

EL BALONCESTO

¿DÓNDE SE JUEGA?

El **baloncesto** se practica en un campo rectangular de unas dimensiones aproximadas de 28m*15m, tal y como se muestra en el siguiente gráfico:



¿CÓMO SE JUEGA?

- ✓ **Objetivo del juego:** consiste en introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. Gana el equipo que consigue más puntos. En caso de empate, se juegan tantas prórrogas como haga falta, hasta que uno de los equipos resulte ganador.
- ✓ **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores de los que 5 son los que juegan en la pista.
- ✓ **Inicio del partido:** se inicia con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) en el círculo central.
- ✓ **Puntuación:** cada canasta que consigamos puede valer:
 - **1 punto:** si se convierte desde la línea de tiro libre.
 - **2 puntos:** si se convierte desde el interior de la línea de 6,25 m.
 - **3 puntos:** si se convierte desde fuera de la línea de 6,25 m.
- ✓ **Duración:** se juegan cuatro tiempos de 10 minutos de tiempo real. Sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego. Las prórrogas tienen una duración de 5 minutos.

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Correr botando la pelota.
- Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta, evitando cometer las infracciones que se señalan a continuación.

ACCIONES QUE NO PUEDO HACER

- **Pasos:** se producen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla.
- **Dobles:** si botas la pelota con las dos manos a la vez o si la botar por encima de la cintura. Si un jugador para de botar la pelota, la coge con las manos y la vuelve a botar.
- **Campo atrás:** si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota al propio.
- **5 segundos:** es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.
- Tocar la pelota con las piernas.
- Pisar la línea de fondo o de banda cuando tenemos la pelota.
- Estas infracciones se sancionan con pérdida de pelota, saca el otro equipo desde la línea de banda o de fondo más cercana.

FALTAS PERSONALES

Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo. Se sancionan con:

- ✚ Saque de la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo.
- ✚ Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta.
- ✚ Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6,25 m.
- ✚ Tiro libre "adicional": si a un jugador que lanza a canasta se le realiza una falta personal y convierte el tiro, consigue los puntos de la canasta y se le beneficiará con un tiro libre "adicional".
- ✚ Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar.

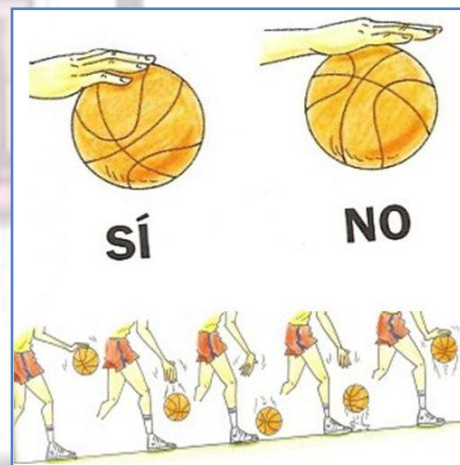
¿CUÁL ES SU TÉCNICA?

¿CÓMO DEBES COGER LA PELOTA?

- ☆ Colócala entre la cintura y el pecho.
- ☆ Mantén los dedos de las manos bien abiertos abarcando la máxima superficie de pelota.
- ☆ Toca la pelota con la yema de los dedos y no con la palma de la mano.
- ☆ Pon los codos junto al cuerpo.
- ☆ Índice y pulgar de cada mano forman un ángulo recto.

EL BOTE

- ❖ Cuando botes, acompaña la pelota de forma suave con los dedos. No la golpees con la palma de la mano.
- ❖ Impúlsala suavemente estirando el codo, luego la muñeca y, al final, la mano y los dedos.
- ❖ Cuando la pelota haya botado en el suelo, acompáñala suavemente hacia arriba amortiguando el bote.
- ❖ Debes saber botar con las dos manos. Debes aprender a dominar la pelota con tu mano “mala”.
- ❖ Tipos de bote: de avance o alto, de protección o bajo, cambio de mano.



LA RECEPCIÓN Y EL PASE

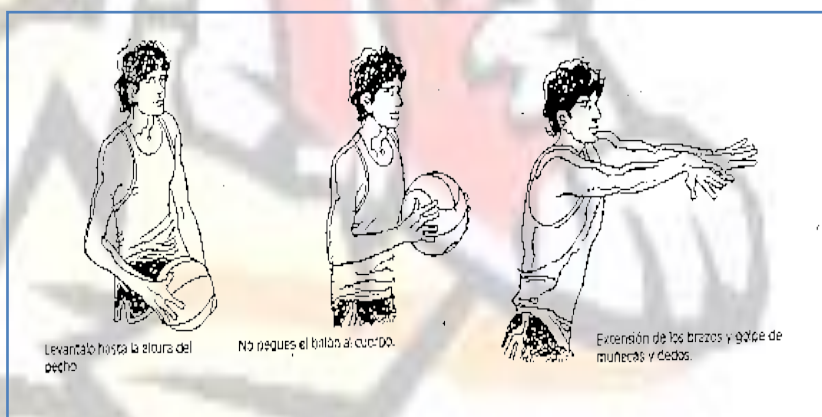
El pase es el elemento fundamental del juego de ataque.

