

EL FUTBOL

Índex

IDEES PRÈVIES.....	2
APRENDREM A.....	2
0. EL FUTBOL: INTRODUCCIÓ.....	3
1. HISTÒRIA.....	3
1.1 Orígens:.....	3
1.2 Evolució històrica.....	4
2. ASPECTES REGLAMENTARIS.....	5
2.1 El terreny de joc.....	5
2.2 Com es juga?.....	6
2.3 Reglament bàsic:.....	6
Accions que no pots fer:.....	6
Sancions disciplinàries:.....	6
Límits i zones del camp:.....	7
3. FONAMENTS TÈCNICS DEL FUTBOL.....	7
3.1 La conducció.....	7
3.2 El driblatge.....	7
3.3 La passada.....	7
3.4 El control.....	8
3.5 La rematada:.....	8
3.6 L'entrada:.....	8
4. FONAMENTS TÀCTICS.....	8
Atac.....	8
Defensa.....	8
5. ACTIVITATS.....	10

IDEES PRÈVIES

Contesta al següent qüestionari:



	Encercla l'opció que creguis correcte
1. On creus que va néixer el futbol?	<ul style="list-style-type: none"> • Espanya • Anglaterra • Estats Units • Japó
2. L'objectiu bàsic del joc és	<ul style="list-style-type: none"> • Encistellar una pilota. • Passar la pilota al company • Marcar a la porteria adversària
3. Es juguen	<ul style="list-style-type: none"> • 3 temps de 15 minuts • 4 temps de 10 minuts • 2 parts de 45 minuts • 90 minuts seguits
4. El terreny de joc fa	<ul style="list-style-type: none"> • 28 x 15 metres • 40 x 20 metres • 120 x 60 metres
5. Juguen.....	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jugadors per equip • 6 jugadors per equip • 11 jugadors per equip • El nombre és variable
6. L'actual campió del món és..	<ul style="list-style-type: none"> • Itàlia • Brasil • Camerun • Espanya

APRENDREM A....

En aquesta Unitat didàctica aprendràs els fonaments tècnics i tàctics més importants de l'esport del futbol, així com algunes dades de la seva història i de com s'hi ha de jugar (el seu reglament). A més, a les classes tindrem com objectiu bàsic la pràctica i participació en el joc, sigui quina sigui la teva habilitat.



0. EL FUTBOL: INTRODUCCIÓ

*“Visca el coneixement
i l'alegria del joc
adornada amb un joc
de fantasia.*

*Futbol en colors,
bocada de gourmet,
punta de ganxet,
canyella fina.”*

Joan Manuel Serrat.

Cançó dedicada a Kubala

El futbol és l'esport rei. És l'esport col·lectiu que remou més la passió de la gent i també més controvèrsies. Des dels polítics als artistes intenten aprofitar-se del que els “ofereix” aquest món: uns de la passió que genera a la majoria i d'altres de la popularitat i la presència als mitjans de comunicació.

Espectacularitat, molts diners, passió i controvèrsia fan que aquest esport que no sigui mai indiferent a ningú (en el positiu i negatiu).

1. HISTÒRIA

1.1 Orígens:



El futbol genera passions a molta gent

Es creu que ja a la Cultura Maia hi havia un joc que es desenvolupava amb una pilota i que l'anomenaven Pok ta pok, però també podríem trobar jocs similars a Groenlandia i fins i tot al continent americà.

Però l'activitat més antiga que es sembli al futbol data dels segles II i III abans de Crist i es feien a la Xina, l'anomenaven **Tsu chu** o Cuju i consistia a llançar una pilota amb els peus cap a una petita xarxa, amb l'oposició dels rivals i formava part d'un tipus d'entrenament militar. També al Japó hi havia el **Kemari** (veure il·lustració 1), que tenia un caràcter més cerimonial i que consistia a passar-se la pilota a l'aire entre diferents jugadors del mateix equip (a Birmània hi ha un joc similar).



