establecido y manejando diferentes niveles.

**Nota:** Recuerde que los parámetros pueden cambiar dependiendo de sus necesidades, grados de avance del alumno y objetivo que se quiera alcanzar.

## ELEMENTOS ESPECIALES

**Definición:** Son las técnicas que si no son importantes para el desarrollo del juego, si lo son en particular, su realización, ejecución y conocimiento hace la diferencia para una óptima aplicación y desarrollo del juego mismo.

**Elementos:** En particular diferentes autores mencionan una gran variedad de ellos, pero en lo particular se remiten a siete elementos llamados especiales, a saber:

**Saque de banda:** Existe con y sin impulso, pudiendo ser con y sin carrera, con pies juntos, uno frente al otro o separados.

**Técnica:** Movimiento del balón de atrás hacia delante, debiendo el balón pasar sobre la cabeza, la toma es con ambas manos, tronco dirigido hacia el lugar al cual se va a enviar.

**Engaño, quiebro, finta o gambeta:** fundamentalmente es un engaño, existiendo tres modalidades; corporal, gestual y sin o con material.

**Objetivo:** Movimientos o gestos que indicarán a la persona que defiende o ataca algo contrario a lo que se pretende realizar.

**Tiro de esquina:** Es un acto que se realiza en los ángulos de la cancha, los cuales tienen una medida de un metro de radio, ejecutándose con un golpe regularmente hacia la cancha, en el espacio comprendido entre el área chica y el área grande, realizándose cuando el balón abandona la cancha por las partes finales del campo por el mismo equipo que defiende la portería y sin entrar a ella rebasa las líneas.

**Tiro penal o penalti:** Este es un acto entre dos jugadores, uno en portero y otro un tirador, ejecutándose a una distancia de once metros y de frente a la portería, conteniendo más concentración que técnica, aunque es indispensable, pues al combinarlas la ejecución puede ser excelsa.

**Tiro directo e indirecto:** Son actos del golpeo, el primero es de un solo toque hacia un objetivo, el segundo tiene que ser dos toques, los dos se realizan por la realización de una falta.

**Barrida o ataje:** El primero es una actitud que consiste en deslizarse sobre el terreno, teniendo como objetivo el de quitar la posesión del material, el segundo es una actitud de bloquear, llamado también “tapón” y propicia fundamentalmente la recuperación del balón, regularmente esta se ejecuta con la parte interna del pie.

**Carga:** Es una ejecución de contacto de hombro y brazo recargando el peso corporal para desequilibrar al contrario y hacerse del material.

### ELEMENTOS DE EVALUACIÓN PARA LOS ELEMENTOS ESPECIALES

NIVEL	ELEMENTAL	BÁSICO	MEDIO	ÓPTIMO	MÁXIMO
RASGO					
ELEMENTOS	1 Realizo el saque de banda y la carga.	2 En juegos aplicados realizo por lo menos dos elementos solo y con ayuda.	3 Conozco y practico diferentes elementos especiales conociéndolos todos en forma general.	4 Realizo en juegos aplicados por lo menos dos o tres de los elementos especiales.	5 En juegos aplicados realizo tres o cuatro elementos especiales y puedo explicar su ejecución y su forma de enseñanza.

<b>ESPECIALES</b>	<b>6</b> Realizo ya por lo menos tres o cuatro y los combino en un partido de practica y se utilizarlos.	<b>7</b> Realizo elementos similares pero integrando la gambeta y la finta con errores pero defino su realización en grupos de tres o de cuatro integrantes.	<b>8</b> Realizo elementos similares del anterior pero disminuyo errores y realizo por lo menos dos elementos más de estos.	<b>9</b> Practico los mismo que el nivel anterior pero con menos errores.	<b>10</b> Ejecuto bajo presión por lo menos cuatro elementos con contrarios en un ambiente de juego aplicándolos en forma debida en relación a la técnica respectiva de cada forma practicada.
	<b>11</b> Conozco y practico todos los elementos especiales con errores en su ejecución y todavía confundo algunos en la ejecución.	<b>12</b> Realizo el nivel anterior pero con menos errores.	<b>13</b> Ejecuto los siete elementos especiales en situación de juego con errores mínimos pero con algunas indecisiones al momento de ejecutarlas.	<b>14</b> Puedo ejecutarlas ya en este nivel con mayor seguridad y con menos errores.	<b>15</b> Ejecuto correctamente todos los elementos especiales conforme al reglamento y a la acción del mismo juego.

**Nota:** Recuerde que los elementos otorgados solo son parámetros para evaluación, pero pueden variar dependiendo los objetivos perseguidos los niveles de juego, y el grado de avance del mismo sujeto.

## PORTERO

**Definición:** Persona especializada en un equipo de futbol, única posición de un equipo que puede utilizar las manos en un área determinada, su función es la de ser el primer atacante y el último defensor del equipo.

**Función:** Tiene dos funciones regularmente, una defensiva y otra defensiva.

**Defensiva:** En la defensiva por lo regular tiene dos acciones; sin balón y con balón.

**Sin balón** tiene tres actitudes: **Posición:** La cual es el dominio de lo que son distancia y ángulos. **Ángulos:** Que es el cierre de los ángulos de tiro con relación al ofensivo y el balón en relación a la portería, recordando que entre mayor número de atacantes mayor número de ángulos habrá que cerrar. **Colocación:** Regularmente es su colocación frente a la portería, la cual es de un metro delante de la línea de la meta, usando o empleando voces breves y fuertes para mover a su defensa: mía, déjala, chuta. En salidas su objetivo es la de cerrar los ángulos de tiro hacia su portería.

**Con balón:** En esta tiene tres actitudes a desarrollar; **Fildeo**, que es la de seguir la trayectoria del balón con relación a los ángulos, reduciéndolos, manejando 3 niveles, raso, medio y alto. **Rechazo**, son primordialmente salidas en suspensión y el uso de puños o pie y que regularmente tiene características especiales como carrera, preparación, impulso y recuperación. **Blocaje**, es una entrada de las más difíciles del portero, pues es la utilización de manos y cuerpo, apropiándose del balón casi o en los pies del contrario y regularmente es en una especie de zambullida. **Desvíos**, es la utilización de las manos con el sentido de desviar la trayectoria del balón que viene hacia la portería pero es de difícil control por lo cual la conduce hacia otra dirección. Este último recurso puede ser de recuperación.

**Ofensiva:** contiene también tres elementos fundamentales: **Control**, que es la conducción del balón rodando, driblando o conduciéndolo para poder enviarlo a un lugar en específico, también controla el tiempo con éste. **Lanzamientos**, es por medio de las manos teniendo tres modalidades a ras, por aire o a una zona o jugador en específico. **Despeje**, estos pueden ser con y sin carrera y su función es la lanzar el balón lo más lejos posible de su área, pero siempre tratando de buscar un objetivo si es posible. Estos elementos deben de realizarse como un factor sorpresa.

El portero trabaja siempre con *factores* como son: Aglomeraciones, lluvia, viento, movimientos extraños del material o por el simple efecto por la aplicación de una fuerza.

**Características:** tiene por lo menos las siguientes: velocidad de reacción, cualidades físico-técnicas, talla y tipología, características psíquicas, voluntad, valentía, decisión, capacidad, concentración e intuición.

### ELEMENTOS DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE A LA POSICIÓN DE PORTERO

NIVEL	ELEMENTAL	BÁSICO	MEDIO	ÓPTIMO	MÁXIMO
<b>RASGO</b>	1 Inicio conociendo esta posición con las básicas, colocación, posición y ángulos y algunos elementos con balón a la defensiva.	2 Trabajo por lo menos las posiciones de defensa sin balón y realizo algunas con balón, todavía con errores.	3 Perfecciono mis movimientos en juego y con disparos de mis propios compañeros en los tres niveles.	4 Ejecuto ya sin muchos errores los elementos de defensa ya sin muchos errores y a diferentes velocidades.	5 Ejecuto y realizo los elementos defensivos sin muchos errores y con vistas a la utilización en juegos con mis compañeros.
<b>PORTERO</b>	6 Inicio la practica de por lo menos 4 elementos entre los defensivos y ofensivos combinándolos y aplicando la técnica de cada uno de ellos.	7 Realizo practicas ya en juegos aún con fallas u errores pero puedo combinarlos.	8 Mejoro en la rapidez, precisión y ejecuciones de diferentes elementos por lo menos cinco de ellos.	9 Practico lo mismo que el nivel anterior pero con mayor seguridad y sin muchos errores en la utilización y combinación de ellos.	10 Manejo los elementos que e practicado sin errores o los menos con decisión y seguridad.
	11 Inicio la practica de todos los elementos ofensivos y defensivos.	12 Manejo y combino los elementos que inicie su aprendizaje.	13 Lo mismo que en el nivel anterior pero con mayor seguridad, decisión y rapidez así como la combinación de cada uno de ellos.	14 Realizo combinaciones pero todavía tengo algunos fallos en las decisiones y utilización de ellas.	15 Mejoro mi practica de todos los elementos con menos errores, mayor seguridad, velocidad aplicándolas en relación al juego.

