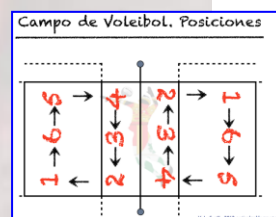


EL VOLEIBOL

EL REGLAMENTO BÁSICO....

- ✚ **Jugadores:** cada equipo lo componen 12 jugadores. De ellos, 6 juegan simultáneamente en la pista.
- ✚ **Inicio de un set:** al empezar cada set, los jugadores deben situarse tres delante (delanteros) y tres atrás (defensas).
- ✚ **Puntuación:** cada vez que un equipo gana una jugada, ya sea por acierto propio o por error del adversario, se consigue un punto y derecho al saque. Un set se gana cuando el equipo logra sumar 25 puntos, con dos de diferencia sobre el adversario. Cuando los dos equipos están empatados a dos sets, se juega un quinto y definitivo set a 15 puntos. En este caso, también deben seguirse dos puntos de diferencia si se llega al resultado de 14-14.
- ✚ **Como conseguir un punto:** se consigue un punto, y derecho al saque, cuando el balón toca en el suelo del campo contrario y después de dar en un contrario, va fuera, o toca el suelo de su campo.
- ✚ **¿Quién gana el partido?:** el equipo que consigue ganar tres sets.
- ✚ **Rotación:** cuando un equipo consigue un punto y recupera el saque debe realizar una rotación. En ella, los jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.



ACCIONES QUE PUEDES HACER

- ♦ Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- ♦ Un equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista contraria.
- ♦ Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo, después de que lo haya tocado un compañero.
- ♦ Sacar, para iniciar el juego, 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.
- ♦ Las líneas forman parte del terreno de juego, por lo tanto, si el balón golpea encima de ellas, la jugada es válida.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- ♦ Efectuar dos toques consecutivos, excepto después de haber efectuado un bloqueo, ya que 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 los dos pies la línea central del terreno de juego.
- ♦ Variar el orden de rotación durante el desarrollo de un set. Todas estas acciones se sancionan con un punto a favor del otro equipo.

MEJOREMOS LA TÉCNICA

LA POSICIÓN BÁSICA O INICIAL

- ❖ Es una posición de alerta, de atención, que nos permitirá reaccionar rápidamente para ir a buscar el balón.
- ❖ El cuerpo inclinado hacia delante.
- ❖ Los brazos colocados delante del cuerpo.
- ❖ Separa los pies y adelanta ligeramente uno de ellos.



EL ORDEN LÓGICO DE UNA JUGADA

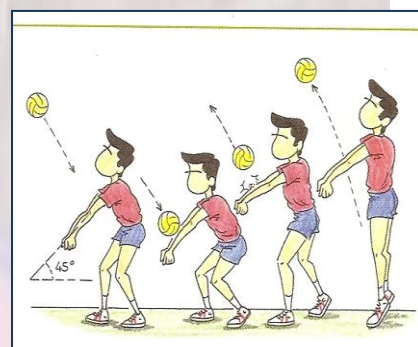
Un equipo puede dar como máximo 3 toques de balón, además del bloqueo, para impedir que el balón toque el suelo del propio campo y para pasarlo al campo contrario. Estos tres toques, son los siguientes:

- ☞ **Recepción:** es el primer toque. Normalmente se utiliza el pase de antebrazos, aunque a veces también puede utilizarse el pase de dedos.
- ☞ **Colocación:** es el segundo toque. Lo realiza el colocador mediante el pase de dedos, aunque si fuera necesario, pues usar también el pase de antebrazos.
- ☞ **Remate:** lo llevan a cabo los rematadores.

EL PASE DE ANTEBRAZOS.

Técnica:

- * Sitúate debajo del balón en la posición correcta. Los pies dirigidos al lugar donde quieras pasar.
- * Brazos a 45°. Piernas muy flexionadas, como si te sentaras en una silla.
- * Al realizar el toque, estira las piernas en dirección al balón, como si te levantas de la silla.
- * Mantén los brazos estirados.