Il·lustració 1: Kemari

A la zona Mediterrània es poden destacar dues formes de joc similar del qual es té poca informació: el **Harpastum** a Roma i l'episcyros a Grècia, i la característica comú

d'ambdós era la disputa de dos equips en un camp rectangular dividit per la meitat, els jugadors es passaven la pilota i l'objectiu era passar la pilota a l'altre camp.

1.2 Evolució històrica

Però si parlem de futbol ens hem de fixar en l'evolució del joc a les **Illes Britàniques**, les quals adaptaren les variants del futbol de carnaval italià (massa violentes) i en feren un tipus d'activitats que formassin part de les activitats esportives a les classes d'Educació Física de les escoles britàniques. D'aquests jocs podríem destacar el joc de la paret, que es jugava en un camp estret amb un mur al seu costat on l'objectiu era portar la pilota a l'extrem contrari (veure figura 1), o el de Winchester, que es jugava en un camp de 73 x 24,5 mts amb xarxes laterals perquè la pilota no sortís del terreny de joc.



Il·lustració 2: Calcio italià

Durant els segles **XVII i XVIII** es varen anar oficialitzant aquests jocs, on encara es podien utilitzar tant les mans com els peus, fins que a **Eton i Harrow** es va introduir una variant del joc a **grans espais a l'aire lliure**, el que facilità més l'ús dels peus. **Al 1848** diversos col·legis es donaren cita a la Universitat de Cambridge per a **unificar** els seus codis i crear **un nou joc de regles**.

El 26 d'octubre de 1863 es va crear la **Football**

Association a Anglaterra i es va redactar el reglament del que es coneix com futbol modern. A diferència de d'anterior, aquest **prohibia explícitament tocar la pilota amb les mans**, el que representava la ruptura definitiva entre el futbol i el rugbi.

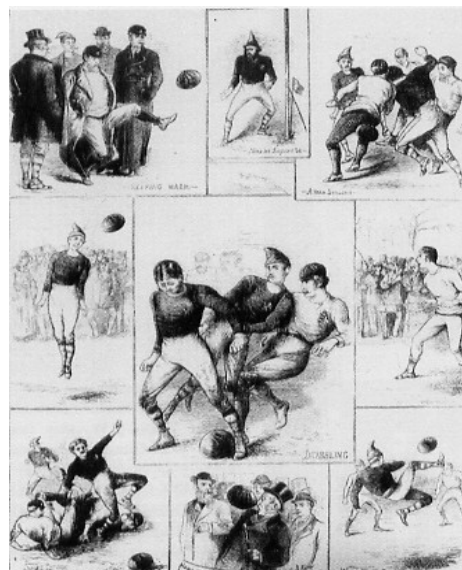


Logotip FIFA

El primer partit entre seleccions nacionals va ser un Escòcia vs Anglaterra a l'any 1879.

La **FIFA** (Federació Internacional d'Associacions de Futbol) es va crear l'any **1904** i va ser olímpic als Jocs Olímpics de Londres, al 1908.

El **primer Campionat del Món** es va fer a l'**Uruguai al 1930**.



Partit Anglaterra-Escòcia (1879)