**NOTA:** Estos elementos puede variar con relación a la practica real y los objetivos que persigo como docente en relación a mis alumnos.

## TÁCTICA

**Definición:** movimiento en forma consciente con relación a la problemática de juego, en relación con mis compañeros y los adversarios.

**División:** La táctica se subdivide en dos grandes divisiones una Defensiva y otra Ofensiva.

**Defensiva:** Es cuando un equipo no tiene en su poder el balón y tiene que impedir que progrese un ataque hacia su meta, para lo cual ocupa: permutas, repliegues, marcaje, coberturas, intercepciones, temporalizaciones, vigilancia y espacios libres para lo cual se requiere visión periférica, prevención y medidas de distancia.

**Zonas:** Las distancias se refieren a las zonas en las cuales se puede o no realizar algún movimiento creativo, de arriesgue o de rompimiento las cuales son tres: Seguridad, que es la zona en la cual no se puede jugar “tan libre” pues la pérdida del balón significaría un tanto a favor del equipo contrario en esta zona regularmente se rompe, es la zona en la cual esta mi portería que va de la línea de meta a la línea del circulo central, Creatividad que es la zona media del campo en la cual si se comete un error no pasa mucho pues la distancia no es la suficiente para arriesgar concretamente mi objetivo al que estoy protegiendo, y de Arriesgue que es la zona de la media cancha hacia la portería contraría, en esta zona se pretende primordialmente el llegar a la meta y por lo cual se requiere una gran imaginación.

**Ofensiva:** Es cuando el equipo tiene en su poder el balón y tiene las posibilidades de llegar a la meta contraria y poder realizar una anotación. Ocupa, pases de profundidad, penetración, progresión de juego, cambios de orientación, velocidad de juego, desmarque, desdoblamiento (antes relevo), vigilancia, apoyo, atraso de juego, pared, ayuda permanente, conservación del balón, ritmo de juego, cambio de ritmo, triangulaciones, piques, etc.

**Jugadas:** lo ofensivo es lo que marca de decisión de un partido y por lo tanto de un juego desarrollándose así dos tipos de jugadas: Rápidas, que se realizan con una gran velocidad en el movimiento de los jugadores en su conjunto así como también del material, ejemplo contragolpe, triangulación, recta, cruces y cortinas. Semi-lentas, que se realizan poco a poco el avance y se van “hilando” las jugadas como son, formaciones iniciales, circulación del balón, etc. Zonas, es parecida a la defensiva pero en forma invertida las zonas serán seguridad, creatividad y arriesgue.

**Objetivo:** esta en forma genérica es la relación a la distancia que hay que recorrer o franquear, en relación a la división de los sub-espacios y metas para conseguir el objetivo de cada actividad o deporte en específico.

### ELEMENTOS DE EVALUACIÓN PARA LA TÁCTICA.

NIVEL	ELEMENTAL	BÁSICO	MEDIO	ÓPTIMO	MÁXIMO
<b>RASGO</b>					
<b>TÁCTICA</b>	<p><b>1</b> Empiezo a conocer elementos ofensivos básicos como pared, triangulación, apoyo, pase de profundidad entre otros.</p>	<p><b>2</b> Practico los elementos conocidos en el nivel anterior con velocidad y con errores pero ya con conocimiento de los objetivos de cada uno de ellos.</p>	<p><b>3</b> Realizo prácticas con mayor control y con menos errores.</p>	<p><b>4</b> Practico los elementos con mis compañeros siendo defensivos y ofensivos para mejora de los mismos imprimiendo velocidad.</p>	<p><b>5</b> Lo aplico ya en juego de 2 vs. 2 y 3 vs. 3 y otras variables de juego para la aplicación de los elementos.</p>

	<p><b>6</b> Realizo trabajo ofensivo en 3 jugadas máximo 7 utilizando C-2 combinando algunas de ellas, con mayor precisión y velocidad.</p>	<p><b>7</b> Mi trabajo ya es con menos errores y con mayor velocidad a primera intención.</p>	<p><b>8</b> Empiezo a combinar elementos ofensivos y defensivos aplicándolos según las circunstancias del juego.</p>	<p><b>9</b> Desarrollo ambos elementos defensivo y ofensivo todavía con errores y sin mucha velocidad pero consiguiendo el objetivo también con aciertos y errores.</p>	<p><b>10</b> Bajo mis errores en los toques, me marcan y mejoro en la coordinación de los movimientos con relación a mis compañeros.</p>
	<p><b>11</b> Mi trabajo se desempeña mejor, a mayor velocidad, coordinación y ritmo dependiendo el uso y los movimientos que me marcan mis compañeros.</p>	<p><b>12</b> Combino un mayor número de jugadas ofensivas y defensivas.</p>	<p><b>13</b> Me desarrollo y desenvuelvo con mejor velocidad i con menos errores.</p>	<p><b>14</b> Practico los mismos elementos de anteriores niveles con mayor velocidad y con menos errores.</p>	<p><b>15</b> Practico los mismos elementos de niveles anteriores con un mínimo de errores y con mayor velocidad.</p> <p><b>¡ LO LOGRE!</b></p> <p>Ya soy parte del equipo pues me integro a ellos y entiendo la filosofía del mismo que es la <i>colaboración</i>.</p>

**NOTA:** Si las secuencias de aprendizaje son las idóneas se puede organizar un excelente equipo ¡Equipo!, recuerde que esto solo es una guía y puede ser modificada según las características de los alumnos y sus cualidades.

## ESTRUCTURAS TEÓRICAS POR DIFERENTES AUTORES DE ELEMENTOS GENERALES OCUPADAS EN EL FUTBOL

El presente trabajo refiere a elementos existentes en el futbol, el cual el primer paso fue una revisión exhaustiva de diferentes autores que inicio en 1989, cuando por primera vez tome un grupo de futbol y mi obligación en esta impartición fue la aplicación hacia la clase de educación física mas que para un entrenamiento de un equipo, por lo cual tenía en contra la popularidad, lo técnico, controvertido, espontáneo, propiciando pasión y tantos pensamientos encontrados en referencia hacia este deporte.

Uno de mis intereses fue el de proporcionar la información y confrontación de lo que se dice de este deporte y que se espera de él, siendo un deporte controvertido se tiene que partir de realidades y estas por desgracia solo se remiten de lo que me enseñaron o de mi propia experiencia siendo que la generación de términos solo se manejen de una forma empírica y poca razonada y es así como se sigue enseñando, por lo cual este intento es de ver como puede ser posible estructurar términos genéricos y a partir de ahí partir para un mejor entendimiento de usted amigo lector, estudiante o público en general, y partiendo entonces si de un punto de vista critico se agrande y se aprende desarrollando una teoría primero para este apasionante deporte.

Por lo menos se maneja un total de 14 a 16 autores para que usted elija a quien creer, y no se preocupe por saber de este deporte, creo, que aún de los que dicen conocerlo, no saben a veces ni de lo que están hablando por lo cual se queda solamente en conjeturas. Por lo cual mi recomendación es lea todo lo que pueda al fin y al cabo conforme pasa el tiempo más información existe, más elementos que digerir, por lo que también le recomiendo diviértase jugándolo o gozando una buena jugada, pero como su misma raíz lo dice: *SOLO ES UN SIMPLE JUEGO DE MORTALES.*

Arpad Csanadi Rumania (1980).	Guillermo Carbajal México (1990).	Ernesto Pons (Salvat) España (1976)	Mera Carrasco Julio Bolivia (1986).	Basaguren J. Ignacio. México (1992).
<b>Conceptos básicos.</b> Dirección. Camino. Fuerza. <b>Movimientos sin balón.</b> El correr y cambio de dirección. El salto. El regate. <b>Movimientos con balón.</b> Toque. Recepción. Cabeceo. Conducción. Regate o gambeta. <b>Ataque.</b> <b>Saque de banda.</b> <b>Portero;</b> ataque y defensa.	<b>Técnica individual.</b> Conducción (of.). Pases (of.). Recepción (of.). Tiro a meta (of.). Fintas (of./ def.). Trabajo de pies (of./ def.). Tiros de castigo (of./ def.). Saque de banda (of.) Saque de esquina (of.). Vigilancia (def.). Intervención (def.) <b>Fundamentos del portero.</b> Parar. Golpeo. Salidas. Despejes.	<b>Control de balón.</b> Parada. Amortiguamiento. Alturas y direcciones. Cargas. <b>Toques de balón.</b> Golpeos. <b>Saque de banda.</b> <b>Recuperación de balón.</b> Marcaje. Obstrucciones y repliegues. Intercepciones y atajes. Desvíos. <b>Tenencia y retención del balón.</b> Conducción. Regate. Finta. Desmarque. Pase Evolución. Pared. Triangulación. <b>Técnica específica:</b> portero.	<b>Pases.</b> Rasos, altos, y al hueco. <b>Choques.</b> <b>Tapones.</b> <b>Tiros de penalty.</b> <b>Tiros libres directo.</b> Efecto. Esquina. <b>Saque de banda.</b> <b>Gambeta o regate.</b> <b>Disparos.</b> Centro. Volea. Bote pronto. <b>Cabeceo.</b> <b>Punterazo.</b> <b>Dominio del balón.</b> <b>Portero.</b>	<b>Elementos del futbol.</b> El balón. Espacio de juego. Tiempo de juego. Comunicación. Reglamento. Formación. Condición físico-atlética. Ventajas. <b>Nueve jugadas técnicas.</b> Desmarque. Marcaje. Recepción. Regateo. Retención. Conducción. Dribling. Tiro a gol. Pase. <b>Sistemas de juego.</b> Esquema defensivo. Esquema ofensivo. Sub-esquemas. De transición.

