



CONTEXTUALIZACIÓN E NORMAS DO FÚTBOL GAÉLICO

MANUAL DE DESTREZAS BÁSICAS





UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



LUGAR: CAMPO UNIVERSITARIO DE ELVIÑA
DATAS: TODOS OS MARTES ÁS 19 H

INTRODUCCIÓN AO FÚTBOL GAÉLICO

O fútbol gaélico (en irlandés peil) é unha variante de fútbol xogada principalmente en Irlanda. É, xunto co hurling, un dos dous deportes con máis espectadores en Irlanda e o deporte nacional dese país. O fútbol xógase por equipos de quince persoas (en Europa Continental os equipos están formados por once xogadores) nun campo rectangular con postes en forma de H en cada un dos dous extremos. O obxectivo principal é marcar pateando ou golpeando a bola coa man e conseguir que atravesese a portería. O equipo que máis puntos teña ó final do partido gaña (os goles valen tres puntos e os tantos a paus, un). Os xogadores manexan o balón polo terreo de xogo cunha combinación de portar, facendo un só (soltando o balón e, sen deixalo caer, darlle co pé de novo de volta cara as mans), pateando e pasando coa man (sempre golpeando, nunca arrastrando) ós seus compañeiros.

As estatísticas amosan que este deporte foi gañando máis espectadores que calquera outro en Irlanda; os datos do ESRI indican que supón o 34% das audiencias deportivas en Irlanda, co rival máis próximo, o hurling, chegando a un 23%.

O fútbol é un dos catro deportes gaélicos organizados pola Asociación Atlética Gaélica, a organización deportiva máis grande de Irlanda, con máis de 2.400.000 membros. Hai unha regra estrita sobre o non profesionalismo e o cumio deste deporte é a final do All Ireland, o campionato inter-bisbarras. Crese que o xogo descende do antigo fútbol irlandés coñecido como caid, da época medieval, malia que as regras modernas non se estableceron ata 1886.

O fútbol gaélico tamén se xoga en países fóra de Irlanda, non só por membros da diáspora irlandesa. Está medrando en popularidade internacionalmente. Os equipos de Londres e Nova Iorque compiten cada ano no campionato de fútbol All Ireland, o nivel máis alto deste deporte. Un xogo híbrido, o fútbol de regras internacionais, permite partidos internacionais como as Series de Regras Internacionais entre Australia e Irlanda.

En Galicia, A Coruña Fillos de Breogán foi o equipo pioneiro (fundouse en 2010). O club medrou de tal xeito que agora conta con dous equipos femininos (A Coruña Fillas de Breogán e Ártabras de Oleiros) e segundo equipo masculino (Ártabros de Oleiros). Compiten no Campionato Ibérico xunto co resto de equipos da Península., nas Liga e Copa Galegas e nos torneos Paneuropeo e Champions League (segundo os seus resultados deportivos).



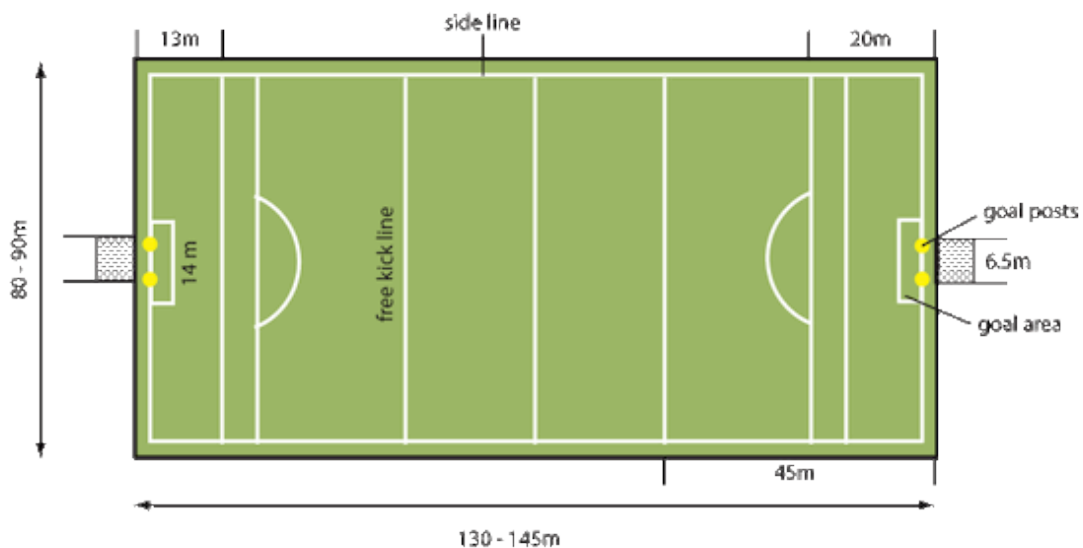
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



TERREO DE XOGO

Un campo gaélico é similar ó de rugby pero algo máis longo. O terreo é rectangular, de 130 a 145 metros de longo e de 80 a 90 metros de largo, aínda que aquí adaptamos campos de rugby ou de fútbol. Hai postes con forma de H en cada extremo ó longo, compostos de dous postes, que adoitan ser de sete metros de alto, separados en 6,5 metros, e conectados a 2,5 metros por un longueiro. As liñas márcanse ós 13 metros, 20 e 45 dende cada liña de fondo. Os campos máis pequenos e porterías máis pequenas empréganse para o campionato feminino, xa que xogan sete contra sete.



DURACIÓN

A maioría dos partidos de fútbol sénior e xuvenil duran sesenta minutos, divididos en dúas partes de trinta, agás os partidos inter-bisbarra sénior, que duran setenta minutos (dúas partes de 35). Os empates dirímense en repeticións ou en prórrogas de vinte minutos (dúas metades de 10). Para os nenos de menos de doce anos, hai unha metade de vinte ou 25 minutos nalgúns casos. O intermedio dura sobre quince minutos. Non obstante, no Campionato Ibérico xóganse torneos en formato maratón, co que os partidos adoitan ser de 25 minutos divididos en dúas partes de 15. Na Liga Galega e na



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



competición de clubes de Irlanda o partido consta de dúas partes de 30 minutos cada unha delas.