TIENES QUE INTENTAR...

- Concentrarte en el balón, desde el momento mismo en que está en las manos del jugador que realiza el saque.
- Desplazarte en busca del balón antes de que llegue a la altura de la red y no esperar a que esté en nuestro campo.
- Debes tener siempre en cuenta que cuanto más potente sea el saque o el remate, más suave debe ser el toque de antebrazos, para amortiguar convenientemente el balón.

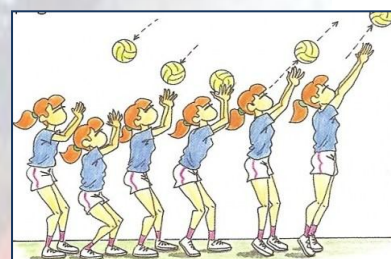
ERRORES QUE DEBES EVITAR...

- Desplazarte muy tarde, cuando el balón ya está en nuestro campo.
- Colocar los brazos pegados al cuerpo.
- Flexionar los brazos para golpear el balón.
- Golpear el balón con las muñecas.
- Impulsar el balón sólo con los brazos, sin extender las piernas o de pie.

EL PASE DE DEDOS O COLOCACIÓN

Técnica:

- * Pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasar el balón. Flexiona los codos y sepáralos aproximadamente unos 90 grados.
- * 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 y 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.



TIENES QUE INTENTAR....

- Prestar mucha atención al primer toque – la recepción- para desplazarte rápidamente hacia donde vaya el balón.
- Impulsar el balón con una extensión de las pierna, del tronco y de los brazos hacia arriba-delante, en la dirección del pase.
- El pase debe ser suficientemente alto, para que el rematador pueda coger impulso y saltar hacia el balón; y bien dirigido, un poco por delante del rematador para que éste pueda coger impulso para saltar.

ERRORES QUE DEBES EVITAR....

- Tener los dedos “de punta”, mirando hacia arriba. El balón no saldrá con precisión y te puedes hacer daño en alguna articulación de los dedos.
- Golpear el balón delante de la cara, o demasiado hacia arriba, con los brazos estirados.
- Golpear el balón bajando los brazos.
- Golpear el balón con un golpe de muñecas hacia delante.
- Colocar el balón por detrás del rematador o encima de la red.



EL REMATE

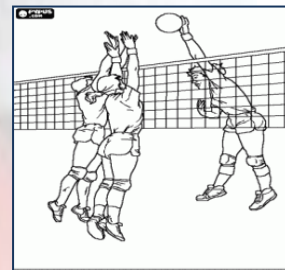
En una jugada el remate es el último toque. Es un golpe muy eficaz a la hora de conseguir un punto, porque es muy difícil defender por el otro equipo debido a la velocidad que lleva el balón. Conseguir un punto mediante un remate es la culminación de una jugada de ataque.



EL BLOQUEO

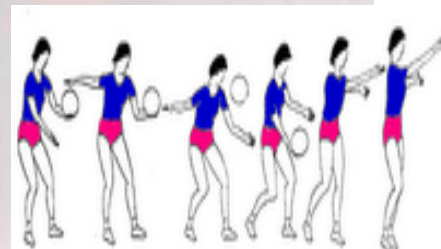
Es una acción defensiva que tiene como objetivo evitar que el balón pase a nuestro campo después de un remate.

El bloqueo no se considera un toque de balón. Por eso, después de un bloqueo, podemos realizar los tres toques de una jugada.



EL SAQUE DE ABAJO

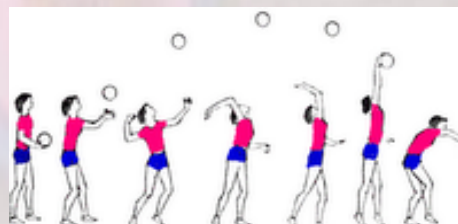
- * Con los pies y los hombros mirando hacia delante, flexiona un poco las piernas y adelanta el pie contrario al brazo que utilizarás para sacar.
- * Sujeta el balón a la altura de la cintura mientras llevas atrás-arriba el brazo del saque.
- * ¡Saca! Lleva adelante y arriba el brazo con fuerza y golpes el balón por debajo con la palma de la mano. Extiende simultáneamente las piernas.
- * El brazo sigue recto hacia el frente, sin cruzarlo por delante del cuerpo.