<b>Kennet Wheeler</b> Inglaterra (1981).	<b>Blázquez Sánchez D.</b> España (1988).	<b>Altafui José.</b> España (1989).	<b>Don Howe, B. Scovell</b> Inglaterra (1988).	<b>Duque Mata L. A.</b> España (1986).
<b>Control del balón.</b> Dominio. Tiro. Chut. Disparo. Centros. Paradas. Pase. <b>Saque de banda.</b> <b>Cabezazo.</b> <b>Portero.</b> Colocación. Estiramientos. Salidas. <b>Saques.</b> Esquina. <b>Penales.</b> <b>Intercepción.</b> <b>Carga.</b> <b>Desmarque.</b>	<b>Decisiones de estrategia.</b> Ataque. Conservar. Progresar. Conseguir. Colaborar. Paso. Avanzo. Tiro. <b>Defensa.</b> Recupero. Envío. Protejo. <b>Acciones.</b> Directa. <b>Cerca del balón.</b> Indirecta. <b>Desmarque.</b>	<b>Fuera de juego.</b> <b>Penalty.</b> <b>Saque:</b> Banda. Puerta. Esquina. <b>Recibir.</b> <b>Hacerse.</b> <b>Correr.</b> <b>Dribling.</b> <b>Tiro.</b> <b>Pase.</b> <b>Pase.</b> <b>Juego de cabeza.</b> <b>Portero.</b> Faltas.	<b>Control.</b> <b>Pase y entrega.</b> <b>Centros.</b> <b>Disparos.</b> <b>Juego de cabeza.</b> <b>Saques.</b> Portero. Esquina. Banda. <b>Carrera con balón.</b> <b>Entradas.</b> <b>Penales</b> <b>Portero.</b> <b>Voleas.</b> <b>Taconazo.</b> <b>Toques.</b>	<b>Fundamentos técnicos.</b> Toque. Recepción o control. Cabeceo. Conducción. Regate. Intercepción. Entradas. Saque de banda. Portero (of./ def.).

<b>Geronazzo</b> <b>Argentino</b> Argentina (1986).	<b>Bauer G.H. Veburle</b> Alemania (1984).	<b>Enciclopedia del futbol.</b> España (1982).	<b>Karl-Heinz H.</b> Alemania (1978).	<b>Wilhelm Busch</b> Alemania (1971).	<b>Benedek André</b> Rumania (1977).
<b>Pateo.</b> <b>Remate.</b> <b>Tiro.</b> Libre. Directo. Indirecto. Esquina. <b>Control.</b> <b>Saque de banda.</b> <b>Conducción.</b> <b>Gambeta.</b> Taponado. Cambio de ritmo. Cambios de dirección. Amage. <b>Pase.</b> <b>Corte.</b> Carga. Intercepción. Disputa. <b>Cabeceo.</b> <b>Técnica de arquero.</b> <b>Centros.</b>	<b>Técnica con balón.</b> Recepción. Pasar. Conducción. Driblar. Correr. Chut a portería. Recta. Con efecto. <b>Técnica sin balón.</b> Marcar. Cubrir. Desmarcar. Luchar por el balón. Fintas. <b>Medios tácticos.</b> Andar, trotar, sprint, salidas, giros, caídas, empujes, rodar, abrirse. <b>Medios técnicos.</b> Recepción. Tackling. Llevar el balón. Finta. Chut.	<b>Balón y su dominio.</b> Dribling. Pase. Centro. <b>Saque de banda.</b> Recepción y parada. <b>Control.</b> Quite o barrida. Conducción. Regate o finta. Remate. Taconazo y chilena. <b>Tiros libres.</b> <b>Penales.</b> <b>Juego de cabeza.</b> <b>Portero.</b>	Tiro. Dribling. Engaño. Regate. Gambeta. Arquero. Desmarque. Marcar. Interceptar. Vigilar. Golpe.	Pateo. Ataje. Punta-pie. Cabeceo. Conducción. Pase. Tiro.	<b>Parada y semirapada.</b> Conducción. Tiro. Penal. Golpeo con cabeza. <b>Portero.</b> Colocación. Recogida. Estiradas. Despejes. <b>Fuera de juego.</b> Golpeos. Protección del balón. Saque de banda. Desmarque. <b>Juego sin balón.</b> Recepción. <b>Juego de conjunto.</b>

Se trató de respetar la terminología de cada autor, primero entender a que se refiere y posteriormente interpretar así los términos, el siguiente paso fue el de tratar de estandarizar en forma lógica los términos o una terminología óptima para la teorización y aplicación a un trabajo práctico.

**Elementos considerados como “especiales”  
En diferentes autores**

<b>Arpad Csanadi</b> (1980).	<b>Guillermo Carbajal</b> (1990).	<b>Ernesto Pons</b> (1976).	<b>Julio M. Carrasco</b> (1996).	<b>Kenneth Wheeler</b> (1981).
Saque de banda. Engaño, quiebro o finta. Intercepción. Ataje, corte y entrada. Carga.	Finta. Tiro de esquina. Saque de banda. Saque de esquina. Intercepción. Penales. Tiro directo. Tiro indirecto. Trabajo de pies. Barrida.	Saque de banda. Penalty. Regate o finta. Saque de esquina.	Penalty. Tiro e esquina o corner. Saque de banda. Gambeta y regate. Taponés. Choques o cargas. Apoderarse del balón. Centros y entradas.	Centros. Saque de banda. Saque de esquina. Penales. Carga.

<b>J. I. Basaguren</b> (1992).	<b>D. Blázquez Sánchez</b> (1988).	<b>Don Howe y B Scovell</b> (1991).	<b>Duque Mata</b> (1986).	<b>Geronazzo A.</b> (1986).
Marcaje. Dribling. Regateo. Retención. <b>Integrando todos los elementos como jugadas técnicas y esquemas defensivo y ofensivo.</b>	Lo maneja como esquema básico o decisiones ofensivas y defensivas.	Saque de banda Esquina. Centros. Golpes. Franco. Indirecto. Penal. Amago. Finta. Regate.	Saque de banda. Anticipando. Entradas. Interrupciones. Regate.	Gambeta. Disputa. <b>Saque:</b> banda esquina. Penales.

<b>Enciclopedia futbol</b> (1982)	<b>Karl-Heinz</b> (1978).	<b>Wileheim Busch</b> (1984).	<b>Bauer y Ueberle</b> (1989).	<b>Altafani José</b> (1989)	<b>Benedek André</b> (1997).
Centro. Amage. Banda. Esquina. Regate o finta. Quite o barrida.	Interceptar. Amage.	Ataje. Cabeceo.	Táctica estándar. <b>Tiros:</b> libre, penal. <b>Saques:</b> banda, puerta y esquina. <b>Tackling básico:</b> con empuje, ancho, deslizando, de acecho, retroceso, demora. <b>Fintas.</b>	<b>Saques:</b> banda, puerta y esquina. Dribling. juego de cabeza. <b>Tiros:</b> directo, indirecto y penal.	Saque de banda. Juego táctico. Cargas. <b>Tiros:</b> directo e indirecto.

Regularmente los autores, en relación a la teoría nunca reflejan la realidad o todo el acontecer de las acciones suscitadas, por lo que solo dejan vacíos y dudas para quien quiere practicarlo o “solo algunos saben”, propiciando como todo deporte lo elítico de los mismos que lo practican, no enriqueciéndolo sino empobreciéndolo y propiciando la no practica de la disciplina, y solo unos cuantos creen el tener el derecho de ganar con el, siendo que si se abriera sería mucho más fascinante y rico más aún de lo que en la actualidad pues la comunicación y sus interpretaciones se enriquecerían con los intercambios que solo así se cambiaría a los ídolos de barro o los divos que tanto daño hacen a cualquier deporte y a este no es necesario decirlo, solo observemos.

### El portero visto por diferentes autores.

Arpad Csanadi (1980).	Carbajal Guillermo (1990).	Ernesto Pons (1976).	Mera Carrasco (1986).	Howe D. y S. Scovell (1988).
Movimientos sin balón. Posición preparatoria. Colocación. Movimientos con balón. Recogida. Despeje. Lanzamiento. Saque. Defensa con pies. Conducción con las manos. Ataque. Envíos. Lanzamientos. Saque de puerta. Blocaje. Desvíos.	Paradas. Despejes. Salidas. Reflejos. Colocación. Visión periférica.	Sin balón. Distancia. Ángulos. Colocación. Con balón. Parada. Despejes: manos, pie. Blocaje (cogida). Desvíos. Juego de ataque. Conducción. Saque de puerta. Pases.	Equilibrio. Colocación. Posición. Salida. Vuelos Atajes. Despejes.	Saque de puerta. Saque con: pies, manos. Parada: estirada, parada, desplome. Posición. Ángulos. Extensiones. Intercepciones. Despejes. Rechaces. Bloqueos.