EQUIPOS

Os equipos en Irlanda fórmanos quince xogadores (un porteiro, dous laterais, un zagueiro, dous carrileiros, un central, dous mediocentros, dous aleiros, un dianteiro, dous extremos e un dianteiro centro) máis quince suplentes, dos que cinco poden ser empregados. Cada xogador ten números do 1 ó 15, comezando polo porteiro, que debe vestir unha camiseta de diferente cor á dos seus compañeiros. Na Europa Continental, os equipos fórmanos once xogadores: porteiro, dous defensas, dous medios defensas, dous mediocentros, dous medios dianteiros e dous dianteiros. A disposición é pois de cinco liñas de dous xogadores de campo. A marcaxe é individual, polo que a condición física é fundamental para facer unha defensa axeitada. Na competición feminina, as escadras son de sete xogadoras: porteira, dúas defensas, dúas mediocentros e dúas dianteiras.

BALÓN

Xógase cun balón de coiro composto por dezaioito paneis de coiro cosido, parecido a un balón de balonvolea, cunha circunferencia de 69 a 74 centímetros e un peso de 370 a 425 gramos cando está seco. Pode ser pateado ou pasado coa man. Un pase de man non é un golpe de calquera xeito, senón un golpe co puño pechado, empregando os cotenos.





UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



FALTAS TÉCNICAS

As seguintes son as consideradas falta técnicas:

- Colle-lo balón directamente do chan (debe ser picado ás mans cos pés). De tódolos xeitos, no fútbol gaélico feminino, pódese coller o balón directamente.
- Lanza-lo balón (debe ser pasado golpeándoo co puño)
- Dar catro pasos sen soltar, botar ou facer un só co balón (Facer un só implica patear o balón cara as mans).
- Botar dúas veces seguidas o balón (débesse facer un só polo medio)
- Meter un gol cun pase (porén, o balón pode ser golpeado co puño ou con calquera parte do corpo a gol cando se remata un pase ou un rexeite)
- Balón na área ou fóra de xogo, unha regra controvertida: se, no momento no que o balón entra na área pequena xa hai un xogador atacante dentro, pítase falta en ataque.
- Cambiar de mans: pasar o balón da man dereita á esquerda ou viceversa. Legal no fútbol feminino.

MARCAR

Se o balón pasa por riba do longueiro, márcase un punto e o xuíz de meta levanta unha bandeira branca. O punto pode ser conseguido pateando o balón por riba do longueiro, ou dándolle unha puñada, en cuxo caso, a man debe estar pechada no momento de golpear. Se o balón entra por debaixo do longueiro, o gol, que suma tres puntos, márcase cunha bandeira verde. O gol só se pode marcar pateando o balón ás mallas, non se pode dar unha puñada á bóla. Porén, un xogador pode darlle co puño ó balón ou con outra parte do corpo e marcar gol se a bola vén dun pase doutro xogador ou se provén de dar no chan, no poste ou no longueiro antes da puñada. A portería deféndea o porteiro. Os puntos amósanse no formato {total de goles}-{total de puntos individuais}.

ENTRADAS

O nivel das entradas permitidas é máis duro ca no fútbol, pero menos ca no rugby. O contacto ombreiro con ombreiro e quitarlle o balón da man o rival está permitido, pero o seguinte é considerado falta:

- Usa-las dúas mans na entrada
- Empurrar a un rival
- Golpear a un rival



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



Tirarlle da camiseta a un rival
Bloquear un tiro cos pés
Segar
Poñer cambadelas
Toca-lo porteiro cando está na área pequena
Loita-la bóla cando está nas mans do rival (agarrala)

CONTINUACIÓN DO PARTIDO

O partido comeza cando o colexiado guinda o balón cara arriba entre o catro mediocentros.

Cando un atacante manda o balón máis aló das porterías, marcando un punto ou un gol, o porteiro debe patear o balón dende a liña de 13 metros. Tódolos xogadores deben estar máis aló da liña de 20 metros.

Cando un defensa manda o balón máis aló das porterías, un atacante terá un "45" (libre directo) dende o campo no lugar da liña de 45 onde se foi a bóla.

Logo de que o balón saia pola liña lateral, o outro equipo terá un saque de banda no lugar por onde saíu. Debe ser lanzado ó campo coas mans. O xogador que saca non pode sobrepasar a liña de banda mentres o fai.

Despois de que un xogador cometa unha falta, o outro equipo terá un tiro directo. Pode patear-lo balón dende o chan ou dende as mans.

Se un xogador sofre unha falta cando está a pasa-lo balón, o tiro libre sácase dende o lugar onde caía a bóla.

Logo de que un defensa cometa unha falta na área pequena, o outro equipo tirará un penalti dende o chan no centro da liña de 11 metros. Só o porteiro pode estar na portería.

Se varios xogadores están a loitar pola bóla e non está claro quen fixo falta antes, o árbitro debe lanza-lo balón ó aire entre os dous oponentes.

COLEXIADOS

Un partido de fútbol é arbitrado por oito colexiados:

O árbitro

Dous xuíces de liña

Árbitro de banda (só para os partidos inter-bisbarras)

Catro auxiliares (dous en cada fondo)



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



O árbitro é o responsable de comezar e para-lo xogo, anotando o marcador, concedendo os tiros libres e sancionando e expulsando ós xogadores.

Os xuíces de liña son os responsables de indicar a quen corresponde sacar de banda ó árbitro.

O cuarto oficial é responsable de comprobar as substitucións e indica-lo tempo de desconto (indicado a el polo árbitro) e os xogadores serán substituídos empregando unha táboa electrónica.

Os auxiliares indican o marcador. Sinalan ó árbitro se un tiro foi: fóra (estendendo os dous brazos), un tiro da liña de 45 metros (levantando un brazo), un punto (ondeando unha bandeira branca), balón na área (brazos cruzados) ou un gol (ondeando unha bandeira verde). Unha anotación rexeitada indícase cruzando as bandeiras verde e branca.

