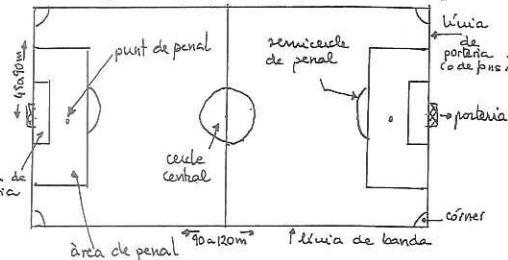


EL FUTBOL.....

És un esport col·lectiu d'invasió (té competició i cooperació), que es juga en un camp rectangular, amb dos porteries per a marcar cada equip.

OBJECTIU: introduir la pilota en la porteria de l'equip contrari, més vegades que aquest en la nostra. Guanya qui aconsegueix més gols encara que en algunes competicions es pot empatar.



UN POQUET

D'HISTÒRIA.....

Fa més de 2000 anys es diu que a la Xina es jugava un joc similar amb una bufeta de bou unflada. Però l'origen del futbol diem que és a Anglaterra al segle XIX. Es jugava a un joc que després es diferencià: si es jugava amb la mà, va evolucionar cap al rugbi; en canvi si es conduïa amb el peu, va evolucionar cap al que seria el futbol actual. En 1863 es va fundar a Anglaterra l'Associació de Futbol.



CARACTERÍSTIQUES.....

- En un partit, en cada equip juguen **11 jugadors (10 + porter)**, encara que el componen 16.
- Un partit dura **dos temps de 45 minuts** amb descans entre ells de 15'. En algunes competicions en què no es pot quedar empat, juguen una pròrroga de x minuts.
- Inici del partit: els 11 jugadors es situen en la seua meitat de camp. Previ sorteig, un des dos equips realitza el servei inicial des del cercle central del terreny de joc.

REGLAMENT.....

Què puc fer?:

- jugar la pilota amb qualsevol part del cos, llevat de les extremitats superiors

Què NO puc fer?

- jugar de manera perillosa, per exemple alçar el peu a l'alçada del cap del contrari.
- Investir amb el muscle o impedir el pas del contrari sense jugar la pilota.
- Investir el porter dins l'àrea de porteria.
- Estar en **fora de joc**. Estàs en fora de joc si et passen el baló i estàs més avançat que qui te la passa i entre tu i la porteria no hi ha almenys dos jugadors contraris.

*** totes aquestes accions es sancionen amb un *tir lliure indirecte*. És a dir el jugador no podrà xutar directament a porteria, sinó que ha de passar la pilota a un company.

- tocar la pilota amb les mans de manera deliberada (excepte porter).
- Fer la traveta, donar empenya, subjectar, donar patades o cops a l'adversari.

*** aquestes accions, si es fan dins l'àrea de porteria, es sancionen amb un penal (tir directe des d'11 metres). Si succeeixen fora d'aquesta àrea, es sancionen amb un *tir lliure directe* a porteria.

Es poden aplicar **SANCIONS DISCIPLINÀRIES (targeta groga o roja)** depenent de la gravetat de la falta cap al contrari. La targeta roja o l'acumulació de dues grogues t'expulsa.

Recorda que...

A més d'intentar ser bon jugador/a, has d'intentar ser gran esportista: respecta els adversaris, els àrbitres, accepta els resultats, intenta aprendre de les errades i mostra sempre interès per millorar.

SERVEIS.....

- De banda: quan el baló se n'ix per les línies laterals, un jugador de l'equip contrari servirà de banda, llançant el baló per damunt del cap amb les dues mans.
- De córner: quan l'ha tocada un defensa o el porter abans d'eixir per la línia de fons. Un atacant trau amb el peu des de cantó més proper.
- De porteria: el porter serveix amb el peu quan els atacants l'han enviada per a la línia de fons.

TÈCNICA.....

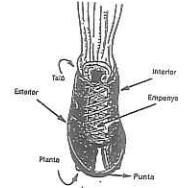
Diem tècnica a tots aquests moviments que ens ajuden a dominar la pilota. Els gestos tècnics més importants del futbol són:

1. **La conducció de la pilota:** córrer portant la pilota controlada amb els peus, sense perdre-la i sense que s'allunyee massa.



Conducció amb l'exterior Conducció amb l'empenya Conducció amb l'interior

Recomanacions: No utilitzes la punta del peu perquè la pilota anirà lluny i la perdràs. Cada una o dues passes, toca la pilota lleugerament per donar-li impuls. No s'ha d'allunyar molt del peu per si xutar o passar-la. Has de mirar el camp i intentar no mirar molt la pilota.