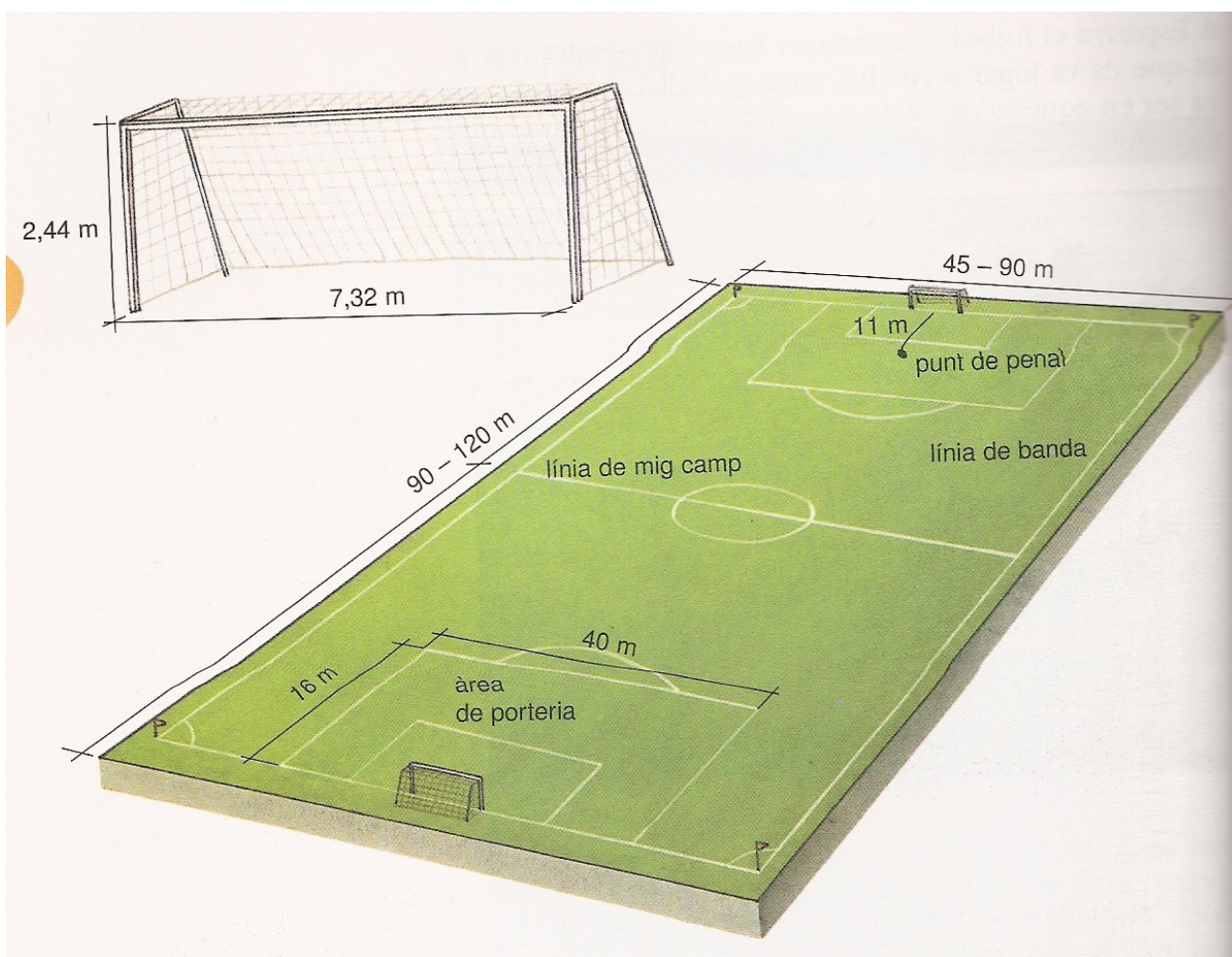
A Espanya el futbol va aparèixer l'any 1873 amb un partit que es va jugar a Huelva entre treballadors anglesos; en aquesta ciutat es va fundar, l'any 1889, el primer club de futbol: el C.R. Huelva.

2. ASPECTES REGLAMENTARIS

El reglament de futbol, com el de molts altres esports, estableix unes normes generals per a regular aspectes del terreny de joc, dels jugadors i la relació entre ells, de l'àrbitre i els seus ajudants (si en té), i de les normes que es concreten en faltes i sancions.

2.1 El terreny de joc

El futbol es juga en un camp de dimensions de 90 a 120 metres de llarg i de 45 a 90 metres d'amplada. Aquesta varietat fa que ens podem trobar camps molt diferents, uns de molt grans i d'altres molt més petits.
La porteria fa 7,32 m d'ample i 2,44 m d'alçada.



Mides, línies i parts importants del terreny de joc

2.2 Com es juga?

Jugadors: és un esport on el col·lectiu és molt important ja que al terreny de joc hi han de coincidir 11 jugadors de cada equip (10 més un porter); a més hi ha una serie de jugadors (entre 5 i 7) que no participen inicialment del joc i que estan preparats per entrar quan el seu entrenador així ho decideixi.