Contrariamente á crenza popular, os colexiados non están na obriga de indicar calquera falta ó árbitro, pero se lles permite informar da conducta violenta da que sexan testemuñas e da que non se decatase o árbitro. Un liña ou un auxiliar non poden informar os árbitros das faltas técnicas como o "dobre bote" ou cando levantan de forma ilegal o balón do chan. Ese tipo de decisións só as pode tomar o árbitro principal.

AS REGRAS DO FÚTBOL GAÉLICO POLO MIÚDO

Velaquí unha guía das regras do fútbol gaélico adaptadas á competición que se desenvolve na Europa Continental. Salientámo-las diferenzas entre as normas para a competición masculina e as normas para a competición feminina así como as adaptacións precisas dos terreos de xogo existentes.

O terreo de xogo

As medidas oficiais do terreo de xogo dun campo de fútbol gaélico son de 130 metros de longo como mínimo a 145 metros como máximo, mentres que no largo son de 80 metros mínimo a 90 metros máximo. En Galicia non dispoñemos de campos desas medidas coma no resto da Europa Continental. O que facemos é adaptar campos de fútbol ou de rugby ó fútbol gaélico. Xa que logo, xogamos sen modificar o longo ou o largo destes campos, aínda que, adaptámo-las porterías e, na medida do posible, pintamos de novo o terreo de xogo coas liñas propias do gaélico.

As liñas oficiais márcanse en cada metade do campo en paralelo á liña de fondo a 13 metros, 20 metros e 45 metros. Nos cruces de liñas nas bandas, colocamos un cono para que sexan máis visibles (en Irlanda espetan bandeiras, pero ó ser un campo máis reducido aquí, sería perigoso para os xogadores). Así pois, se o terreo de xogo dá as



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



medidas para marcar estas liñas, facémolo igualmente. Senón, procuramos que se achegue o máis posible á medida oficial.

A portería

As porterías do fútbol gaélico constan de dous postes separados entre si por 6,5 metros cunha altura de non menos de 7 metros. O longueiro que une os postes está a 2,5 metros de altura sobre o chan. As dúas opcións que temos en Galicia para adaptarnos a estas medidas son as de aquelar unha portería de fútbol ou face-lo mesmo cuns paus de rugby. No caso de termos unha portería de fútbol o que facemos é amarrar uns postes de pvc de non menos de 5 metros a cada un dos paus con bridas. Se o que temos son paus de rugby, o que facemos é adaptar un longueiro cun feito de pvc ou outro material suxeito ó longueiro orixinal e ós postes (se o tiro dá no longueiro orixinal entenderase como punto).

As áreas que bordean a portería son dúas. A pequena é de 14 metros de longo e 4,5 de largo (unha axuda para pinta-las liñas é que deben de nacer a 3,75 m de cada poste da portería). A grande é de 19 metros de longo por 13 metros de largo (neste caso as liñas deben nacer a 6,25 m de cada poste).

Ademais, hai un semicírculo de 13 de radio centrado no medio da liña de 20 metros (pintado fóra da liña cara a liña de medio campo). Hai tamén unha área de 5 metros a cada lado da liña central que marca a zona de cambios. Nós non marcamos nin o semicírculo nin a área de substitucións, aínda que si procuramos face-los cambios dende a zona central do terreo de xogo.

Os xogadores, as posicións e roles

O fútbol gaélico ten unha disposición táctica tradicional. Así os xogadores en Irlanda xogan cun número ás costas que indica a súa posición no terreo de xogo (do 1 ó 15). En Europa Continental xogamos once contra once e as posicións tense que adaptar a ver reducido en catro o número de efectivos no campo. Así, as posicións son as seguintes:

-Porteiro (goalkeeper): ten un rol semellante ó porteiro de fútbol. Debe ser un bo saque a balón parado co pé e bos reflexos.

-Defensa ou zagueiro (full back): como o resto de posicións agás o porteiro, xogan nunha liña de dous na que abranguen o seu tramo de campo. O defensa non adoita a subir co balón no ataque. O seu traballo consiste en anular ó ariete do equipo rival que marca.

-Medio defensa (half back): ten que asumi-las funcións de capturar os saques de porta, anular ó dianteiro que marca e subi-lo balón ó ataque de se-lo caso.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



-Medio (midfield): debe ser unha persoa alta e con bo salto. Deben capturar os balóns elevados e construí-lo ataque mais axudar en defensa.

-Medio dianteiro (half forward): xunto co medio defensa, o posto de maior mobilidade. É a alma do ataque do equipo. Debe crear ocasións para os dianteiros así como anotar a paus.

-Dianteiro ou ariete (full forward): malia ter un xogo máis estático cós medio dianteiros ou os medios defensas, pídese tamén rapidez e talento para anotar.

Nos competicións na Europa Continental (masculina e feminina) están permitidos os cambios ilimitados.

Diferenzas de campo e xogadores na competición feminina

No caso da competición feminina, as normas da GAA en Europa é que xoguen partidos de nove contra nove, se hai xente de abondo, ou de sete contra sete (o máis habitual). O campo empregado é un campo de dimensións similares a un de fútbol 7. O equipo de Madrid Harps conta cunhas porterías máis pequenas óptimas para estas dimensións que trasladan ós torneos do Campionato Ibérico. Non obstante, noutras ocasións adaptáronse porterías de fútbol 7 cos postes de pvc.

No canto das posicións, sempre con porteira e dúas medios, adáptanse ó número de xogadoras dependendo de se xogan sete ou nove.

Tempo regulamentario de xogo

Os partidos de fútbol gaélico duran 60 minutos divididos en dúas partes de 30 minutos. Nos partidos entre condados en Irlanda, a duración total é de 70 minutos. Na GAA Europa, os partidos adoitan ser de 25 minutos divididos en dúas partes de 12,5 minutos cada unha. Isto é así, tanto para homes coma mulleres, pois os torneos xóganse no formato maratón: tódolos partidos nun día nun mesmo lugar. Faise deste xeito para compensa-los dificultosos desprazamentos dos equipos. No caso de ser un partido exclusivamente, a duración é tamén de 60 minutos.