Kennet Wheeler (1981).	Duque Mata. (1986).	Geronazzo Argentino (1986).	Enciclopedia futbol (1982).
Colocación. Estirada. Lanzamientos. Atajada. Desvíos. Salidas. Despejes. Rechace.	Sin balón. Colocación. Posición. Con balón. Recogida. Blocaje. Estirada. Despeje. Desvíos.	Atrapaje. Estiradas. Amortiguamiento. Control. Atrapadas. Rechazos. Lanzamientos. Pateo. Entregas.	Parada. Bloqueo. Despeje. Amortiguamientos. Colocación. Estiramientos. Saque: mano, píe.

Como podemos notar del total de autores que manejan aspectos generales, solo algunos cuantos manejan al portero y eso es lo que denota no la falta de conocimiento de aun tópico, sino de la totalidad de técnicas o elementos existentes en el futbol. Existen algunos que definitivamente llevan a un nivel teórico óptimo como lo es Arpad Csanadi o algunos otros que lo defienden desde el aspecto de conjunto I. Basaguren u otros mas a partir del juego D. Blázquez. Como podemos observar el portero no se registra en la gran mayoría de las historias o se pierde en el tiempo, o solo se toma desde el aspecto novelesco por autores que también son parte del mismo futbol.

Lo importante es pues que estas notas le sirvan de parámetro al docente en educación física para su clase y sin temor se preocupen por ir integrando algo que exista como realidad teórica tanto para él como los que tiene en sus manos, sabiendo que no hay nada perfecto y mucho menos el futbol que se puede trabajar en diversas formas, para una conciencia o una inconsciencia del sujeto o para formar una cultura física que sus objetivos serían: el gusto por la actividad, acondicionamiento físico a partir de esa actividad, brindar una salud por medio de la actividad física y desarrollar destrezas como una forma de percibirse a sí mismo, como único sujeto que es responsable de sí mismo.

También le propongo el leer a diversos autores y corroborar lo dicho en el presente trabajo, pues todo es factible de ser mejorado y por que no, también cualquier actividad sea cual fuera esta.

El presente trabajo se termino de realizar para la clase de futbol y para la materia curricular en la ESEF en 1997, integrando y modificando este a través del trabajo teórico a lo largo de 1998 y 1999, siendo una síntesis de apuntes, compilaciones para la misma materia.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ampudia Arturo. (director). (1976). *El futbol, una pasión mundial*. México; Geo-universal, No. 9.
2. Alarcón Oscar. (1998). *Enciclopedia del mundial de ovaciones*. México; Ovaciones.
3. Basaguren Juan Ignacio. (1992). *Futbol adentro ¿Ganará México alguna vez?*. México; Ex-jesuitas.
4. Bauer Gerhard y Heiner Ueberle. (1988). *Futbol, factores del rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. México; Roca.
5. Baumann Erch. (1978). *Campeonato mundial de futbol, Argentina 78'*. México; Novedades.
6. Benedek André. (1994). *Futbol infantil*. España; Paidotribo.
7. Blázquez Sánchez Domingo. (1998). *Iniciación a los deportes de equipo*. México; Roca.
8. Calderón Cardoso Carlos. (1998). *Crónica del futbol mexicano, por amor a la camiseta, 1933-1950, tomo 2*. México; Clío.
9. Cardenás Barrios Rene. (1970). *Los campeonatos mundiales de futbol*. México; Diana.
10. Cid y Mullet Juan. (1975). *El futbol mexicano, los campeones de 1902-1975*. México; México en el Mundo.
11. Csanadi Arpad. (1987). *El futbol, tomo 1*. Cuba; Pueblo y educación.
12. Csanadi Arpad. (1987). *El futbol, tomo 2*. Cuba; Pueblo y educación.
13. Csanadi Arpad. (1987). *El futbol, tomo 3*. Cuba; Pueblo y educación.
14. Duque Matan Luis A. (1986). *Futbol básico*. España; Alhambra.
15. Durán González Javier. (1996). *El vandalismo en el futbol, una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna*. España; Gymnos.
16. Esquivel Marco Alberto. (1996). *México en los mundiales*. México; Corporativo Mina.
17. Ficher Basulto Eric. (1985). *Simplemente futbol*. México; Particular.
18. García Pimentel Roberto. (1996). *Dieciocho en la pelea*. México; Radar.
19. Geronazzo Argentino. (1986). *Técnica y táctica del futbol*. Argentina; Lidiun.
20. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 1*. España; Océano.
21. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 2*. España; Océano.
22. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 3*. España; Océano.
23. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 4*. España; Océano.
24. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 5*. España; Océano.
25. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 6*. España; Océano.
26. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 7*. España; Océano.
27. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 8*. España; Océano.
28. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 9*. España; Océano.
29. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 10*. España; Océano.
30. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 11*. España; Océano.
31. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 12*. España; Océano.
32. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 13*. España; Océano.
33. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 14*. España; Océano.
34. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, tomo 15*. España; Océano.
35. Gispert Carlos (Director. (1982). *Gran enciclopedia del futbol, de España 82' a México 86'*. España; Océano.
36. González Francisco Javier. (1977). *Futbol mexicano*. México; Just Tolne.
37. Gunnel G. K., Joseph Jahelka y Glenn F. H. Warner. (S.F.). *Mejore su futbol*. México; Pax.
38. Guillet Bernard. (1971). *¿Qué se? Historia del deporte*. España; Oikos-tau.
39. Hernández Luna Juan. (1996). *El futbol, pasión de multitudes, historia de sus orígenes, los craks, como llegó a México*; México; Corporativo Mina.
40. Howe Don y Brian Scovell. (1991). *Manual del futbol*. México; Roca.
41. Lever Janet. (1985) *La locura del futbol*. México; F.C.E.
42. Mera Carrasco Julio. (1972). *Como interpretar correctamente el reglamento de futbol*. México; Editores mexicanos unidos.
43. Mera Carrasco Julio. (1986). *Como mejorar su futbol*. México; Editores mexicanos unidos.
44. Rosado Muñoz André. (1997). *La preparación física para niños de 10 a 13 años en el futbol de base*. España; Gymnos.
45. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 1*, España; Salvat.
46. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 2*, España; Salvat.

47. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 3*, España; Salvat.
48. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 4*, España; Salvat.
49. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 5*, España; Salvat.
50. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 6*, España; Salvat.
51. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 7*, España; Salvat.
52. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 8*, España; Salvat.
53. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 9*, España; Salvat.
54. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 10*, España; Salvat.
55. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 11*, España; Salvat.
56. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, tomo 12*, España; Salvat.
57. Salvat Juan (director). (1976). *Enciclopedia Salvat de los deportes, anecdotario deportivo*. España; Salvat.
58. Salvat Manuel. (Director). (1975). *Deporte y sociedad*. España; Salvat, No. 78, Colección G.T.
59. Sotelo Greco. (1998). *Crónica del futbol mexicano, el oficio de las canchas, 1950-1970, tomo 3*. México; Clío.
60. Volco Cesar. (1981). *Los mundiales de futbol y la copa 82, tomo 1*. España; Ibbur y asociados.
61. Volco Cesar. (1981). *Los mundiales de futbol y la copa 82, tomo 2*. España; Ibbur y asociados.
62. Volco Cesar. (1981). *Los mundiales de futbol y la copa 82, tomo 3*. España; Ibbur y asociados.
63. Volco Cesar. (1981). *Los mundiales de futbol y la copa 82, tomo 4*. España; Ibbur y asociados.
64. Wahl Alfred. (1997). *Historia del futbol, del juego al deporte*. España; Grupo Zeta, claves.
65. Wheeler Kenneth. (1981). *El futbol, técnica y estrategia*. España; Hispano europea, colección herakles.