La recepción de pelota

- ☞ Brazos bien estirados con los dedos bien abiertos y palmas de las manos mirando hacia la pelota.
- ☞ Cuando llegue el pase, cierra las manos a la vez que flexionas los codos llevando la pelota hacia tu cuerpo.
- ☞ Es un movimiento de amortiguación, nunca un “bloqueo” de la pelota.

El pase de pecho

- Coloca la pelota a la altura del vientre. Los codos pegados al cuerpo.
- Con un movimiento circular sube la pelota hasta el pecho e impúlsala hacia delante estirando fuertemente los brazos y acabando con un empujón de muñecas.
- Las palmas de las manos deben quedar hacia fuera y los dedos pulgares hacia el suelo.
- El pase debe ser fuerte y tenso, nunca violento.



LOS PIVOTES

Pivotar es la acción de girar mientras mantenemos un pie en el suelo. El pie que está en contacto con el suelo se le denomina **pie de pivote**.

Para pivotar debes girar siempre con la punta del pie de pivote. Nunca con toda la planta del pie o el talón.

EL LANZAMIENTO (O TIRO)

Acción que se utiliza para conseguir una canasta.

Lanzamiento fundamental

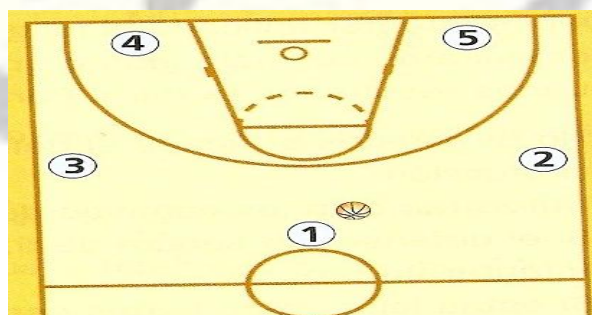
- ✚ Pies paralelos y algo separados. Deben mirar a la canasta.
- ✚ Flexiona ligeramente las piernas.
- ✚ Sube la pelota por delante del cuerpo hasta la altura de la barbilla y vas girando para colocar debajo la mano con la que lanzarás. Se llama **mano de tiro**.
- ✚ Procura que la palma de la mano no toque la pelota, hazlo sólo con los dedos.
- ✚ Apunta a canasta, mirando por encima de la pelota y utilizando la línea de tiro: con tu ojo, dedo índice, codo, hombro, rodilla y pie del mismo lado.
- ✚ Debes situar la otra mano al lado de la pelota, nunca delante porque molestaría el lanzamiento.
- ✚ Empieza el movimiento estirando bien las piernas y después el brazo, codo, mano,...
- ✚ El brazo de tiro debe quedar levantado y completamente recto.
- ✚ Al final, da un golpe de muñeca y de dedos para hacer girar la pelota.



¿CÓMO ES UN EQUIPO DE BALONCESTO?

En el juego 5*5 los jugadores se especializan de esta manera.

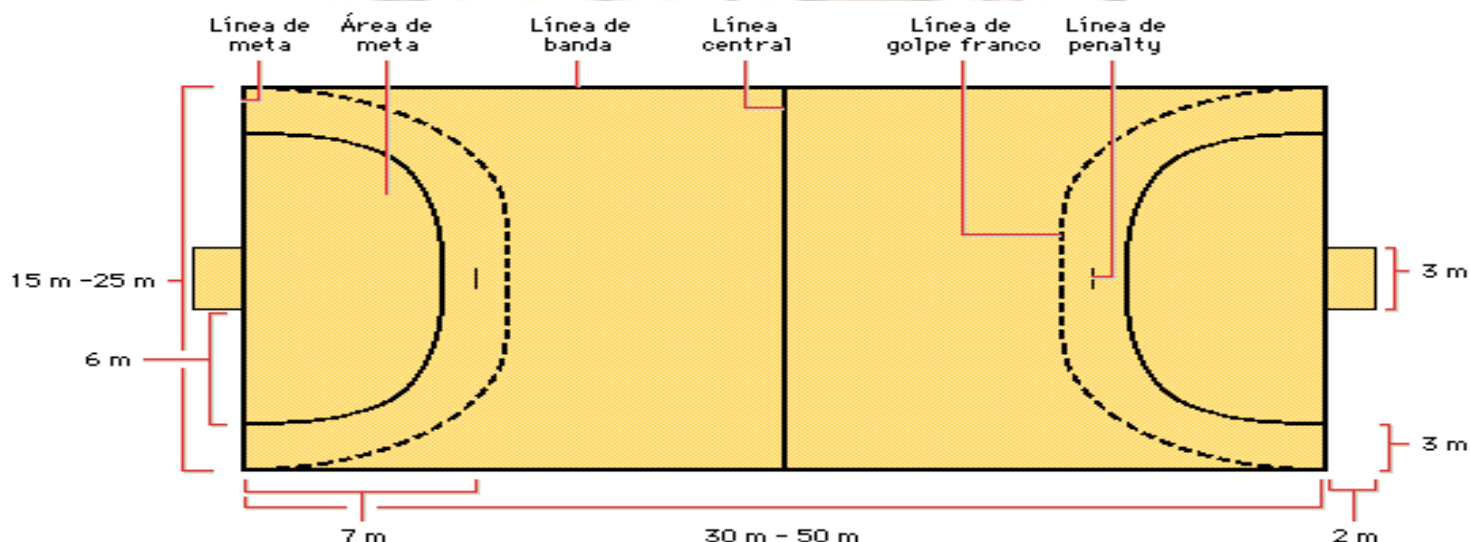
- **El base (1):** jugador más hábil en el bote y el pase. Inicia la jugada de ataque y es el organizador del juego.
- **Los aleros (2 y3):** son jugadores muy polivalentes, dominan perfectamente el lanzamiento de lejos y las entradas a canasta, además de las paradas, pivotes,... Apoyan al base en la organización del juego y suelen hacer pases a los pivots.
- **Los pivots (4 y 5):** son los jugadores más altos del equipo. Su misión es tirar a canasta desde cerca y capturar los rebotes. Dominan muy bien los pivotes, para poder tirar en buenas condiciones.