O balón regulamentario

O balón de fútbol gaélico é semellante ós antigos balóns de fútbol. Adoita ser de coiro e o peso regulamentario é dun mínimo de 450 gramos e dun máximo de 480 gramos. A circunferencia é de non menos de 68 centímetros e non máis de 70 centímetros. Este é o tamaño estándar para a competición masculina e ven marcado nos balóns como size 5. No caso das mulleres, o balón é lixeiramente máis pequeno, size 4.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



As regras do xogo

O balón está en xogo logo de ser sacado despois de que o árbitro indicase o comezo ou a continuación do xogo e mantense ata que:

- O árbitro para o xogo.
- O balón sobrepasa completamente as liñas que delimitan o terreo de xogo ou derriba algunha bandeira que sinala estes límites.
- Cando alguén que non é un xogador impide que o balón saia do terreo de xogo ou toca o balón.

Cando o balón está no chan, pode ser xogado con calquera parte do corpo agás as mans. Debe ser recollido do chan co pé. Excepcións:

- O porteiro pode colle-lo balón coas mans aínda que estea no chan se está na área pequena.
- Calquera xogador que caia ó chan tendo a posesión do balón pode pasar coa man (golpeando o balón) dende o chan ou anotar a paus.
- Non se pode recoller o balón do chan cos xeonllos.

Cando o balón non está no chan, pode xogarse con calquera parte do corpo.

Cando o xogador ten a posesión do balón, pode:

- Levalo durante un máximo de catro pasos ou mantelo nas mans sen moverse por un tempo non máis longo do que lle levaría dar catro pasos.
- Facer un só (solo) dándolle co pé cara ás mans sen deixalo toca-lo chan.
- Botalo unha vez (pode volver a botalo de novo despois de facer un só, nunca pode botar de forma consecutiva).
- Cambialo de man unha vez, mantendo o contacto co balón coa man que o tiña no inicio ata que o cambio de mans se completou.
- Pasalo cun golpe de puño ou coa palma da man (neste último caso ten que ser evidente que se trata dun golpeo e non se arrastra o balón).
- Darlle unha patada co pé.

(O balón pode ser roubado das mans dun rival empregando a man aberta e impactando no balón e non no corpo do rival. Iso na competición masculina. Na feminina, cando o xogador ten o balón agarrado, non se pode tentar roubar só bloquear; é cando fai o só ou o bota cando se pode procurar roubar coa man. Nunca, nin no masculino nin no



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



feminino, se pode rodear cos brazos ó rival, entrar con dúas mans á vez ou palmear con forza excesiva (acción na que se vexa que o defensor vai ó vulto)).

Cando o xogador non ten a posesión do balón, pode botalo máis dunha vez de forma consecutiva.

Os xogadores poden chocar ombreiro con ombreiro sempre e cando teñan sempre un pé no chan:

- Cando o rival ten a posesión do balón.
- Cando está pasando o balón ou tirando.
- Cando os dous xogadores están indo en dirección cara o balón.

(Na área pequena, o porteiro non pode ser cargado co ombreiro, pero os outros xogadores si poden tentar roubarlle o balón coa palma da man ou tentar bloquear o seu pase).

O porteiro pode moverse na liña de gol cando se tira un penalti.

Para sacar unha falta, o xogador pode saír fóra das liñas de banda. Para un saque de banda, o xogador debe patear o balón dende fóra do terreo de xogo. Para calquera outra xogada, os xogadores deben manterse dentro do terreo de xogo.

Un xogador pode levantar as mans para interceptar un saque de falta.

· *Saques iniciais e de falta*

O árbitro comeza o partido e reiníciase logo do descanso botando o balón ó aire entre dous xogadores (cada un na metade de campo do seu equipo) no medio do campo. O resto dos xogadores deben permanecer nas súas posicións detrás das liñas de 45 metros. Logo dunha falta, retómase o xogo cun saque de falta onde se cometeu a infracción.

Excepcións:

- Executarase penalti por unha falta agresiva na área grande ou calquera falta na área pequena. O penalti tirase dende o punto sinalado a 11 metros da liña de gol.
- Executarase un tiro a balón parado dende o centro da liña de 13 metros por unha falta cometida na área grande pero fóra da área pequena.
- Executarase un tiro a balón parado por unha falta cometida dentro da liña de 13 metros pero fóra da área grande. Tirase dende a liña de 13 metros á mesma altura onde a falta foi cometida.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



-Cando un xogador é obxecto de falta no momento de xoga-lo balón e anota, o punto ou o gol mantéñense. doutro xeito, o árbitro sancionará cun tiro libre onde ocorreu a falta ou onde caeu o balón ou cruzou a liña de banda se é que supón maior vantaxe para o atacante. Neste caso, se o balón superou a liña de fondo, a falta tirárase dende a liña de 13 á mesma altura por onde o balón saíu e se o balón caeu dentro da liña de 13 metros, tirárase dende esa liña de 13 metros á altura por onde pasou o balón.

-Cando a falta cometeuse a menos de 13 metros da liña de banda, o saque farase a 13 metros da liña de banda á altura de onde se cometeu a falta.

-Cando a falta cometeuse entre a liña de fondo e a liña de 20 metros, o saque farase dende a liña de 20 metros á altura de onde se cometeu a falta.

-Tódolos xogadores agás o tirador han de estar polo menos a 13 metros de onde se tira a falta (no caso dos saques iniciais, ocorre o mesmo só que poden estar os dous xogadores que saltan polo balón).

-Nos penaltis, os porteiros deben permanecer na liña de gol. Os outros xogadores, exceptuando o tirador, deben estar fóra da liña de 20 metros e do semicírculo ata que o tirador golpee o balón. Se algún defensa entra no terreo prohibido antes de que o tirador golpee o balón e non marca gol, o árbitro mandará repeti-lo penalti.

-Cando dous xogadores se fan falta simultaneamente, o xogo reiníciase cun salto entre dous.

-Un tiro de falta, excepto o penalti e o tiro de 45 metros, pode tirarse dende as mans ou dende o chan. O xogador debe indica-la súa opción ó árbitro e non a pode cambiar. O balón debe estar parado cando se tire dende o chan.

-Co consentimento do árbitro, un tiro de falta debe sacarse inmediatamente.