# CUADROS SINÓPTICOS

## CONCEPTOS BÁSICOS

DIRECCIÓN DEL BALÓN	ALTURAS	RAZO MEDIO ALTO							
	EFFECTOS	LONGITUDINAL TRANSVERSAL DIAGONAL U OBLICUO		DESVIACIONES	ANTICIPACIÓN			ZONA	
CAMINO DEL BALÓN	RECTA CURVA								
FUERZA DEL BALÓN (VELOCIDAD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•VOLÚMEN O VELOCIDAD DEL CUERPO.</li> <li>•MAGNITUD DEL IMPETU.</li> <li>•VELOCIDAD DEL IMPLEMENTO.</li> <li>•PUNTO DE CONTACTO DEL IMPLEMENTO Y DIRECCIÓN DEL IMPETU.</li> <li>•ELASTICIDAD Y DUREZA DEL IMPLEMENTO.</li> <li>•DUREZA DEL IMPETU.</li> <li>•RESISTENCIA DEL AIRE.</li> <li>•PESO DEL IMPLEMENTO.</li> <li>•FUERZA DE GRAVEDAD.</li> <li>•FUERZA DEL JUGADOR.</li> </ul>			TRAYECTORIAS	EN BUSCA DEL HOMBRE	RECUPERACIÓN	HOMBRE A HOMBRE	MIXTO	
	CORRER								
	CAMBIOS DE DIRECCIÓN								
	SALTO	SIN CARRERA CON CARRERA	CON UN PIE CON AMBOS PIES SIN IMPULSO						
MOVIMIENTOS SIN BALÓN	REGATE O FINTA	ES UNA ACTITUD DE ENGAÑO CON EL CUERPO PARA PODER RECIBIR O PROPICIAR UN AREA LIBRE							

1 de 7  
Elaboró  
JHSC 98'

## TÉCNICA

	CONDUCCIÓN	EMPEINE EXTERIOR EMPEINE INTERIOR EMPEINE TOTAL	DRIBLING REGATE O FINTA	ES EL ESQUIVAR OBSTÁCULOS CONTROLANDO EL IMPLEMENTO SE REALIZA CUANDO SE ENGAÑA SOBRE EL OBJETIVO QUE SE PRETENDE LOGRAR	CONTROL ORIENTADO DESVIO	PROTECCIÓN DESVIO DEJANDOLA PASAR	DESMARQUE	DE ENGAÑO DE APOYO DE ROTURA
--	------------	---	----------------------------	---	-----------------------------	---	-----------	------------------------------------

## FUNDAMENTOS BÁSICOS

	GOLPEO	PIE CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>•EMPEINE INTERIOR</li> <li>•EMPEINE EXTERIOR</li> <li>•EMPEINE TOTAL</li> <li>•TALÓN Y PUNTERA</li> <li>•CABEZA</li> <li>•HOMBROS Y PECHO</li> <li>•ABDOMEN Y MUSLOS</li> <li>•ESPINILLAS Y RODILLA</li> </ul>	REMATE SUSPENSION	EN EL SUELO	FRONTAL PICADO BOMBEADO PEINADO REMATE	TOQUE CHUT PASE SHOOT DISPARO REMATE	CAMBIANDO EN TERMINO "FUERZA" REEMPLAZANDO EL DE "VELOCIDAD"
MOVIMIENTOS CON BALÓN	RECEPCIÓN	PIE CUERPO	PARTE INTERNA PARTE EXTERNA PLANTA EMPEINE TOTAL  ESPINILLA MUSLO ABDOMEN PECHO CABEZA	DOS FORMAS DE RECEPCIÓN:  <b>AMORTIGUAMIENTO:</b> DIRIGIR EL IMPLEMENTO A UN LUGAR EN ESPECIFICO CON VENTAJA  <b>PARADA:</b> QUE ES EL DE QUITAR LA FUERZA DEL IMPLEMENTO O DEJARLO SIN MOVIMIENTO (CASI YA NO SE USA).	ESTRATEGIA O JUEGO INDIVIDUAL	MARCAJE	JUEGO DEFENSIVO	ATRÁS LATERAL FRENTE  COBERTURA PERMUTA REPLIEGUE

**PORTERO**

**JUEGO DEFENSIVO SIN BALÓN**

<b>POSICIÓN</b>	DISTANCIA	ENTRE LA PORTERÍA Y EL BALÓN	
	ANGULO DE TIRO	ORDENA LA COLOCACIÓN DE LOS DEFENSAS	EMPLEO DE VOCES BREVES Y FUERTES "MIA", "DEJALO", "CHUTA".
<b>SENTIDO DE LOS ÁNGULOS</b>	ATACANTES TIENE MUCHOS ANGULOS DE TIRO.	ENTRE MAYOR NÚMERO DE ATACANTES MAYOR NÚMERO DE ÁNGULOS DE TIRO.	
	ÁNGULOS DE CIERRE DETERMINADOS POR LAS LÍNEAS DE LOS PORTES Y EL BALÓN	MENOR ÁNGULO DE TIRO DEL ATACANTE	SALIDA DEL PORTERO

**CARACTERÍSTICAS**

- VELOCIDAD DE REACCIÓN.
- VELOCIDAD DE ACCIÓN.
- CUALIDADES FÍSICO - TÉCNICAS.
- TALLA Y TIPOLOGÍA.
- CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS.
  - VOLUNTAD.
  - CAPACIDAD
  - VALENTÍA.
  - CONCENTRACIÓN
  - DECISIÓN.
  - INTUICIÓN.

**JUEGO DEFENSIVO CON BALÓN**

<b>COLOCACIÓN</b>	UN METRO ADELANTE DE LA LÍNEA DE META	<b>DESPEJE / DESVIO</b>	
		UN PUÑO	EXTENSIÓN DE BRAZOS Puño - balón
		AMBOS PUÑOS	NUDILLOS
<b>PARADA</b>	DETENER EL BALÓN DE MANERA QUE CESE SU MOVIMIENTO	DESVIO	CUANDO NO SE LLEGA CON FACILIDAD AL BALÓN
		PIE	SITUACIONES FORZADAS
		ZAMBULLIDA	A PIE DEL ATACANTE

**FACTORES**

- AGLOMERACIÓN
- LLUVIA
- VIENTO \* EXTRAÑAS PARÁBOLAS \* EFECTOS

<b>DESPEJE</b>	GOLPEAR	CON PUÑO CON PIE	
	DESVIAR	VARIAR SU TRAYECTORIA DEVIAR EL BALÓN	EMPUJANDO
<b>BLOQUEO</b>	PARANDOLO SUJETÁNDOLO	AMORTIGUANDO DETENIENDOLA SUJETANDOLA	DELANTE DE LAS PIERNAS O DEL CUERPO

**ALTURAS DE BALÓN / TÉCNICA DE BLOQUEO**

RASOS	PIES POCO SEPARADOS PIERNAS EXTENDIDAS PRESENTAR PALMAS LLEGADA AL PECHO ATENASARLO
MEDIA	PIERNAS FLEXIONADAS Y SEPARADAS CUERPO SEMIFLEXIONADO MANOS CASI JUNTAS PALMAS ARRIBA CONTROL AL PECHO
ALTOS	CON O SIN SALTO SEGÚN ALTURA CON UNA O AMBAS MANOS
LATERALES	ESTIRADAS DEJARSE CAER CON O SIN CARRERA TRANSVERSAL A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN PALMAS AL FRENTE MANO AL COSTADO DE DONDE VIENE EL BALÓN

**JUEGO OFENSIVO**

SAQUE DE PUERTA O META	<b>VELOCIDAD DE:</b>	
CONDUCCIÓN CON MANOS	RECUPERACIÓN Y LANZAMIENTO	<b>FACTOR SORPRESA</b>
PASE RASO CON LA MANO		
PASE POR AIRE CON LA MANO		
PASE CON EL PIE	ATRAPADA Y LANZAMIENTO	