EL BALONMANO

¿DÓNDE SE JUEGA?

El **balonmano** se juega en una pista de 20*40m y las porterías miden 3m de ancho por 2m de alto.



¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo del juego:** consiste en introducir el balón en la portería del equipo contrario.
- **Jugadores:** cada equipo está compuesto por 12 jugadores de los que 7 son los que juegan en la pista.(6 de campo y el portero)
- **Inicio del partido:** se realiza un sorteo.
- **Puntuación:** siempre que el balón traspase totalmente la línea de portería se consigue un gol.
- **Duración:** se juegan dos partes de 30 minutos.

¿QUÉ DICE EL REGLAMENTO?

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- ✎ Lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando hayas saltado sin pisar la línea y lances el balón antes de caer al suelo.
- ✎ El portero, dentro de su área de portería, no comete falta si realiza pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.
- ✎ Cuando un portero, como consecuencia de un rechace, envía el balón detrás de su portería y éste sale por la línea de fondo, él mismo pondrá de nuevo el balón en juego. En cambio, si el balón es tocado por un jugador de campo defensor, se lanzará córner.

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- Tocar el balón por debajo de la rodilla, excepción hecha del portero.
- Pasos: se producen cuando das más de tres pasos con el balón en las manos. Para desplazarte debes botar el balón.
- Dobles: cuando después de haber dejado de botar el balón, lo botas de nuevo. Sí que puedes dar tres pasos más.
- 3 segundos: cuando tienes el balón cogido, tienes 3 segundos para seguir jugándolo y pasar, lanzar o botar.
- Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería, exceptuando el portero.
- Pasividad: se castiga con esta falta si tu equipo pierde el tiempo y retrase demasiado el lanzamiento a portería.

FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS

- **Falta:** no puedes empujar, sujetar ni golpear a un adversario. Tampoco le puedes impedir el paso con los brazos o las piernas, sí con el tronco. Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar que se cometieron.
- **Golpe franco:** si la falta fue entre las líneas de 6 y 9 m, se saca golpe franco desde la línea de 9 metros.
- **Penalti:** es un lanzamiento libre desde 7 m y se sancionará de esta forma cuando:
 - * Cometes una falta antirreglamentaria a un adversario que tiene el balón y está en una clara situación de gol.
 - * Cuando defiendas dentro del área de portería.
 - * Cuando pases el balón a tu portero y éste se encuentre dentro del área.

FALTAS ANTIDEPORATIVAS

- Son las faltas antirreglamentarias especialmente agresivas o intencionadas.
- Según la gravedad se sancionan así:
 - ❖ **Amonestación:** el árbitro muestra la tarjeta amarilla.
 - ❖ **Exclusión:** el equipo se queda con un jugador menos durante 2 minutos.
 - ❖ **Expulsión:** El jugador que acumula tres exclusiones no puede volver a jugar el partido.
 - ❖ **Descalificación:** cuando un jugador realiza una acción muy grave debe abandonar el terreno de juego. Su lugar lo ocupará un compañero al cabo de 2 minutos.

¿CUÁL ES SU TÉCNICA?

¿CÓMO DEBES COGER EL BALÓN?

Excepto en la recepción, la mayoría de las veces deberás coger el balón con una sola mano.

- ✎ Cógelo curvando la palma de la mano y los dedos adoptando la forma del balón.
- ✎ Separa bien los dedos para intentar abarcar la mayor superficie posible.

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

LA RECEPCIÓN

- ∩ Estira los brazos y pon las palmas de las manos mirando hacia el balón.
- ∩ No quieras bloquear el balón al contactar con él. Amortígualo con una suave flexión de brazos.
- ∩ Sujétalo con las dos manos y llévalo hasta el pecho.



EL PASE

Debes evitar los pases bombeados. Son preferibles los pases rápidos y tensos. Procura que no se intuya a quién pasarás el balón. Intenta que el pase vaya al pecho de tu compañero.