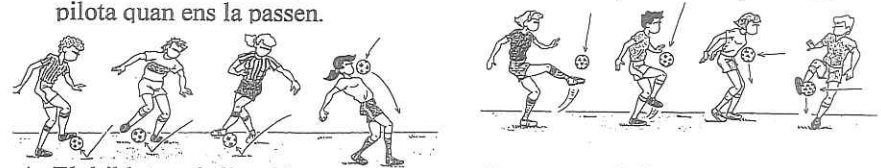


2. **La passada:** acció per a enviar la pilota a un company. És important que siguin "precises".

Recomanacions: es poden fer també amb cap o pit, però és més normal amb el peu. Comença amb el baló parat i amb l'exterior o interior del peu. La cama que no xuta ha d'estar a un pam de la pilota i un poc flexionada.



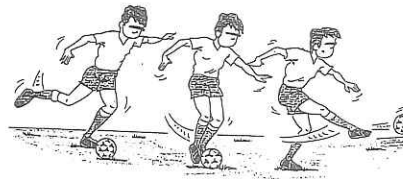
3. **El control de la pilota:** consisteix a saber parar la pilota per a que quede controlada als nostres peus. És una acció fonamental per a evitar perdre la pilota quan ens la passen.



4. **El driblatge:** és l'acció que serveix per a "escapar-nos" d'un adversari i superar-lo.

Recomanacions: s'ha de fer combinant xicotets impulsos a la pilota (amb totes les superfícies de contacte), amb enganyos o fintes per tal de desconcertar el defensor.

5. **El xut:** és el cop que es dona a la pilota amb l'objectiu de marcar gol.



Es pot fer amb les diverses parts del peu i adoptar trajectòries diverses: arran de terra, per l'aire, en "vaselina", en efecte, de xilena...

En el xut d'empenya, per exemple la cama que va a xutar es balanceja i es colpeja la pilota amb força per l'empenya, mentre els dits del peu han de mirar cap a terra i la part superior del cos s'inclina cap a la pilota.

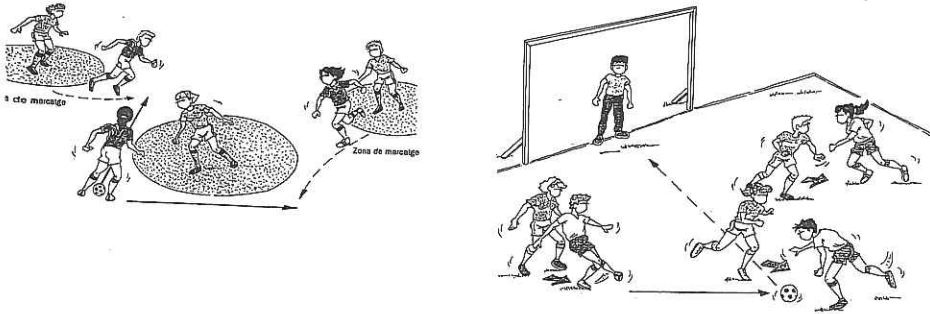
L'ATAC I LA DEFENSA.....

Sóc ATACANT quan estic a l'equip que en eixe moment té la pilota. Jo puc tindre-la o no.

. Si la tinc: **xutaré** a porteria quan estiga a prop d'esta i no tinga defenses. Si estic lluny, he de conduir la pilota i **intentar apropar-me** a porteria **sense que me la furten** i sense perdre de vista els companys per si cal passar-la.

. Si no tinc la pilota: **m'he de desmarcar**, per a alliberar-me de la defensa del contrari i assegurar-me que no m'intercepten la pilota si me la passen. Per a fer-ho he d'ocupar zones lliures on no hi haja jugadors contraris.

Sóc DEFENSA si estic a l'equip que en eixe moment no té la pilota. He d'intentar furtar-los la pilota als atacants, que no avancen cap a porteria i que no xuten. Per a això he de saber fer el **marcatge**: mantenir controlat en tot moment el contrari i la pilota, col·locant-me a prop d'ell, interceptant passades i posant-me entre el contrari i la porteria si ja està a prop d'esta.



Una curiositat: el primer club de futbol que es va fundar a Espanya va ser el Huelva Recreation Club, actualment anomenat Recreativo de Huelva. Va ser gràcies a uns treballadors anglesos, aficionats al futbol, que treballaven en les mines que hi havia a prop d'aquesta ciutat.

* Dibuixa al baix dues situacions de fora de joc i una en que no estàs fora de joc. Δ = defenses ○ = atacants ○● = atacant amb el baló → parada -----> desplaçament