**PREPARACIÓN FÍSICA**

<b>FUERZA</b>	CAPACIDAD DEL MÚSCULO PARA Oponerse A UNA RESISTENCIA	PRODUCE UNA ENERGÍA MESURABLE PUEDE REDUCIRSE A RITMO VARIABLE UNA VEZ EN TENSIÓN, TIENDE A RECOBRAR SU FORMA PRIMITIVA TIENE CAPACIDAD DE RESERVA PERMITIENDO TRABAJOS EN PERIODOS LARGOS SIN RECIBIR ENERGÍA LA COMBINACIÓN DE ANTERIORES PROPORCIONA LA MEDIDA DE...	FUERZA MUSCULAR VELOCIDAD DE CONTRACCIÓN ELASTICIDAD ENDURECIMIENTO FUERZA MUSCULAR	<b>EL MÚSCULO PUEDE TRABAJAR:</b> ISOTÓNICO - DINÁMICO ISOMÉTRICO - ESTÁTICO	<b>DESARROLLANDOSE EN BASE A:</b> PESO DURACIÓN DISTANCIA - ALTURA VELOCIDAD	<b>POTENCIA</b> TRABAJO PRODUCIDO POR UNA UNIDAD DE TIEMPO	SE DESARROLLA. <b>MÉTODOS:</b> HALTEROFILIA CIRCUIT - TRAINING POWER - TRAINING MUSCULACIÓN ISOTÓNICA Y OTROS	<b>PRINCIPIOS:</b> •TRABAJO CUALITATIVO Repeticiones •AUMENTO PROGRESIVO DE CARGAS •TRABAJO LOCALIZADO Peso Total o Grupo Muscular •ESFUERZO LOCALIZADO Aún breve •TIEMPOS DE RECUPERACIÓN Convenientes		
	<b>RESISTENCIA</b>	CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA RESISTIR LA PROLONGACIÓN DE UN ESFUERZO	<b>EXIGE:</b> •TRABAJO INTENSO EN FASE ANAERÓBIA •CREA DEUDA DE OXIGENO •ACIDIFICACIÓN MUSCULAR •ACELERACIÓN CARDÍACA •EXIGE RECUPERACIÓN TOTAL	DEBE PRECEDER DE:	PREPARACIÓN COMPLETA DE <b>TOLERANCIA</b>	<b>TOLERANCIA</b> SE DESARROLLA... MÉTODOS. •TRABAJO CONTINUO, LENTO, FÁCIL Y DE CADENCIA CONSTANTE. •INTERVAL TRAINING •TRABAJO VARIADO Y PROLONGADO	<b>PRINCIPIOS:</b> ESFUERZO DE DEBIL. A MEDIANA INTENSIDAD DURANTE TIEMPO PROLONGADO APORTE Y CONSUMO DE OXIGENO EQUILIBRADO 130 Pulsiones/ Minuto	DESARROLLO DE <b>RESISTENCIA:</b> •TRABAJO FRACCIONARIO Repetición distancias cortas Rep. 10-15, tiempo 14" - 16" (Ent. Geracher, Coord. Reidel) (Fartlek, sueco Gosta Diender por repeticiones). •TRABAJO CONTÍNUO (De fondo o de maratón) •TRABAJO POR OPOSICIÓN (Entrenamiento por velocidad)	<b>FACTORES:</b> VOLÚMEN INTENSIDAD RECUPERACIÓN	<b>RECUPERACIÓN</b> TOTAL EN CADA SERIE. RETORNO DEL PULSO: ADULTO 110 NIÑO 90
	<b>VELOCIDAD</b>	APTITUD PARA RECORRER UNA DISTANCIA DETERMINADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	•CUALIDAD DE MENOR POSIBILIDAD DE PERFECCIONAMIENTO •ESFUERZO DINÁMICO INTENSO •CARÁCTER ANAERÓBICO CASI TOTAL •RELACIONADA CON LA POTENCIA Y COORDINACIÓN •EL SISTEMA NEUROMUSCULAR LA CUAL CONDICIONA Y DETERMINA	ES UNA CONDICIÓN INNATA Y EN CIERTA MANERA HEREDITARIA ES IMPRESCINDIBLE LA COORDINACIÓN MUSCULAR LOGRADA MEDIANTE REFLEJOS CONDICIONADOS, DEPENDIENDO DEL Sistema Nervioso Central (S.N.C.) PARA SUPRIMIR LOS MOVIMIENTOS INÚTILES, OBSTACULIZADORES Y FRICCIONANTES DEL MÚSCULO	EXISTEN: 3 FORMAS DE VELOCIDAD: 1. DE ARRANQUE 2. DE TRASLACIÓN 3. DE DETENCIÓN	<b>SE CONSIGUE:</b> •POTENCIA O FUERZA RÁPIDA: (Pases, lastre, carrera en cuesta, cambios de ritmo, progresiones, etc.) •VELOCIDAD PURA •REDUCCIÓN DE DISTANCIA, AUMENTOS DE VELOCIDAD	EDAD ÓPTIMA PARA VELOCIDAD 17 - 23 AÑOS	3 de 7 Elaboró JHSC 89'.		
	<b>COORDINACIÓN</b>	FACULTAD QUE PERMITE ENCADENAR MOVIMIENTOS SINCRONIZÁNDOLOS Y Oponiéndolos	SE MEJORA EN BASE DE CREAR AUTOMATISMO POR LA REPETICIÓN	<b>2 CATEGORÍAS</b> LA DE APRENDIZAJE Y LA INCONSCIENTE EN LOS HÁBITOS Y CONDUCTAS DIARIAS <b>SURGEN POR:</b> LA INTERACCIÓN CON EL MEDIO	LLEGA A SU GRADO MÁXIMO 20-22 AÑOS	ELASTICIDAD MOVILIDAD FLEXIBILIDAD	<b>CAPACIDAD DEL:</b> <b>MÚSCULO:</b> DE RECOBRAR SU FORMA PRIMITIVA LUEGO DE UNA CONTRACCIÓN <b>JUGADOR:</b> PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE GRAN AMPLITUD CON FACILIDAD <b>INDIVIDUO:</b> PARA AUMENTAR LA EXTENSIÓN DE UN MOVIMIENTO EN ALGUNA ARTICULACIÓN	<b>DEPENDEN:</b> ELEMENTOS ARTICULÁRES, CARTILAGOS ARTICULÁRES. CAPSULAS, LIGAMENTOS, MENÍSCOS Y LIQUIDO SINOVIAL PROPIEDAD DEL TEJIDO <b>FACTORES:</b> EXTENSIÓN Y DIRECCIÓN LÍMITES FIJACIÓN (Parte Corporal)	<b>AGILIDAD</b>	ES UNA HABILIDAD QUE SE TIENE PARA MOVER EL CUERPO EN EL ESPACIO
<b>EQUILIBRIO</b>	CAPACIDAD PARA ASUMIR Y SOSTENER CUALQUIER POSICIÓN DEL CUERPO CONTRA LA GRAVEDAD	3 TIPOS DE EQUILIBRIO: 1. EN MOVIMIENTO 2. EN DETERMINADA POSICIÓN 3. RECUPERACIÓN DESPUÉS DE HABER ESTADO EN EL AIRE	AJUSTE DEL HOMBRE AL MEDIO	<b>FISIOLÓGICO:</b> MEMBRANAS ALOJADAS EN EL OIDO INTERNO, CONEXIÓN CON S.N.C., DENOMINADO SENTIDO KINESTÉSICO	<b>DESTREZA</b> <b>HABILIDAD</b>	EXPRESIVA NATURALIDAD, FACILIDAD, LIVIANDAD Y AFINADA PRECISIÓN CON QUE UN JUGADOR REALIZA LOS GESTOS DEPORTIVOS DEPENDE DEL FUNCIONAMIENTO, INTEGRACIÓN Y MADURACIÓN DE LA PSICOMOTRICIDAD DE LA PERSONA, EL DESARROLLO Y ENTRENAMIENTO DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES	CAPACIDAD ESENCIALMENTE PSICO-NEURO MUSCULAR Y DEPENDE EN CIERTO GRADO DE LA FLEXIBILIDAD	ES LA ADAPTACIÓN O AJUSTE DINÁMICO DE LA CONDUCTA EN RELACIÓN A LA CONFIGURACIÓN TEMPORO -ESPACIAL Y OBJETAL.	DESARROLLADA POR EL APRENDIZAJE LA CAPACIDAD DE <b>DESTREZA</b> , Y SE TRANSFORMA EN <b>HABILIDAD</b> QUE ES LO OPERATIVO.	

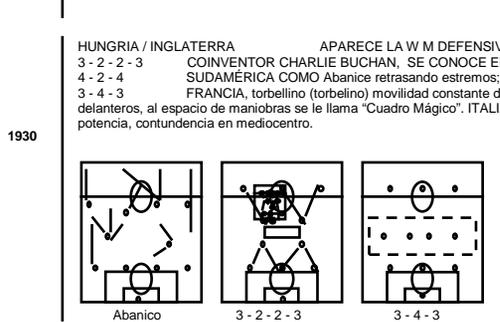
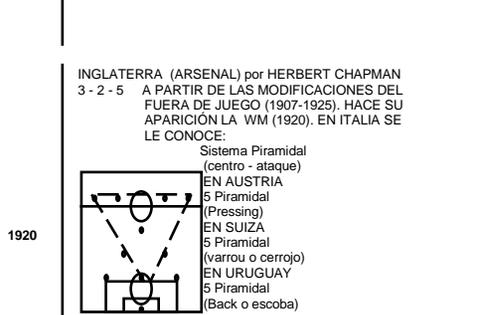
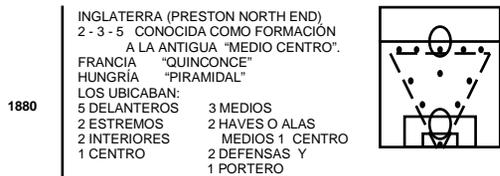




DIRIGIR LA FORMA DE MARCHA DE UN PARTIDO

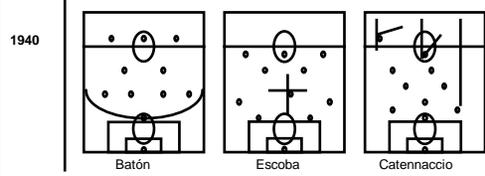
TÁCTICA:  
ES LA BUENA UTILIZACIÓN DE LOS JUGADORES DE ACUERDO A SU UBICACIÓN

ES LA UBICACIÓN DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO DE JUEGO

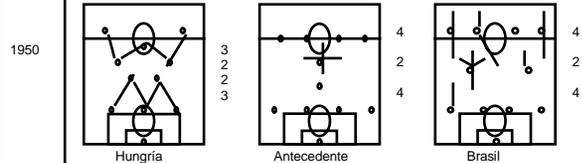


1940

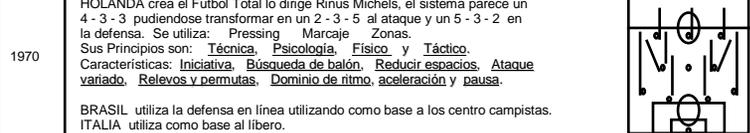
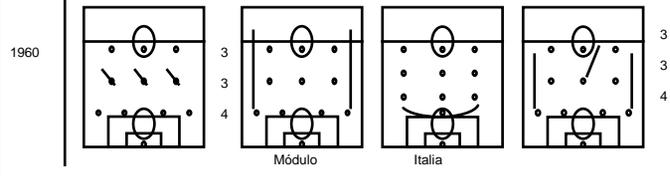
IMPERA LA WM; FRANCIA LE LLAMA Baton (Hormigón) con 3 defensas y funciones de escoba por un cuarto hombre. SUIZA, le llama Verrou (Cerrojo) 4 defensas y 2 medios libres que suben y bajan. Ideado por KARL RAPPAM. URUGUAY, (Escoba). ITALIA, Catennaccio (Cerrojo) ocupando un 1 - 3 - 4 - 1 - 1, 1 - 3 - 4 - 2 o 1 - 3 - 3 - 3 la crea ALFREDO FON. PORTUGA, juega de pares (Catennaccio).