EL SAQUE DE TENIS

Este saque es muy efectivo, ya que el balón describe una trayectoria muy plana y lleva mucha potencia, provocando muchos problemas en la recepción del otro equipo.

- * Sitúate mirando de frente a la otra pista, adelantando el pie contrario a la mano que golpeará el balón.
- * Lanza el balón hacia arriba, a la altura del pie adelantado.
- * Mientras el balón está en el aire arquea el cuerpo hacia atrás, gira los hombros y "arma" el brazo llevando la mano detrás de la cabeza.
- * Extiende todo el cuerpo para golpear el balón, hasta quedarte bien estirado. Pon la mano rígida para golpear el balón y el brazo debe estar completamente recto.



SISTEMAS DE RECEPCIÓN DEL SAQUE

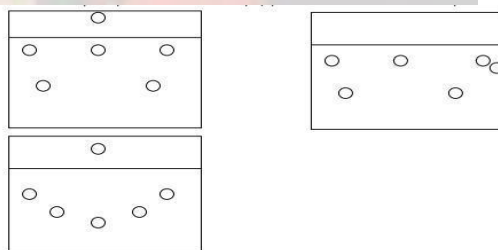
Un sistema de recepción es la forma de organizar los jugadores de un equipo en el terreno de juego a la hora de recibir el saque. Los objetivos son:

1. Que el balón no bote en el suelo.
2. Poder empezar una jugada, pasando el balón a nuestro colocador.

Los sistemas de recepción no deben ser posiciones estáticas, sino que cada jugador debe mostrar decisión y rapidez al ir a buscar el balón.

RECEPCIÓN EN W O EN 1-3-2

En este sistema, el colocador se sitúa en una primera línea muy cerca de la red. Los cinco jugadores restantes se reparten la zona defensiva de la siguiente forma: tres formando una segunda línea y dos formando una tercera línea. Entre estos cinco dibujan la forma de la letra W en el campo. En este sistema el colocador nunca recibe y sólo debe estar pendiente de la recepción de cualquiera de los cinco jugadores restantes.



RECEPCIÓN EN SEMICÍRCULO

En este sistema el colocador también se sitúa cerca de la red y tampoco se encarga de recibir el saque. Los 5 jugadores restantes se sitúan en la zona de defensa describiendo un semicírculo.

EL BALONMANO

EL REGLAMENTO BÁSICO

- ✚ **Jugadores:** cada equipo lo componen 12 jugadores, de los que 7 son los que juegan en la pista (6 de campo y el portero).
- ✚ **Puntuación:** siempre que el balón traspase totalmente la línea de portería se consigue un gol.
- ✚ **¿Quién gana el partido?:** el equipo que consigue más goles. Un partido puede acabar en empate.
- ✚ **Duración:** se juegan dos partes de 30 minutos.

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- ✚ Dar tres pasos antes y después de botar el balón.
- ✚ Lanzar a portería desde dentro del área de 6 metros, 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 ésta sale por la línea de fondo, él mismo pondrá de nuevo el balón en juego. En cambio, si el balón es tocado por un defensor, se lanzará córner o saque de esquina desde el lado más próximo al lugar por donde salió.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- ✚ **Tocar** el balón por debajo de la rodilla, excepción hecha del portero.
- ✚ **Pasos:** se cometen cuando das más de tres pasos con el balón en las manos.
- ✚ **Dobles:** cuando después de haber dejado de botar el balón, vuelves a botarlo de nuevo. Sí que puedes, en cambio, dar tres pasos más.
- ✚ **3 segundos:** cuando tienes el balón dispones de 3 segundos para botar, pasar o tirar.
- ✚ **Pisar la línea de 6 metros** o entrar en el área de portería, exceptuando el portero.
- ✚ **Pasividad:** se comete cuando un equipo pierde el tiempo y retrasa demasiado el lanzamiento a portería.