El pase frontal:

- ∩ Levanta el brazo hasta la altura de tu hombro. El balón debe estar situado arriba-detrás de la cabeza. A esta posición se le llama "armado".
- ∩ Desde esta posición gira fuerte el cuerpo y lleva el brazo hacia delante lanzando el balón con un golpe de muñeca.



El pase puede realizarse de otras maneras: por detrás de la espalda, de cadera, en pronación.

EL BOTE

Lo utilizan los jugadores para poder avanzar. Por ejemplo, en un contraataque

- ⌘ No golpees el balón con la palma de la mano, ni botes delante de los pies.



LAS FINTAS

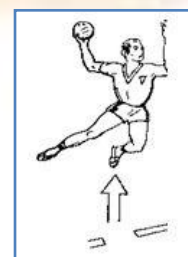
Son unos movimientos donde se intenta engañar al jugador contrario. El objetivo es conseguir desmarcarnos, pasar el balón o lanzar a portería.

EL LANZAMIENTO

El objetivo del lanzamiento es... ¡conseguir gol!

Los dos más utilizados son estos:

- Lanzamiento en apoyo
 - La mecánica es similar a la del pase frontal.
- Lanzamiento en suspensión
 - Es el que se realiza desde el aire después de un salto. Sirve para lanzar por encima de la defensa.



-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

¿CÓMO ATACAR?

SI TIENES EL BALÓN

- Y no tienes ningún defensor cerca ¡lanza a portería!
- Si tienes a tu defensor delante, intenta superarlo botando el balón, utilizando fintas, lanzando por sorpresa,...
- Y si no puedes, juega el balón con un compañero. ¡hazle un buen pase!

SI NO TIENES EL BALÓN

Puedes utilizar estas técnicas:

- 👉 **La ayuda:** sigue los movimientos de tu compañero que tiene el balón.
- 👉 **El desmarraje:** es un movimiento que busca quedar libre del marcaje de tu defensor.

¿CÓMO DEFENDER?

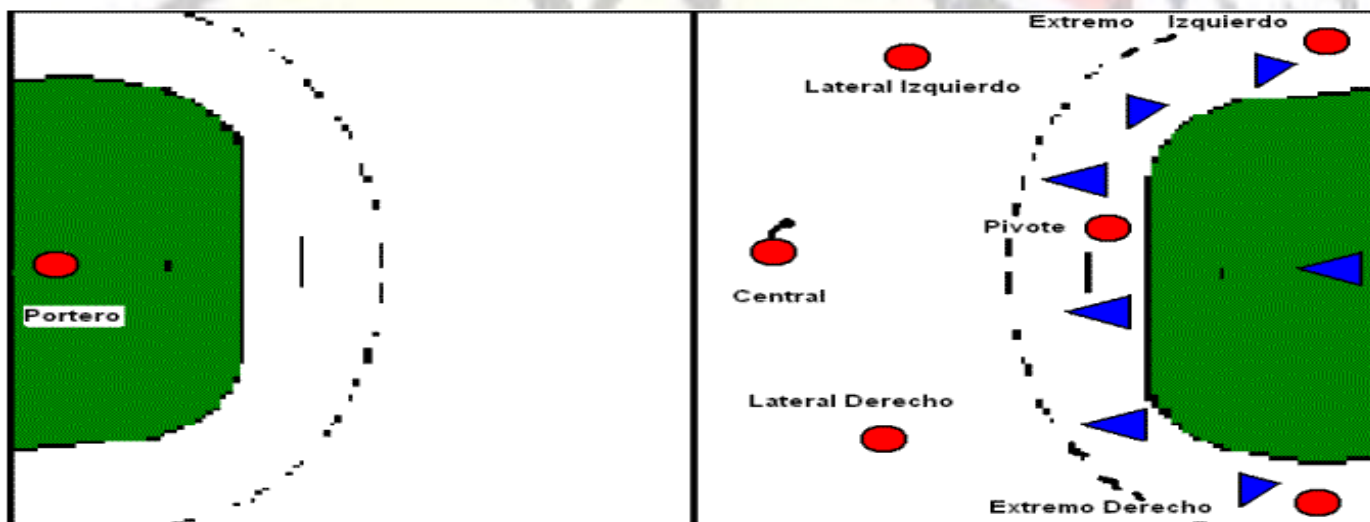
AL JUGADOR QUE TIENE EL BALÓN

- ✓ Sitúate entre el jugador atacante y la portería.
- ✓ Levanta el brazo y ponlo delante del brazo en el que tu atacante lleva el balón.
- ✓ Pon la otra mano en su cintura para impedir que avance.

¿CÓMO ES UN EQUIPO DE BALONMANO?