Objectiu: consisteix a introduir la pilota a la porteria de l'equip adversari i només es pot manejar amb els peus (menys al porter, que pot jugar amb les mans a la seva àrea de porteria). Guanya l'equip que aconsegueix marcar més gols.

Inici del partit: Cada equip resta en la seva meitat del camp (que es sorteja prèviament) i un dels dos equips posa la pilota en joc des del centre del terreny.

Puntuació: s'aconsegueix un gol cada cop que la pilota travessa completament la línia de porteria.

Duració: es juguen dues parts de 45 minuts i 15 minuts de descans. En algunes competicions es juga una pròrroga si acaba el partit en empat.

2.3 Reglament bàsic:

Accions que no pots fer:

- Jugar de forma perillosa.
- Trobar-se, en el moment de la passada d'un company, al camp de l'adversari i més proper de la línia de fons que la pilota i menys de dos adversaris. D'això s'en diu **Fora de joc**.
- Investir al porter a la seva àrea de porteria.
- Investir amb l'espatlla a l'adversari o impedir-li el pas sense jugar la pilota.

Totes les accions anteriors es sancionen amb un tir lliure indirecte. En aquestes faltes, el jugador que posa en joc la pilota no pot rematar directament a la porteria, sinó que l'ha de passar prèviament a un company.

- Tocar la pilota amb les mans de forma deliberada, tret del porter i a la seva àrea de porteria.
- Fer la traveta, donar una empenta a un contrari, o subjectar-lo o donar-li una puntada de peu.

Aquestes accions es sancionen amb un tir lliure directe (que es pot posar en joc amb una rematada directa a la porteria), i, si la falta s'ha comesa a dins l'àrea de porteria de l'equip infractor, es sanciona amb un penal (tir directe des dels 11 metres (situats a l'àrea de porteria) i amb l'oposició només del porter.



Sabates i pilota antigues

Sancions disciplinàries:

Quan el comportament dels jugadors o membres de l'equip no és l'adient, l'àrbitre té

la potestat de sancionar a qui transgredeix el reglament amb:

1. **Amonestació:** que s'aplica quan es produeix una manca de respecte o quan perill la integritat física d'un jugador a causa de l'acció d'un altre. L'infractor és sancionat amb una **tarja groga**.
2. **Expulsió:** s'aplica davant una acció que pot provocar una lesió a l'adversari o per una agressió i es sanciona amb una **tarja vermella** i l'obligació d'abandonar el terreny de joc. També s'aplica al jugador que acumuli dues targes grogues en un mateix partit.

Límits i zones del camp:

Es considera que la pilota està en joc si no surt dels límits del camp; quan això passa, l'equip que no ha tirat la pilota fora dels límits ha de posar en joc la mateixa a través dels Serveis:

- **Servei de banda** si la pilota ha sortit dels límits laterals del terreny i es fa agafant la pilota amb les dues mans per sobre del cap.
- Si surt per la línia de fons impulsada per un defensor, es llança un **córner**, i es fa amb el peu des de l'angle més proper d'on ha sortit la pilota.
- Serà **servei de porteria** si la pilota ha sortit per la línia de fons impulsada per l'equip atacant i ho farà un membre de l'equip defensor des del cantó de l'àrea de porteria.

3. FONAMENTS TÈCNICS DEL FUTBOL



3.1 La conducció

És l'acció tècnica que consisteix a **córrer portant la pilota controlada amb els peus**. Es poden utilitzar diferents superfícies de contacte del peu, tot i que alguns no s'usin en excés, com la punta i el taló. Per fer-ho és important impactar amb la pilota molts cops i no tenir-la massa allunyada i alternar la visió de la pilota amb la visió de l'entorn.

3.2 El driblatge

Acció tècnica molt lligada a la conducció i que ens serveix per **"escapar-nos" d'un adversari i superar-lo**. Es fa combinant una conducció ràpida i enganys i fintes per tal de desconcertar a l'adversari.

3.3 La passada

Acció tècnica individual d'**enviar la pilota a un company** a través de l'impuls de la pilota amb el peu, el pit o el cap (tot i que l'habitual és amb el peu). La superfície més utilitzada del peu és l'interior (la més segura, sobre tot a passades curtes i mitges) i l'empenya interior (si la distància és més llarga).