Todas estas acciones se sancionan otorgando la posesión del balón al otro equipo, que lo pone en juego mediante un “golpe franco” o saque, desde el lugar donde se ha cometido la infracción.

FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS

- ✚ **Falta:** no puedes empujar, sujetar ni golpear a un adversario. Tampoco puedes impedirle el paso con los brazos o las piernas, pero sí con el tronco. Todas estas acciones se sancionan con un golpe franco desde el mismo lugar donde se cometieron. Si la falta fue entre las líneas de 6 y 9 m, el golpe franco se saca desde la línea de 9 metros. Los defensas deben colocarse en la línea de 6 m.
- ✚ **Penalti:** es un lanzamiento libre desde 7 m y se sancionará:
 - Cuando cometas una falta antirreglamentaria a un adversario que tiene el balón y está en 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. Coger al contrario por la espalda o el cuello, golpearlo o empujarlo muy fuerte, son algunos ejemplos. Según su gravedad se sancionan así:

- ✚ **Amonestación:** el árbitro muestra la tarjeta amarilla.
- ✚ **Exclusión:** el jugador es expulsado del campo durante 2 minutos (el equipo juega con un jugador menos).
- ✚ **Expulsión:** el jugador que acumula tres exclusiones no puede volver a jugar el partido. Su lugar lo ocupa otro jugador al cabo de 2 minutos.
- ✚ **Descalificación:** cuando un jugador realiza una acción muy grave debe abandonar el terreno e juego. Su lugar lo ocupará un compañero al cabo de 2 minutos.

MEJOREMOS LA TÉCNICA

LA RECEPCIÓN Y EL PASE

Tenemos que dominar dos elementos técnicos fundamentales que nos permitan hacer “circular” el balón con seguridad y con velocidad: el pase y la recepción.

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 llévatelo hasta el pecho. Después ya lo puedes coger con la mano que utilizas normalmente.



EL PASE FRONTAL

- ♦ Armado. Levanta el brazo hasta la altura del hombro. Sitúa el balón arriba-detrás de la cabeza. Lanza el balón estirando fuerte el brazo, acompañando al final con un golpe de muñeca.

Otros tipos de pase: desde la cadera, en pronación, en dejada.

REGLAS SOBRE EL PASE

- ♦ No debemos evidenciar a quién pasamos el balón
- ♦ Debe ser rápido y tenso, nunca bombeado.
- ♦ El balón debe llegar a la altura del pecho, o donde el compañero nos lo pida.

EL BOTE

Exceptuando el contraataque, no se usa demasiado, ya que es mucho más rápido hacer circular el balón mediante pases. No debes golpear el balón con la palma de la mano, ni botarlo delante de los pies.

LAS FINTAS

Son movimientos mediante los cuales se intenta engañar al jugador contrario para obtener una ventaja sobre él. Mediante las fintas, conseguiremos desmarcarnos, pasar el balón o lanzar a portería.

EL LANZAMIENTO:

EL LANZAMIENTO EN APOYO

Armado. La mecánica es similar a la del pase del hombro, pero debes girar más el hombro hacia atrás y estirar más el brazo. Adelanta la pierna contraria al brazo de lanzamiento. Mediante un giro brusco del cuerpo proyectando el brazo hacia delante, lanza el balón lo más fuerte que puedas.

EL LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN

Se realiza desde el aire después de un salto. Sirve para lanzar por encima de la defensa.

- ♦ Da un potente salto con la pierna contraria al brazo que lanza.
- ♦ Lanza cuando estés en el aire en el punto más elevado, justo por encima de las manos de los defensas.



OTROS TIPOS DE LANZAMIENTO: desde la cadera, rectificado.