En un equipo de balonmano, los jugadores se especializan en diferentes posiciones :

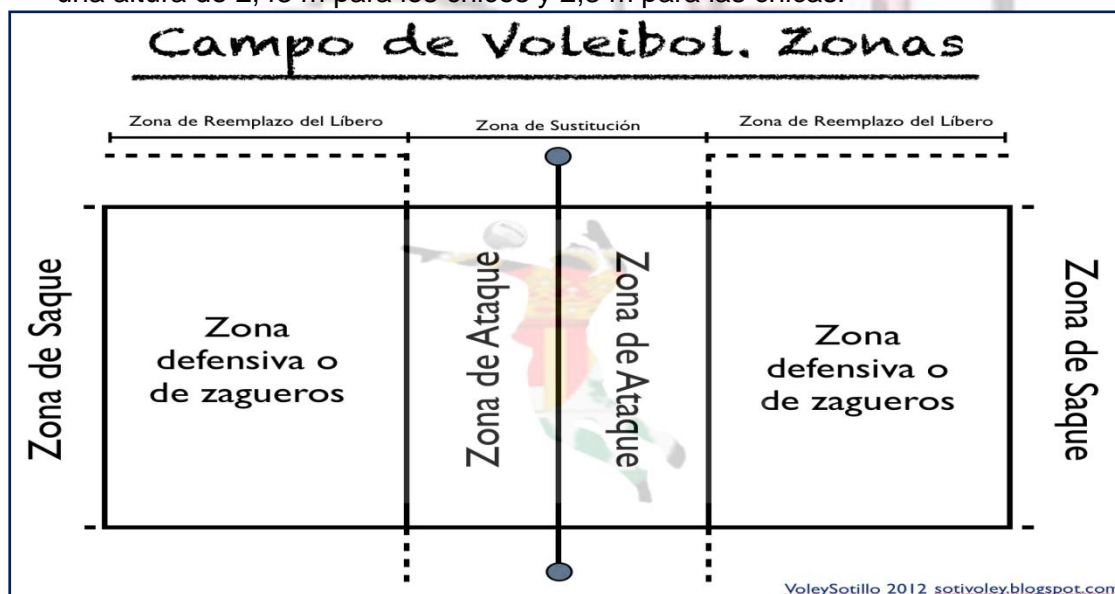
- ➔ **El central:** organiza y distribuye el juego desde el centro del ataque.
- ➔ **Los laterales:** ayudan al central a distribuir el juego y dominan todo tipo de lanzamientos.
- ➔ **Los extremos:** son los que juegan más cerca de las líneas de banda y de fondo.
- ➔ **El pivote:** es el que juega cerca de la línea de 6 metros.
- ➔ **El portero:** encargado de evitar los goles.



EL VOLEIBOL

¿DÓNDE SE JUEGA?

El voleibol se practica en un campo de 18*9 m, en cuyo centro hay una red que tiene una altura de 2,43 m para los chicos y 2,3 m para las chicas.



¿CÓMO SE JUEGA?

Objetivo del juego: consiste en intentar pasar el balón al otro campo por encima de la red para conseguir un punto.

Como conseguir un punto: se consigue un punto cuando...

- El balón toca en el suelo del campo contrario.
- El balón, después de dar en un contrario va fuera, o toca el suelo de su campo.

Jugadores: cada equipo lo componen 12 jugadores. 6 juegan en la pista.

Inicio de un set: al empezar un set los jugadores deben de situarse tres delante (delanteros) y tres detrás (zagueros).

Saque: cuando un equipo consigue un punto, tiene derecho al saque.

Rotación: al conseguir un punto recuperamos el derecho al saque, es obligatorio realizar una rotación. Los jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.

¿Quién gana el partido?: el quipo que consigue ganar tres sets. No hay límite de tiempo. En caso de empate a dos sets, se juega un quinto y definitivo set. Un set se gana cuando el equipo logra sumar 25 puntos.

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- ✚ Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- ✚ Tu equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista contraria.
- ✚ Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo.
- ✚ Realizar el saque desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo.
- ✚ Es válido el saque o la jugada en la que el balón pasa al campo contrario, incluso después de haber tocado la red.
- ✚ Si el balón golpea sobre una línea. La jugada es válida.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

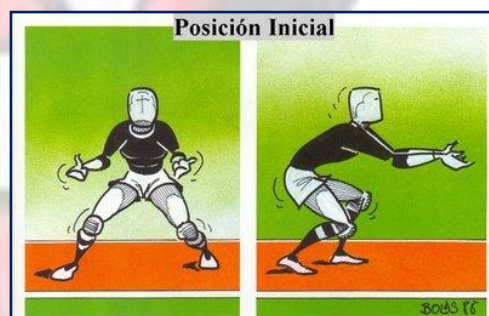
- ✚ No puedes efectuar dos toques consecutivos, excepto después de haber efectuado un bloqueo, éste no cuenta como toque.
- ✚ Coger o retener el balón con las manos. Debe golpearse siempre.
- ✚ Tocar la red con el cuerpo.
- ✚ Sobrepasar totalmente con uno o dos pies la línea central del terreno de juego

¿CUÁL ES SU TÉCNICA?

LA POSICIÓN BÁSICA

Es una posición de alerta y de atención que nos permitirá reaccionar rápidamente para ir a buscar el balón.