-Cando o balón sae pola liña de fondo botado polo equipo atacante, faise un saque dende o chan dende a liña de 13 metros dentro da área grande. Se o porteiro non é o encargado de sacar, debe permanecer na área pequena e os outros xogadores, excepto o que saca, deben estar fóra da liña de 20 metros. Neste saque pódese empregar un soporte para o balón.

-Cando o balón sae pola liña de fondo botado polo equipo defensor e non se anota punto ningún, o equipo atacante tirará dende a liña de 45 metros á altura por onde saíu o balón (sempre se tira dende o chan neste suposto).

-Cando o balón sae pola liña de banda o equipo contrario ó que o botou fóra sacará dende as mans á altura na que saíu. Se o árbitro non está seguro de quen botou o balón fóra, haberá un salto entre dous a 13 da liña de banda á altura de onde saíu o balón. Se o balón bate na bandeira do currunchos, considerarase como que saíu fóra. Tódolos



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FÚTBOL GAÉLICO



xogadores agás o que saca han de estar a 13 metros da liña de banda no momento do saque.

-Se o árbitro para o xogo para atender a un xogador mancado, o partido reanudarase, cando un equipo tiña o control do balón no momento da parada, cun tiro libre dende o punto onde estaba o balón no momento no que parou o partido o árbitro, a non ser que estivese dentro da liña de 13 metros, caso no que se sacará dende a liña de 13 metros á altura na que estaba o balón. Non se pode tirar directamente a porta ou a paus neste suposto. Se ningún equipo tiña a posesión do balón cando se parou o xogo, haberá un salto entre dous á altura onde estaba o balón e sempre como mínimo a 13 metros da liña de banda.

-Se alguén que non é un xogador toca o balón nunha acción do xogo, reanudarase o partido cun salto entre dous ou, se é un tiro de falta, repetindo o tiro. Se o balón ía saír fóra, o árbitro considerará que saíu fóra.

Equipo UDC Fútbol Gaélico

A creación de equipos masculino e feminino da Universidade da Coruña de fútbol gaélico supón un novo paso adiante no camiño da colaboración do Club Deportivo A Coruña Fillos de Breogán. Logo de tres edicións do Curso Universitario de Fútbol Gaélico, o obxectivo é ter equipos formados exclusivamente por universitari@s e que poidan competir oficialmente.



2016: Copa Galega e Torneos Ibéricos

Coa Liga Galega xa en marcha, a meta é participar na tempada 2016-17 nesa competición

O primeiro adestramento do equipo UDC Fútbol Gaélico será o 20 de outubro de 2015, é dicir, comezamos xa coa Liga Galega iniciada. Iso impídenos competir no torneo doméstico. Aínda así, haberá nesta tempada moitos partidos. A Copa Galega, a Copa Asociación, os torneos do Campionato Ibérico (torneos que ocupan un día enteiro con equipos de toda a Península participando) e o Teresa Herrera de Fútbol Gaélico que terá lugar no verán por primeira vez na nosa cidade. Ademais, unha vez que @s futbolistas xa se desenvolvan con garantías, poderán ser convocados por Fillos de Breogán se así o desexan.



Campionato Ibérico

As datas previstas para os torneos do Campionato Ibérico que terán lugar en Galicia son marzo e abril



Copa Galega

A Copa Galega xogarase en decembro. Aí está previsto que teñamos o equipo preparado para o seu primeiro reto.



Liga Galega

A edición 2015-2016 xa está rodando, así que o UDC non entrará ata a tempada do 2016-2017.



Teresa Herrera

No verán de 2016 terá lugar o primeiro Teresa Herrera de Fútbol Gaélico da historia. E aí estará o UDC

Competición pero, sobre todo, valores

O fútbol gaélico non é un deporte máis. Gañar é importante, mais non é o único referente válido

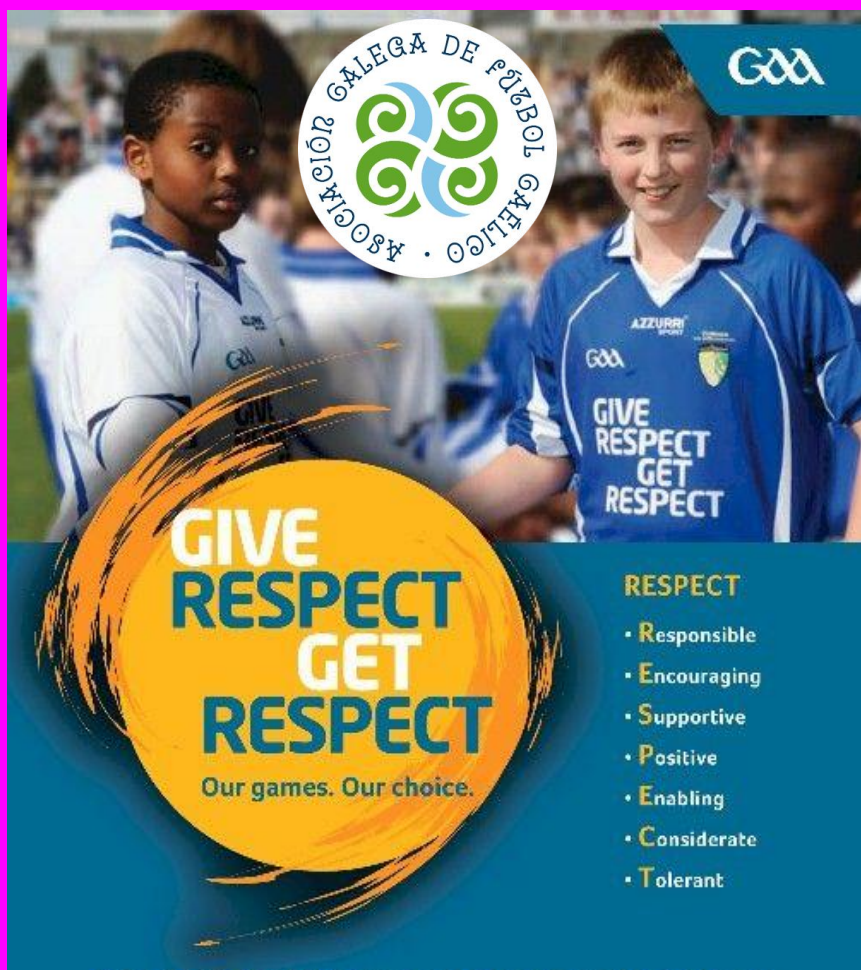
O fútbol gaélico é un deporte non profesional mesmo en Irlanda, onde enche estadios como Croke Park, con máis de 80 mil espectadores. O seu carácter amateur e a súa tradición de máis de 125 anos ligada moi de preto da cultura irlandesa fan desta disciplina un deporte especial.