HUNGRIA crea la M ofensiva o doble punta de lanza antecedente del 4 - 2 - 4 creado por GUSTAV SABES también con Hungría. BRASIL la utiliza pero con diagonal ideada por Feola, se le conoce como Tapón, el cuarto defensa funciona como libero

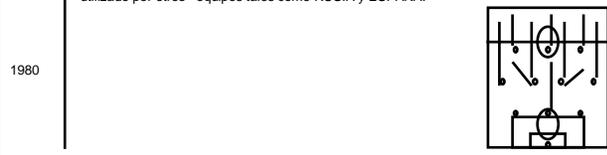


BRASIL adopta el 4 - 3 - 3 utiliza al libero en función de barredor y de apoyo se le conoce como Formación en diagonal teniendo 2 vertientes " Frontal y " Lateral. ITALIA utiliza un sistema ofensivo le llama Módulo el director técnico que lo utiliza es ALF RAMSEY. Aparece el sistema 4 - 4 - 2 esquema elástico que puede transformarse en un 2 - 5 - 3.



BRASIL utiliza la defensa en línea utilizando como base a los centro campistas. ITALIA utiliza como base al libero.

ALEMANIA utiliza el sistema 3 - 4 - 3 altamente ofensivo por lo que se le conoce como Futbol ofensivo creado por Udo Lattek y utilizado por otros equipos tales como RUSIA y ESPAÑA.

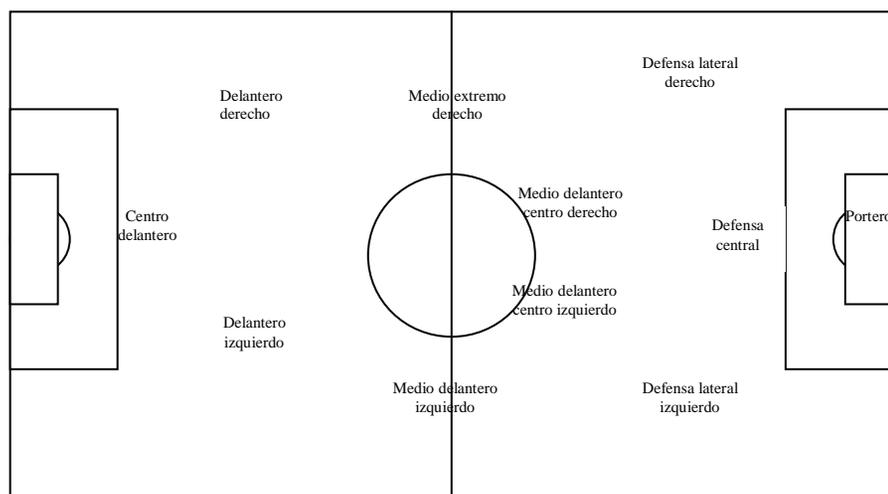


1990

Y aunque se dice que ya esta hecho todo en futbol podemos observar la creación todavía en equipos de gran calidad y que no se han detenido en experimentar aún con el riesgo de perder como sucedió en USA 92' que el equipo olímpico por primera vez es un país Africano "NIGERIA" o los equipos sensaciones en el último Mundial FRANCIA 98' CROACIA utilizando un 2 - 5 - 3, DINAMARCA o el campeón del del Mundo FRANCIA y que no importa tanto el sistema, sino el conjunto por eso podemos decir gana el que anote y lo trate de hacer hasta el final, aún perdiendo se gana como lo demuestra el equipo de HOLANDA también en el último Mundial, pues el Futbol es eso, al fin y al cabo " E S P E C T Á C U L O ".

Puesto	Constitución física	Técnica dominante	Papel ofensivo	Papel defensivo
Portero	Alto Flexible Gran capacidad de reacción	Buen parador en todas las formas	Atajar Coordinar su defensa	Buen saque Es el primer atacante El último defensa
Libero	Alto Fuerte Veloz Serenidad	Juego en alto: voleas y semivoleas	Eje de coberturas Coordinador de defensa	Coopera en las salidas con balón o sin él Acompaña su ataque Tiro de defensa
Zaguero lateral	No importa altura velocidad	Voleas y semivoleas Pases largos y cortos	Marcador de punteros Anticipaciones Coberturas	Coopera en las salidas Realizan la superioridad numérica
Zaguero central	Alto Fuerte Toma de decisiones	Juego en alto Voleas y semivoleas Pases	Marcación a hombres de área Anticipación	Dan elasticidad al bloque de ataque Ocupan espacios de ataque Tiros de esquina
Medio campista	No hay morfología exclusiva Resistencia	Controles y pases Remates	Capacidad de marcate Retocesos oportunos	Atacantes netos Capacidad de remate Se encarga del equilibrio en la defensa y ataque Penetración por flancos
Puntero	No importa estatura Velocidad Chispa o creatividad	Conducción Maestro del dribbling y la finta Gran rematador	Destruyen la salida del rival Marcaje en el medio campo	Destruyores de la defensa por excelencia Favorecen las salidas propias
Centro delantero	Alto Corpulento Fuerte Veloz	Grandes rematadores Concreto en juego aéreo Técnica completa y depurada	Estorban a la defensa Sacrificio en salidas rivales	Grandes rematadores Dominio de la pared Desmarcan creando zonas de ataque Movilidad permanente

### Algunas posiciones dentro del campo de juego



PREPARACIÓN	NIVEL UNO 4-5 AÑOS	NIVEL DOS 6-7 AÑOS	NIVEL TRES 8-9 AÑOS	NIVEL CUATRO 10-11 AÑOS	NIVEL CINCO 12,13 Y 14 AÑOS
<b>TÉCNICA</b> 2  1  <b>FÍSICA</b>  ... JUEGOS DE INICIACIÓN 3	<b>RECEPCIÓN</b> <b>CONDUCCIÓN</b> <b>GOLPEO</b> <b>SAQUES</b>	AMBAS PIERNAS RODANDO Y BOTANDO PIE HABIL Y AMBOS PIES CONTROL Y DRIBLING AMBOS PIES, RODANDO PARTE INTERNA Y EMPEINE DE BANDA Y DE META	MUSLO Y AMBAS PIERNAS RODANDO Y BOTANDO MUSLO Y AMBAS PIERNAS CONTROL Y DRIBLING BOTANDO A MEDIA VOLEA PARTE INTERNA Y EMPEINE DE BANDA, DE META Y DE ESQUINA	PIES, MUSLO, PECHO Y CABEZA RODANDO, BOTANDO Y DE AIRE PIES, MUSLO, PECHO Y CABEZA CONTROL Y DRIBLING VOLEA Y CABEZA PARTE EXTERNA Y EFECTOS TIROS DIRECTOS, INDIRECTOS Y PENALTY	 <b>COMBINACIONES</b> PORTERO DEFENSA MEDIOS DELANTEROS  <b>SAQUES</b> <b>FINTAS</b> <b>PASES</b>
	<b>DESARROLLO PSICOMOTRIZ</b> <b>COORDINACIÓN GRUESA</b> <b>VELOCIDAD</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>INICIACIÓN GIMNÁSTICA</b>  <b>VOLEO Y TOMBLING</b>	MANEJO DE PELOTAS BOTAR, LANZAR Y CACHAR VOLEAR Y BATEAR  <b>VELOCIDAD</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>INICIACIÓN GIMNÁSTICA</b>  <b>MANOS LIBRES Y APARATOS</b>	<b>FINTAS</b> CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON Y SIN BALÓN TÉCNICA DE CONJUNTO <b>EL PASE</b>  <b>VELOCIDAD</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>INICIACIÓN ATLÉTICA</b>	<b>NOCIONES OFENSIVAS</b> <b>DEFENSIVAS</b>  <b>INICIACIÓN ATLÉTICA</b> CARRERA DE VELOCIDAD SALTO DE LONGITUD LANZAMIENTOS	
<b>INDIVIDUALES</b> <b>POR PAREJAS</b>  <b>DE GRUPO</b>	<b>CUERDAS</b> a b c d e  f g h i j k l m	<b>BASTONES Y PELOTAS</b> Persecución Destreza y equilibrio Con pelotas Con cuerdas Fuerza y flexibilidad  Pelota y bat Bastón y sillas Con red Con pelotas 2 vs. 2 3 vs. 3	a Persecución b Equilibrio c Con pelotas d Con cuerdas e Fuerza y flexibilidad  f Beis g Hockey h Vóli bol i Tenis j Basquetbol k Hand ball l Fútbol de salón m Tochito	a Persecución b Equilibrio c Con pelotas d Con cuerdas e Fuerza y flexibilidad  f Beis g Hockey h Vóli bol i Tenis j Basquetbol k Hand ball l Fútbol de salón m Tochito	<b>RESISTENCIA</b> <b>FUERZA</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>VELOCIDAD</b>
<b>REGLAS</b>	REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS	REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS	REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS	REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS	REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS
<b>EVALUACIONES</b>	CLÍNICA, FÍSICA Y TÉCNICA	CLÍNICA, FÍSICA Y TÉCNICA	CLÍNICA, FÍSICA Y TÉCNICA	CLÍNICA, FÍSICA Y TÉCNICA	CLÍNICA, FÍSICA Y TÉCNICA
<b>IMPLEMENTOS</b>	BALONES No. 3, BASTONES, CUERDAS LIGAS, RESORTES Y CASACAS	BALONES No. 3, BASTONES, CUERDAS LIGAS, RESORTES Y CASACAS	BALONES No. 3, BASTONES, CUERDAS LIGAS, RESORTES Y CASACAS	BALONES No. 3, BASTONES, CUERDAS LIGAS, RESORTES Y CASACAS	BALONES No. 3, BASTONES, CUERDAS LIGAS, RESORTES Y CASACAS
<b>TIEMPO OFICIAL</b>	UNA HORA 30 MINUTOS	UNA HORA 35 MINUTOS	UNA HORA 40 MINUTOS	UNA HORA 45 MINUTOS	UNA HORA 45 MINUTOS