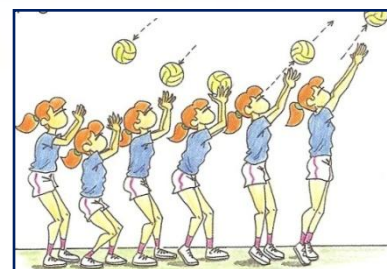
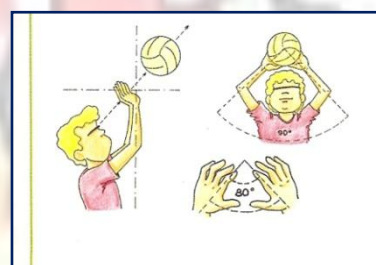
- ☞ Flexiona las rodillas e inclina ligeramente el cuerpo hacia delante.
- ☞ Separa un poco los pies y adelanta ligeramente uno de ellos.
- ☞ Flexiona los brazos y colócalos delante del cuerpo.



EL PASE DE DEDOS O COLOCACIÓN

Función: colocar el balón, a un compañero para que remate. También para recibir un balón muy alto o para pasarlo al otro lado si no tenemos la posibilidad de rematar.

- ☞ Colócate rápidamente detrás y debajo del balón.
- ☞ Pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasar el balón.
- ☞ Flexiona los codos y sepáralos unos 90°
- ☞ Coloca las dos manos delante de la frente con las palmas mirando hacia arriba; los dedos bien abiertos y los pulgares hacia la cara.
- ☞ Los dedos pulgares e índices de las dos manos deben formar un triángulo.
- ☞ Toca el balón con la yema de los dedos, no con la palma de las manos.
- ☞ ¡Pasa ahora! Estira las piernas y los brazos hacia el balón, hacia arriba,...



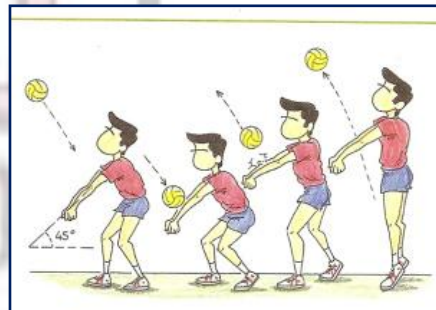
-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

EL PASE DE ANTEBRAZOS

Se llama **recepción**, es para recibir los saques y defender los remates del otro equipo.

Función: impedir que el balón bote en el suelo y pasarlo al mismo tiempo a nuestro compañero de equipo.

- ☞ Sitúate detrás del balón y pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasarlo.
- ☞ Flexiona las piernas e inclina el tronco ligeramente hacia delante.
- ☞ Coloca los brazos estirados e inclinados a unos 45° del suelo. Haz como si quisieras juntar los dos hombros.
- ☞ Los dedos pulgares que miren hacia el suelo.
- ☞ ¡Pasa ahora! Estira las piernas en dirección del balón y golpéalo con los antebrazos. Mantén siempre rectos los brazos.
- ☞ Al golpear al balón debes procurar no hacerlo con las muñecas. Tampoco levantar los brazos hacia arriba ni doblarlos por los codos en el golpeo.

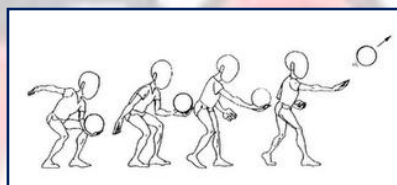


EL SAQUE

El balón se pone en juego mediante el saque.

Saque de abajo.

- Sitúate detrás de la línea de fondo sin pisarla y con los pies y los hombros mirando hacia delante.
- Sin llegar a pisar la línea, adelanta el pie contrario al brazo que utilizarás para sacar.
- Flexiona un poco las dos piernas.
- Sujeta el balón con la otra mano a la altura de la cintura mientras estiras hacia atrás el brazo con el que realizarás el saque.
- El balón se golpea por debajo con la palma de la mano.
- No lances el balón para golpearlo, aguántalo con la otra mano casi hasta el final.



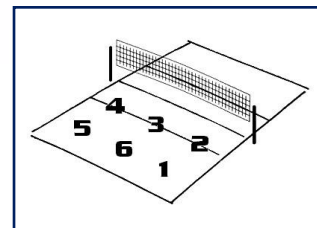
¿CUÁL ES EL ORDEN LÓGICO DE UNA JUGADA?

1. **Recepción:** la realizan los defensas. Se utiliza el pase de antebrazos, a veces el pase de dedos. El balón se debe pasar al colocador.
2. **Colocación:** la realiza el colocador mediante el toque de dedos, para enviarla al rematador.
3. **Remate:** lo llevan a cabo los rematadores.

¿CÓMO JUGAR EN EQUIPO?

3 CONTRA 3: Se colocan dos jugadores delanteros cerca de la red y un solo jugador zaguero. Las rotaciones se realizan en el sentido de las agujas del reloj.