JUGANDO EN ATAQUE

Las situaciones del juego son dos: la defensa y el ataque. Un equipo pasa automáticamente a atacar cuando consigue el balón. Es entonces cuando empiezan los movimientos y conceptos básicos de ataque.

SI TIENES EL BALÓN EN TUS MANOS

- ❖ Si no tienes ningún defensor cerca ¡Lanza a portería!
- ❖ Pero si tienes a tu defensor delante intenta superarlo botando el balón, con fintas o bien lanzando por sorpresa. Y si no puedes, pasa el balón a tu compañero.

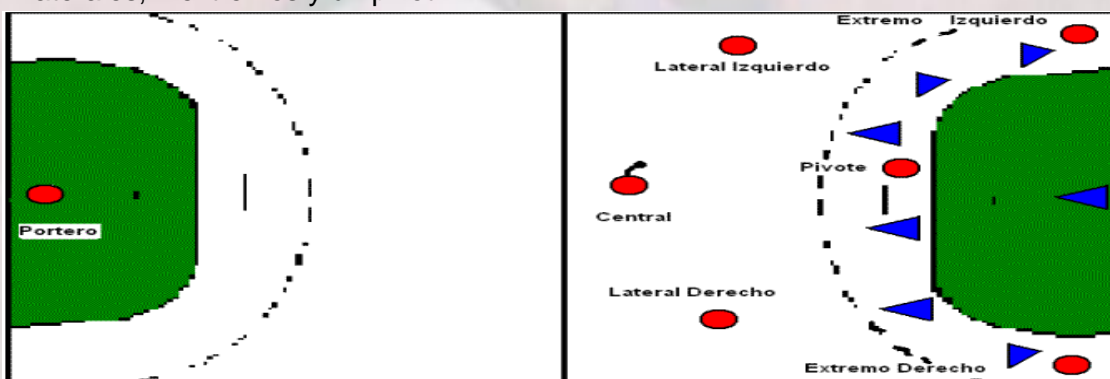
Y SI NO TIENES EL BALÓN EN TUS MANOS

- ❖ **La ayuda.** Se trata de seguir los movimientos del jugador que tiene el balón, por si éste tuviera que darnos un pase. No se trata de correr todos detrás del que tiene el balón, simplemente deberán apoyarlo los que están a su lado, siguiéndolo a una distancia prudencial.
- ❖ **El desmarraje.** Se trata de hacer unos movimientos para quedar libre del marcaje de tu defensor. Puedes conseguirlo mediante una finta: corre hacia portería y luego vuelve hacia atrás cambiando de dirección bruscamente para recibir el balón.

SIETE CONTRA SIETE

LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA PISTA

Las posiciones más habituales de los jugadores en la pista son: el portero, un central, 2 laterales, 2 extremos y un pivote.



A la hora de jugar un 7*7, será necesario tener un sistema de ataque. Recuerda que un sistema de ataque es la manera en que un equipo se organiza cuando tiene el balón, ocupando cada jugador un lugar de referencia en la pista.

Debes saber que en el balonmano cuando se ataca hay dos líneas de jugadores:

- **Primera línea:** la forman los jugadores más cercanos a la portería propia.

- **Segunda línea:** la forman los jugadores que están más lejos de la portería propia.

Para empezar a jugar te aconsejamos estos dos sistemas de ataque:

- ☞ **3-3:** en este sistema la primera línea la forman un central y dos laterales. Y la segunda, dos extremos y un pivote.
- ☞ **2-4:** se trata de un sistema de ataque en el que se refuerza la segunda línea con un segundo pivote, sacrificando la posición de central.

¿CÓMO DEFENDER AL JUGADOR QUE TIENE EL BALÓN?

El jugador contrario que tiene el balón es muy peligroso: ¡os puede hacer un gol! Por tanto, debes aprender a marcarlo correctamente.

- ✓ Primero sitúate entre el jugador atacante y la portería.
- ✓ Frena su lanzamiento colocando tu brazo delante del suyo. Pon la otra mano en su cintura para impedir que avance.