No equipo da Universidade da Coruña, xa que estamos nunha institución que tamén coincide cos valores do fútbol gaélico, trataremos de conservalos e respectalos. E é precisamente o respecto o principal valor: polos compañeiros, polos rivais, polo árbitro e polos adestradores. Aprenderemos a convivir competitivamente dentro do terreo de xogo e amigablemente fóra del. Tamén poñeremos a palabra EQUIPO por diante de todo. O conxunto de individuos é o que dá a forza, as individualidades non poden marcar o noso camiño. O deporte debe ser un reflexo da vida en harmonía na sociedade.



Responsables do UDC Fútbol Gaélico:

- Wences García (ex-xogador de Fillos de Breogán e da Selección Galega)
- Caolán McCoitir (xogador de Fillos e ex xogador de Naomh Olaf e Dublin GAA)



OS VALORES DO DEPORTE AMATEUR

FORMAR PARTE DA Gaelic Athletic Association

Formar parte do Equipo da Universidade da Coruña de Fútbol Gaélico é formar parte do Club Deportivo A Coruña Fillos de Breogán e polo tanto da Gaelic Athletic Association. Este organismo, fundado en 1884, é o que regula os deportes gaélicos, unhas disciplinas non profesionais aínda sendo os deportes nacionais de Irlanda. Malia encher estadios coma Croke Park (en Dublín) con máis de 83 mil espectadores, o fútbol gaélico é completamente amateur e representa uns valores que os clubs que formamos parte da GAA e da Asociación Galega de Fútbol Gaélico preocupámonos por transmitir. Non se trata de calquera deporte, **trátase de fútbol gaélico**. E cada persoa que integre o Universidade da Coruña Fútbol Gaélico respectará e transmitirá os valores que fan que este deporte sexa diferente

O club é o máis importante.
Todos somos voluntarios, non hai profesionais. Respecta e **colabora** cos compañeiros

Todo o mundo é benvido.

Somos antisectarios e antirracistas. **A discriminación non ten cabida** neste deporte

Respecta aos outros xogadores no terreo de xogo, respecta ao árbitro e respecta aos teus compañeiros

Non hai nomes no dorso das camisetas porque **o único nome que hai é o do equipo**. Sen unión, sen colectivo, nada ten sentido

Se queres animar ao teu equipo, faino dende o respecto. A convivencia na grada non debe ser perturbada. **O comportamento incívico e violento está descartado**.

Sobre todo, pásao ben. Este é un deporte dinámico e divertido e o obxectivo último é que goces da experiencia. Gañar está ben, pero non debe ser unha obsesión. Importa o camiño, non só a meta



◎ SOLO (GOLPE DE BIQUEIRA)



O solo, golpe de biqueira ou golpe de deda é unha técnica para manter a posesión sen infrinxir as normas. Cando se carrega o balón non é posible dar máis de catro pasos sen xogar o balón. Logo de dar catro pasos o xogador debe elixir entre botar o balón, facer un solo, pasar ou tirar a porta/paus. Non se pode botar dúas veces seguidas, pero si está permitido dar golpes de biqueira sen que o balón toque o chan tantas veces como queira o/a xogador/a.



Goloca o balón na man do lado co que pateas. Os ollos no balón.

TÉCNICA BÁSICA



Dá un paso cara adiante co pé co que non pateas. Deixa caer o balón sobre o pé co que pateas.



Vira a biqueira cara arriba en dirección ao corpo. Endereita a perna.



Estende as mans cara adiante para colleres o balón.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Deixar caer o balón coa man oposta ou coas dúas mans
- Non endereitar a perna para golpear o balón cara arriba en dirección ao corpo
- Facer o solo demasiado alto



◎ BOTE



O bote emprégase para manter a posesión sen cometer infraccións. Cando se ten a posesión do balón, pódese dar ata un máximo de catro pasos sen xogar o balón. Logo deses catro pasos, o xogador debe elixir entre botar o balón, facer un solo, pasar ou tirar a paus/gol. Non está permitido botar máis dunha vez consecutiva (hai que alternar bote con facer un solo).



Agarra o balón coas dúas mans. Os ollos no balón.

TÉCNICA BÁSICA



Estira os dedos detrás do balón. Estende o brazo empurrando o balón cara ao chan.



Estende ambos os dous brazos cara ao balón conforme volve rebotado. Estira os dedos e amortece o balón nas mans.



Agarra o balón con seguridade e condúceo cara ao corpo.

TER CONTA DESTES ERROS

- Botar o balón coas dúas mans
- Botar demasiado suave ou demasiado forte
- Tentar coller o balón cunha soa man



RECEPCIÓN CO CORPO

A recepción co corpo emprégase cando o balón cae a unha altura que obriga a recibilo entre a cabeza e a cintura e o xogador ten tempo de amortecelo levándoo cara ao peito.



TÉCNICA BÁSICA



Móvete para recibir o balón entre os brazos e o peito. Os ollos no balón.



Estende os brazos enfronte do peito cos cóbados xuntos e as palmas das mans mirando cara arriba.



Relaxa o peito para poder amortecer o balón contra el e asegura a posición coas dúas mans.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Pechar os ollos
- Reclinarse conforme se achega o balón
- Manter os cóbados e os brazos moi separados



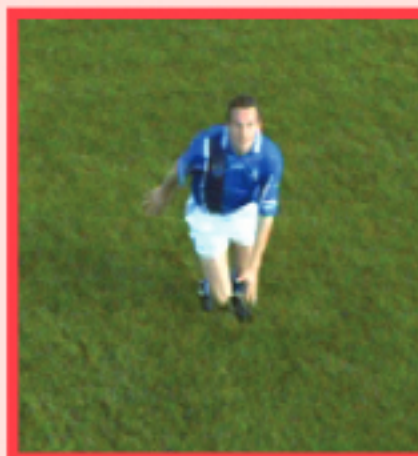
RECEPCIÓN ELEVADA



A recepción elevada é unha técnica para capturar o balón cando está caendo no aire. É habitual logo dun saque de porta ou un pase longo.