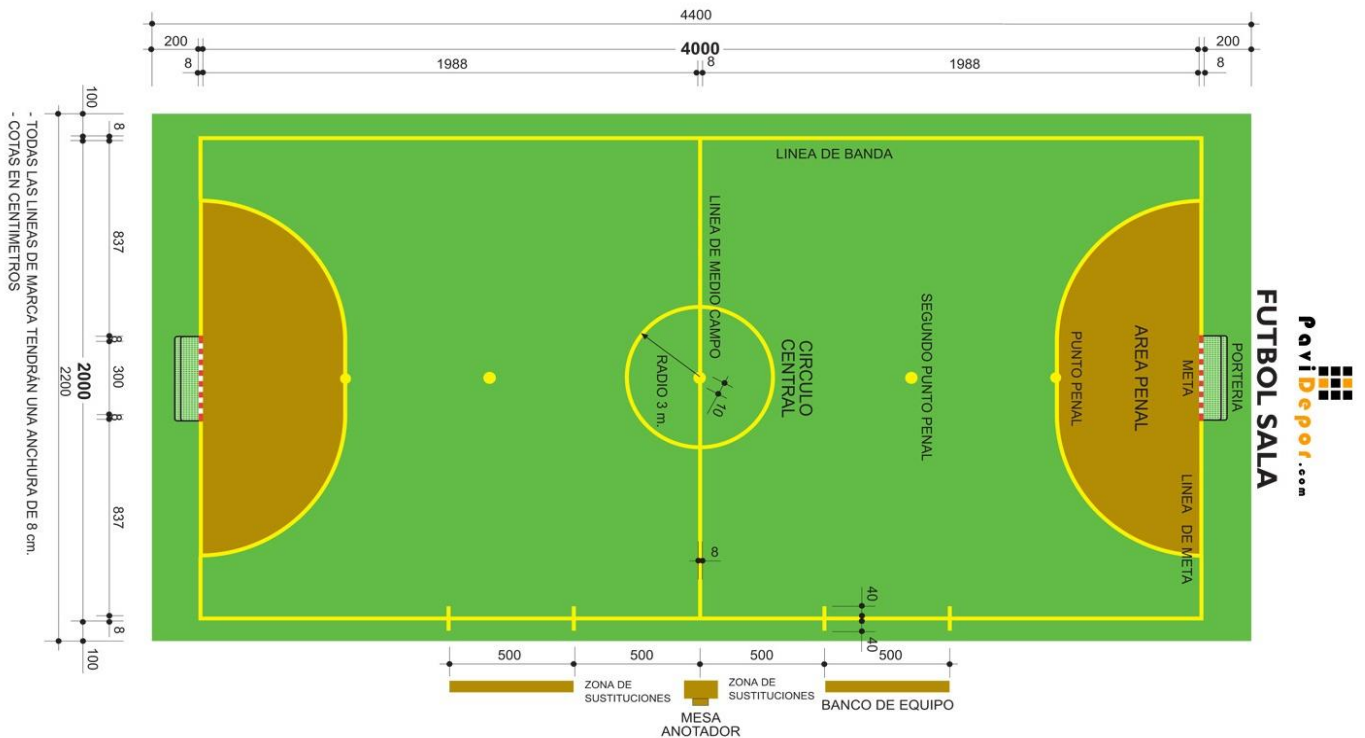
6 CONTRA 6: Se colocan tres jugadores delanteros en la zona de ataque (zonas 2,3 y 4) y tres zagueros (zonas 1,6 y 5).



EL FÚTBOL-SALA

¿DÓNDE SE JUEGA?

El fútbol-sala se juega en una pista de 20*40 m y la portería mide 3 metros de ancho y 2 metros de altura.



¿CÓMO SE JUEGA?

- ♦ **Jugadores:** cada equipo lo componen un máximo de 12 jugadores de los que 5 juegan en la pista. Uno de los 5 jugadores realiza la función de portero.
- ♦ **Inicio del partido:** previo sorteo, uno de los dos equipos tiene derecho a escoger campo, o bien a realizar el saque de inicio desde el centro de la pista.
- ♦ **Desarrollo del juego:** el juego consiste en intentar introducir el balón en la portería contraria, utilizando los pies y cualquier parte del cuerpo, excepto las extremidades superiores.
- ♦ **Puntuación:** se consigue un gol cuando el balón entra en la portería y traspasa completamente la línea de meta.
- ♦ **¿Quién gana el partido?:** el equipo que haya conseguido más goles.
- ♦ **Duración:** dos partes de 20 minutos de tiempo real (parando el tiempo cuando el balón no está en juego).

-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Jugar el balón con cualquier parte del cuerpo, excepto con las extremidades superiores.
- El portero puede salir y jugar el balón fuera del área de penalti.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

FALTAS TÉCNICAS

- Dar una patada, zancadillear, derribar, cargar de forma violenta, sujetar, empujar a un contrario.
- Jugar un balón con las extremidades superiores de forma intencionada.
- Se castigan con un tiro libre y se apunta una falta acumulativa.
- Si una falta técnica se comete dentro del área de penalti, será castigada con penalti.

FALTAS PERSONALES

- Tardar más de 4 segundos en sacar un tiro libre, un saque de banda, de esquina o de portería.
- Retornar el balón al portero, cuando éste ha sacado de portería, sin que lo hayamos recuperado de un contrario o después de un saque de banda, de esquina o de una falta.

FALTAS DE DISCIPLINA

- Falta de respeto al árbitro, conductas incorrectas y falta de respeto a un contrario.
- Se sanciona al jugador con tarjeta amarilla (amonestación) o azul (expulsión).