7 DE 7  
Elaboró  
JHSC 89'

Tomado de la tesis realizada por el Profr. Emilio Brizuela Vázquez de 1986.

## Aplicaciones:

*Educación Física:* Sin y con material, aros, colchones, pelotas de vinil, tableros, con y sin música, botadores y todo material que este a la mano para correr, saltar, brincar, derecha, izquierda, arriba, abajo, atrás, adentro, afuera, gatear, reptar, y muchas más acciones.

*Elementos Generales:* (Deportivos): Lanzar, cachar, interceptar, atrapar, rodar, cambios de dirección, entre otros.

*Técnica Básica* (deportiva): fútbol, atletismo, béisbol, básquetbol, handball, gimnasia, tenis, boliche y los que se quiera practicar.

*Mejora de Cualidades y Habilidades* del Sujeto: Resistencia, velocidad, agilidad, fuerza, movilidad.

*Táctica Deportiva:* Permuta, relevo, cambio de juego, triangulación, pared, y aplicaciones de dos a más sujetos en la práctica de un deporte (s) en específico.

*Aplicaciones Prácticas:* Defensiva y Ofensiva, de zona, individual o de formación colectiva.

Información y Asesoría.

## Profr. José Humberto Soriano Canul

Catedrático de la Escuela Superior de Educación Física en D. F. y de la Universidad “Miguel Hidalgo” Ciudad Madero Tamaulipas.

Teléfono: 6 43 32 65 (particular D. F.)

## Ventajas:

- Este trabajo puede ser aplicado a cualquier edad, con o sin entrenamiento previo, con las restricciones y aplicaciones según edad, pertinentes.
- No es agresivo para quien lo práctica, tiene riesgos como toda actividad física.
- Se adecua a la formación educativa de el lugar en el cual se utilice, disciplina, conductas, hábitos.
- Es continuo y permite a la vez la recuperación del sujeto por ser un trabajo programado sobre objetivos precisos.
- De material económico, de larga duración, fácil de conseguir, y que puede ser de bajo costo hasta el más caro y sofisticado.
- De fácil mantenimiento, colocación, adaptación para cualquier lugar, cual fuere el tamaño.
- Puede iniciarse con poco material e ir aumentándolo poco a poco.
- Ahora tiene que frenar a sus alumnos y pedir tranquilidad, solo será guía, pues los practicantes crearan todo.
- SOLO DIRÍJALOS.

# EDUCACIÓN FÍSICA

## Trabajo Global Personalizado (T.G.P.)

## Una Alternativa para el Movimiento

Este trabajo es una nueva alternativa para la actividad física consciente, continua por medio de circuito.

Trabajo programado, sistemático y didáctico en donde “todos aprendemos” en forma divertida a movernos, otorgando al educador un objetivo preciso de la educación física “EL MOVIMIENTO”, proporcionando a través de tres objetivos generales el desarrollo motor y el desarrollo de habilidades y cualidades hasta llegar, si se quiere, al entrenamiento, se puede acondicionar a cualquier espacio por pequeño que este sea, con materiales de bajo costo hasta los más sofisticados, una alternativa que no acaba de ponerla en práctica, solo es restringida por la misma imaginación del sujeto que la trabaja en ella o con ella.

Solo me resta decir, espero se divierta.

## Objetivos:

Proporcionar a los niños, jóvenes y adultos una nueva forma de trabajo global, pero...personalizado a la vez, a partir de los siguientes objetivos:

### I.- El hombre dueño de si.

#### a) **Eficiencia Fisiológica.**

- 1) Cardiorespiratoria
- 2) Mecánica
- 3) Neuromuscular.

#### b) **Equilibrio Psíquico.**

- 4) Gusto por el movimiento
- 5) Conocimiento propio
- 6) Catarsis
- 7) Reto.

### II.- El hombre en el espacio.

#### c) **Orientación Espacial.**

- 8) Conciencia
- 9) Situación
- 10) Relación

#### d) **Manejo de Objetos.**

- 11) Manejo de peso
- 12) Proyección de objetos
- 13) Recepción de objetos.

### III.- El hombre en el mundo social.

#### e) **Comunicación.**

- 14) Expresión
- 15) Clarificación
- 16) Simulación

#### f) **Integración Grupal.**

- 17) Trabajo de equipo
- 18) Competición
- 19) Liderato

#### g) **Implicación Cultural.**

- 20) Participación
- 21) Apreciación del movimiento
- 22) Comprensión cultural

A partir de dos realidades cuerpo y movimiento (Cagigal, 1972; Arnold, 1991; Jewett, 1970).

## Circuito:

Formado por tres espacios cada uno independiente, pero que puede sufrir modificaciones dependiendo el trabajo a realizar.

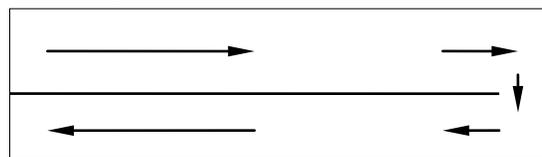
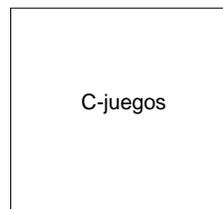
## Dimensiones:

Preescolar y primaria	20-30 metros
Secundaria	40-50 metros
Bachiller en adelante	50-60 metros

El ancho de los circuitos es de tres a cuatro metros con un total de 14 obstáculos en el C-1 y cinco en el C-2, en el C-juegos no tiene ningún obstáculo.

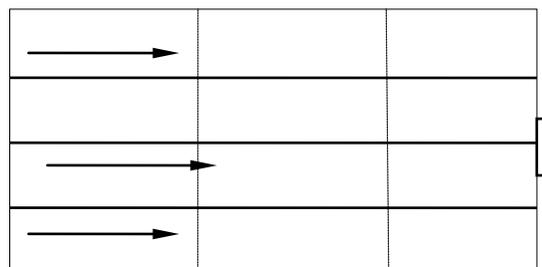
## Croquis:

En todos los circuitos es preferible uno o dos pases a un principio y determinar con los participantes cuantas veces se pasara.



Circuito uno

Circuito dos



## Material:

- Cordón de macramé.
- Bastones
- Ligas
- Tensores
- Canastas, porterías
- Piola
- Alambre

Entre otros, pero pueden ser cualquiera que pueda delimitar zonas, carriles, etc.

## Evaluación:

Puede ser de *tres Tipos*:

1. Por error
2. Por error y tiempo
3. Por error, tiempo y Frecuencia Cardiaca (Antes, Terminando y en Recuperación).

Partiendo para una **Calificación** de:

- 4 puntos Trabajo, participación.
- 3 puntos Comunicación y ayuda
- 3 puntos Uso de material y colocación del mismo.

## O de Niveles:

1. Yo y mis compañeros.
2. Yo mi cuerpo y el material
3. Yo mi cuerpo, el material y los obstáculos
4. Yo mi cuerpo, el material y mis compañeros con el objetivo.

## Niveles en C. 2

1. Sin cambios de carril, sin defensivos y 3 pases
2. Con cambios de carril, sin defensivos y 5 pases.
3. Con cambios de carril, con defensivos y 7 pases.

**NOTA:** Todos deben de tocar o pasar el implemento.