TÉCNICA BÁSICA



Avanza, fixa o pé de apoio e estírate cara arriba, dobrando a perna oposta.



Estira os brazos por riba da cabeza. Mira cara arriba, os ollos sempre no balón



Estende os dedos formando unha uve dobre coas mans por detrás do balón



Conduce o balón cara ó peito coas dúas mans

TEN CONTA DESTES ERROS

- Non dobrar a perna de salto cara adiante
- Non estender completamente as mans
- Chimpár demasiado tarde ou demasiado cedo

A FINTA

A finta é un paso cara o lado é unha técnica que se emprega para evadir a un oponente que tenta quitarnos a posesión do balón ou tamén para gañar espazo cando tentamos desmarcarnos en ataque.



Gorre cara ao rival.

TÉCNICA BÁSICA



Finxe o movemente cara un lado. Move o peso corporal cara ese lado.



Retrocede co pé que tes no chan cambiando a dirección.



Acelera afastándote axiña.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Dar un paso cara a un lado demasiado cedo
- Acelerar afastándose demasiado lento
- Non transferir o peso cara un lado



◎ BLOQUEO ◎

O bloqueio é unha técnica defensiva que se emprega para evitar que o rival faga un pase ou un tiro. Tense que facer cos brazos ou as mans, facelo coas pernas é unha infracción.



Mantente próximo ao rival e achégate polo lado.

TÉCNICA BÁSICA



Cando o opoñente intente xogar o balón, alcánzao por diante coas mans xuntas. Ollos no balón.



Bloquea o tiro no momento no que o balón contacta co pé. Móvete para recuperalo.



TEN CONTA DESTES ERROS

- Fuxir do contacto
- Deixar que o balón pase entre os brazos
- Pechar os ollos no momento de intentar bloquear



◎ PASE CO PUÑO◎



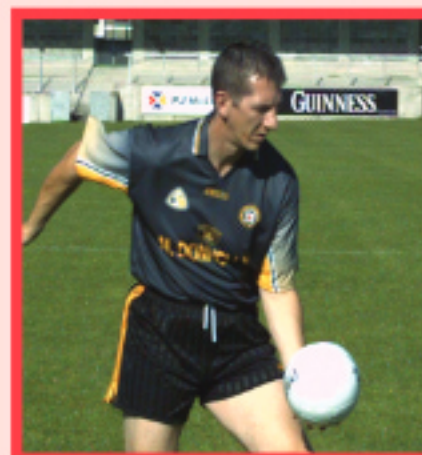
O pase de puño é unha variante do pase de man empregada para pasar o balón en distancias curtas. A técnica consiste en aguantar o balón cunha man e golpear o balón co puño pechado da man libre. Antes, o pase de man non valía para anotar puntos a paus, só o pase de puño. Co cambio nas normas, dende 2015 tamén se pode anotar un puto co pase de man. Aquí explícase o pase de puño, mesma técnica que o pase coa man.



TÉCNICA BÁSICA



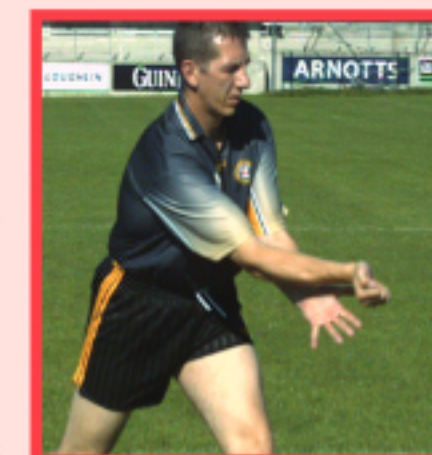
Aguenta o balón coa palma da man que non vai golpear.



Bota para atrás e estende a man que vai golpear. Os ollos no balón.



Inclínate cara adiante e golpea co puño pechado no medio do balón. Deixa a man de apoio firme.



Continúa movendo o brazo seguindo a dirección do obxectivo.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Lanzar o balón dende a man que o aguenta
- Non manter a man de apoio inmóbil
- Agarrar o balón moi preto ou lonxe do corpo



PICAR O BALÓN



Cando o balón está en contacto co chan e o queremos levar ás mans, non podemos collelo directamente, temos que picalo cos pés. Tocalo coas mans nesa situación será sancionado con falta.



Vai cara o balón e dobra a cadeira. O pé de apoio debe estar detrás do balón.

TÉCNICA BÁSICA



Coloca as mans por diante do balón. Os dedos han de estar estendidos.



Leva a perna levantada cara adiante servindo o balón cara ás mans.



Conduce o balón cara o peito.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Non agocharse para levantar o balón
- Non poñer as mans por diante do balón
- Tocar o balón coas mans cando está no chan



ROUBO COA MAN



Para roubar o balón cando o rival ten a posesión debe facerse coa man aberta. Se o defensor tenta quitarlle o balón ao atacante coa man pechada, o árbitro sancionará a acción cunha falta.



Sitúate á mesma altura có rival. Os ollos no balón.

TÉCNICA BÁSICA



Cando o rival estire a perna de diante para dar un paso, achégate movendo a perna máis próxima cara á súa dirección.



Golpea o balón coa man máis próxima.