FALTAS ACUMULATIVAS

Con la señalización de la sexta falta acumulativa de equipo, todas las faltas que se sancionan con tiro libre pasan a lanzarse desde el punto de doble penalti. Todas estas faltas se lanzan sin derecho a barrera por el equipo contrario.

TARJETAS

- ✚ **Amonestación:** al jugador se le muestra tarjeta amarilla. Se aplica cuando se estima que ha habido peligrosidad, voluntariedad o repetición de las faltas vistas anteriormente.
- ✚ **Expulsión:** al jugador se le enseña tarjeta azul. Se aplica cuando es culpable de conducta violenta, juego brusco grave o bien falta de educación.

SAQUES

Saque de banda: cuando un balón traspasa completamente las líneas laterales, sacará de banda un jugador del otro equipo.

Saque de esquina: cuando un jugador defensor o el portero envían el balón fuera de la línea de meta, excluida la portería, que lógicamente sería gol.

Saque de meta: cuando un equipo atacante envía el balón por detrás de la línea de meta, excluida la portería, pone de nuevo el balón en juego el portero del equipo defensor.

¿CUÁL ES SU TÉCNICA?

LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Es la acción que consiste en desplazarse llevando controlado el balón en los pies, sin que lo perdamos o se aleje demasiado.

- Para conducir el balón puedes utilizar tanto el empeine, el exterior, el interior y también la planta de los pies. No utilices la puntera puesto que el balón se alejará de tus pies y lo perderás.
- Intenta no mirar demasiado el balón. Levanta la cabeza y no pierdas la visión del juego.

EL PASE

Es el elemento técnico que consiste en enviar el balón a un compañero.

Se puede realizar un pase utilizando las superficies del pie, incluso la planta y el talón. También se puede hacer con el pecho o la cabeza.

PASE CON EL INTERIOR DEL PIE

Es el pase que te recomendamos fundamentalmente, ya que es mucho más preciso que el resto. Presta atención a cómo realizarlo:

- Mantén la pierna de apoyo, la que no chuta, a una distancia cercana al balón con la punta del pie mirando al lugar donde quieras pasar.
- ¡Pasa! Gira la pierna que chuta para darle al balón con el interior del pie.



EL CONTROL DE BALÓN

Consiste en saber parar el balón para que quede controlado en nuestros pies. Es una acción imprescindible si se quiere jugar en equipo pues, sin un buen control, se pierde la posibilidad de jugar al balón.

LA PROTECCIÓN DE BALÓN

- Pon tu cuerpo entre el defensa y el balón.
- Aleja el balón de tu pie de apoyo y contrólalo con la planta del pie, moviéndolo en función de los movimientos del defensa.
- Levanta la cabeza para buscar algún pase, o para escaparte rápido hacia uno u otro lado.

EL REGATE

Es la acción que nos sirve para superar a un contrario, para escaparnos de él. Se utilizan movimientos rápidos y fintas para conseguirlo.

EL TIRO O CHUT

Es el elemento técnico que culmina una jugada de ataque y que tiene como objetivo conseguir un gol. Se puede realizar con el empeine, puntera e interior del pie.

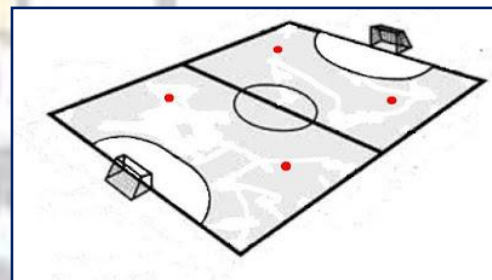
-DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-2ºE.S.O.-

¿CÓMO ES UN EQUIPO DE FÚTBOL-SALA?

En un partido de fútbol-sala donde se enfrentan, exceptuando el portero, cuatro jugadores contra cuatro, es necesario que éstos se distribuyan en el terreno de juego en diferentes posiciones. Es muy importante que juegues en todas las posiciones de un equipo. Cuando se habla de situar en diferentes posiciones a los jugadores se habla de un sistema. Un sistema de juego es la manera en que un equipo organiza a sus jugadores en el campo. En un sistema de juego, cada jugador ocupa un lugar de referencia en la pista.

SISTEMA 2-2

Es el sistema de juego que utilizan los equipos que se inician a este deporte. Consiste en colocar a dos jugadores atrás, defensa derecho y defensa izquierdo, y a dos jugadores delante, atacante derecho y atacante izquierdo



JUGANDO EN ATAQUE

SI TIENES EL BALÓN

- Si estás cerca de la portería y no estás tapado por ningún defensa, ¡chuta!
- Si estás alejado de la portería conduce el balón en dirección a ella. Levanta la cabeza, para ver mejor los posibles pases a tus compañeros.

SI NO TIENES EL BALÓN... ¡DESMÁRCATE!

El desmarque permite a los jugadores liberarse de la defensa de un contrario y poder recibir el balón.

JUGANDO EN DEFENSA

LA DEFENSA INDIVIDUAL

Es el tipo de defensa en el que cada jugador se responsabiliza de marcar a un jugador contrario. Se trata de una defensa adecuada para empezar a jugar a fútbol-sala.