El control es pot fer amb diferents superfícies

3.4 El control

Acció tècnica de **fer-te la pilota teva i disposada per a jugar-la un altre cop**. És, també, una acció bàsica del joc ja que permet que es pugui enllaçar amb altres accions de forma ràpida (com la passada o la rematada).



Exemple de rematada i entrada

3.5 La rematada:

Cop que es dóna a la pilota amb l'**objectiu de marcar gol**. S'utilitzen bàsicament el cap i el peu, i cada un pot fer ús de diferents superfícies depenent de la trajectòria que volem assoleixi la pilota.

3.6 L'entrada:

Acció tècnica individual defensiva que consisteix en intentar **fer-se amb el control de la pilota que porta l'adversari** (o fer que perdi la possessió).

4. FONAMENTS TÀCTICS

Si amb els fonaments tècnics ens fixem amb l'acció individual, amb **la tàctica** la lògica ens indica **quin tipus d'actitud hem d'assolir** en relació al col·lectiu i a la relació que puc establir amb els meus companys (propers i llunyans) i adversaris (propers i llunyans). És a dir, podem definir com dues fases tàctiques del joc:

Atac

Si tenim la pilota i **en quina zona del camp** la tenim i **on estic situat jo**. És molt important tenir clar les característiques dels jugadors i fer arribar la pilota el més ràpid a les zones properes a la porteria adversària i que els jugadors més hàbils puguin ser els responsables d'aconseguir rematades a la porteria. Per això és important ocupar de forma racional el terreny i passar-se ràpidament la mateixa, tant en amplitud com en profunditat per a què l'adversari no pugui preveure les nostres accions.

Defensa

Si **no tenim la possessió** i on la té l'equip adversari on estic situat jo. Aquí es important **reduir els espais** (acumular molts efectius a la zona on hi ha la pilota) per a dificultar l'acció col·lectiva de l'equip adversari i poder recuperar la possessió de la pilota; és molt important saber en quina zona del camp ens interessa que l'equip adversari tingui la possessió de la pilota (la norma del fora de joc ens ajuda en aquest sentit).

Si el meu equip té la possessió de la pilota: atac	Si el meu equip no te la possessió de la pilota: defenso
Objectius en atac:	Objectius en defensa:
Aconseguir un el gol	Evitar el gol
Avançar cap a la zona de marca contrària	Impedir que l'equip contrari avanci
Assegurar-nos la possessió de la pilota	Recuperar la pilota
Davant del tipus de defensa adversària:	Tipus de defensa:
Mobilitat dels jugadors	Defensa individual (molt poc utilitzada en el futbol actual)
Jugar amb amplitud i profunditat (situació dels jugadors en el terreny)	Defensa en zona (la més utilitzada en el món professional)
	Defensa mixta (mescla de les dues anteriors)

A més, és important, com una part important de la tàctica, prestar atenció a **la col·locació dels jugadors en el terreny de joc**; els jugadors es distribueixen en tres línies de joc (a part del porter), una línia de defensa, una de mig camp i una atacant. Depenent del nombre de jugadors que hi distribueix l'entrenador en aquestes línies, parlarem de **sistema de joc**. Així, parlariem de 1-4-4-2 quan es distribueixen 1 porter, 4 defenses, 4 migcampistes i 2 davanters, però també podríem parlar de l'1-4-3-3, l'1-3-4-3 o l'1-3-5-2.

5. ACTIVITATS

1. Fes un resum de la fitxa teòrica.

2. Cerca qui era en Ladislao Kubala, protagonista de la cançó d'en Serrat. Anomena algun altre exemple de cançó dedicada a un club de futbol o jugador.



3. On s'ha de fer el proper Campionat del Món de seleccions?; Quins són els últims guanyadors del mateix i on es va fer?.

4. Tria 3 equips de futbol i explica el sistema tàctic que utilitzen i 3 jugadors que consideris importants de l'equip (indicant la posició que juga).

Equip	Sistema de joc	Jugadors importants i posició
		1. 2. 3.
		1. 2. 3.
		1. 2. 3.