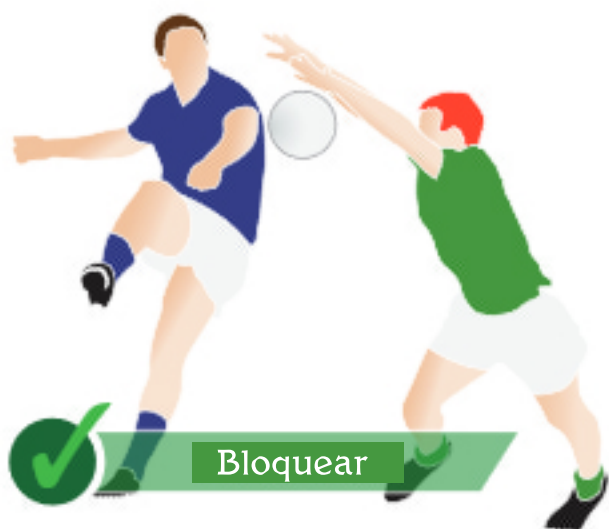
Gaña a posesión do balón unha vez que o rival xa non o controla.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Tentar roubar o balón dende atrás
- Tentar roubar coa man máis afastada
- Non agardar ao momento preciso



◎ ROUBO DO BALÓN



Puño pechado



Agarrar



Empurrar



GAA

Aprendizaxe

TIRO DE GANCHO

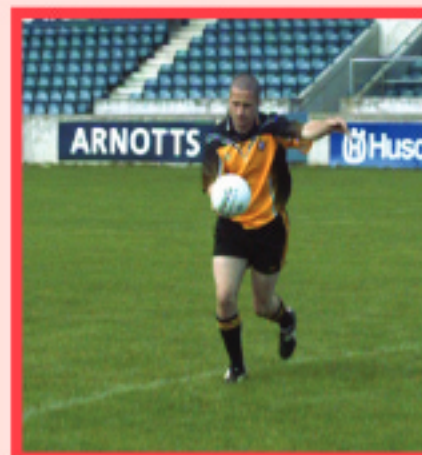


O tiro de gancho é unha técnica empregada no fútbol gaélico normalmente para realizar un tiro a paus. Tamén se emprega en ocasións para pasarlle o balón a un compañeiro de equipo e darlle un maior ángulo ao pase para evitar que o bloquee o xogador do equipo rival.



Colle o balón coas dúas mans. Apunta co ombreiro cara o obxectivo.

TÉCNICA BÁSICA



Pon o balón na man do lado co que vas patear. Dá un paso cara adiante co pé co que non vas patear.



Deixa caer o balón sobre o pé co que vas patear. Golpea o balón co interior do pé.



Continúa na dirección do obxectivo levantando a biqueira apuntando cara arriba.

TEN CONTA DESTES ERROS

- Non apuntar co ombreiro cara o obxectivo
- Deixar caer o balón coa man oposta
- Levantar a cabeza demasiado cedo



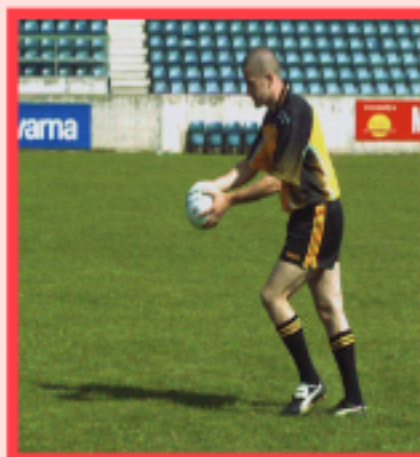
TIRO DE VOLEA



O tiro de volea pode empregarse para facer un pase longo ou para procurar anotar nun tiro a paus cando se está situado na frontal da portería.



TÉCNICA BÁSICA



Agarra o balón firmemente coas dúas mans. Solta o balón coa man do lado co que vás patear.



Dá un paso cara adiante co pé co que non vas patear. Deixa caer o balón sobre o pé.



Golpea o balón coa empeña do pé.



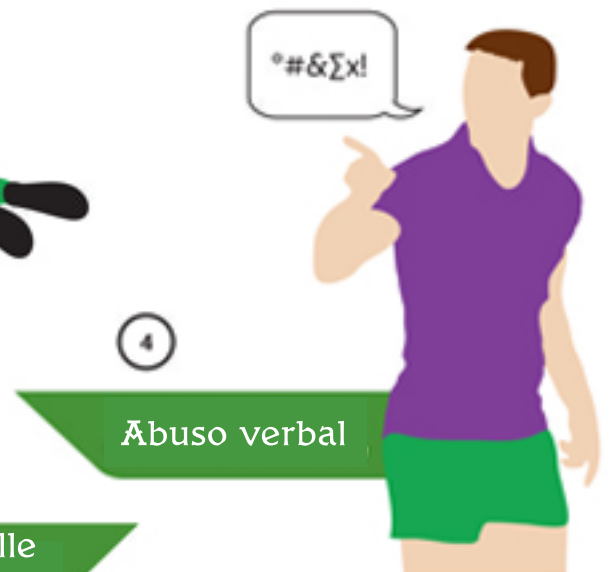
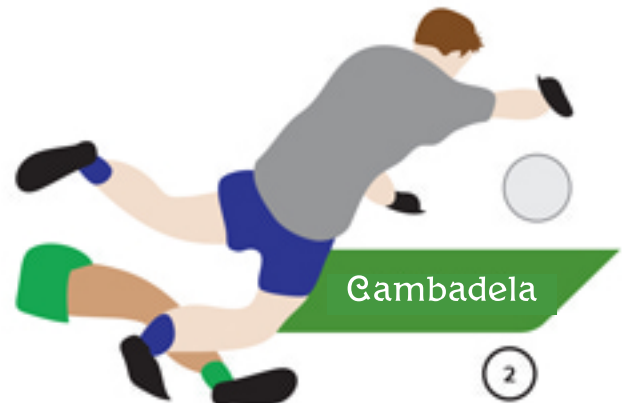
Marca a dirección coas dedas e sigue o movemento marcando o obxectivo.



TER CONTA DESTES ERROS

- Levantar a cabeza moi cedo
- Deixar caer o balón dende a man oposta
- Non marcar a dirección coas dedas

© CARTÓN NEGRO



SANCIÓNS NO SISTEMA DE CARTÓNS

GAA



Vermello:
o xogador é
expulsado



Negro:
o xogador é
expulsado e
pode ser
substituído



Marelo:
amoestación.
2 marelos ou
1 marelo e 1
negro supoñen
a expulsión