LA DEFENSA INDIVIDUAL

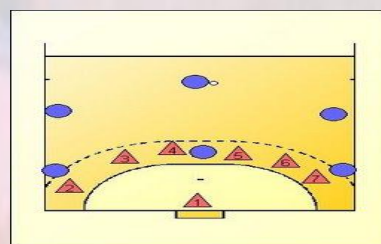
Es la defensa en la que cada jugador se hace responsable del marcaje de un jugador atacante.

LA DEFENSA ZONAL

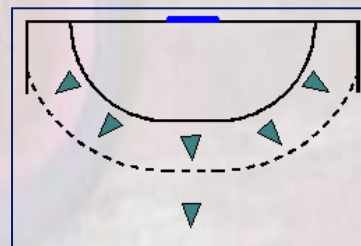
Es la defensa en la que cada defensor se hace responsable de un espacio o zona determinada del campo.

Para empezar a jugar te aconsejamos estos dos **sistemas de defensa zonal**:

- ☞ **6-0:** todos los defensores os debéis situar alrededor de la línea de 6 m y os repartís el perímetro del área de portería. Los jugadores más altos debéis colocarlos en el centro. Es una defensa poco agresiva, pero que no deja muchos espacios abiertos.



- ☞ **5-1:** cinco jugadores en primera línea, repartidos alrededor de la línea de 6 metros y uno avanzado. Este último tiene la función de dificultar la circulación del balón del equipo atacante.



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.

¿QUÉ DICE EL REGLAMENTO?

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 botas 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”.
- ❖ Realizamos diferentes tipos de bote: de avance o alto, de protección o bajo y 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.



Lanzamiento con entrada a canasta

- ❖ Es el lanzamiento ideal porque, dando sólo dos pasos, podemos lanzar muy cerca de la canasta.
- ❖ Cuando estés cerca de la canasta, efectúa un último bote fuerte.
- ❖ Apoya primero un pie en el suelo, después de coger la pelota con las dos manos.
- ❖ Apoya después el otro pie y salta lo más arriba posible.
- ❖ Levanta la pelota con las dos manos y al final suéltala con la mano de tiro.
- ❖ Puedes soltarla con la mano por detrás de la pelota con la mano por debajo.



¿CÓMO ATACAR?

Uno contra uno: manera más básica de atacar.

Para jugar un 1*1

- No te asustes si tienes el defensor muy cerca. Utiliza el bote de protección.
- Utiliza los cambios de mano y de dirección.
- Si el defensor se separa de ti, puedes intentar un tiro.
- Si estás lejos, pero tienes espacio por delante, puedes intentar una entrada a canasta.
- Puedes hacer paradas para conseguir posiciones de tiro y pivotes para acercarte.

¿CÓMO DEFENDER?

La defensa individual: se llama así a la defensa en la que a cada jugador se le asigna el marcaje de un jugador contrario.

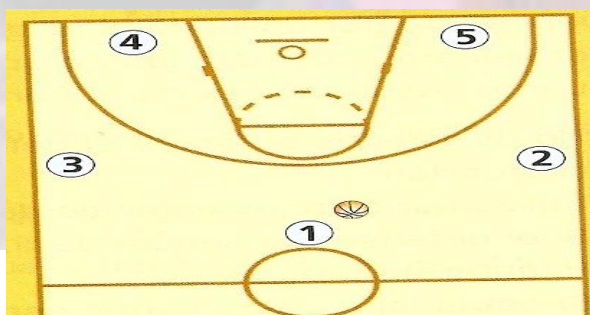
Pautas:

- ❖ Colócate cerca del atacante, sin tocarlo, podrías cometer una falta personal.
- ❖ Debes situarte siempre entre él y la canasta, sin dejarlo avanzar.
- ❖ Si estás botando la pelota, intenta robársela.
- ❖ Si ha parado de botar, aprovecha que sólo tiene 5 segundos para pasar o lanzar.
- ❖ Acércate a él y molesta cualquier acción... sin hacerle falta personal. Si quiere lanzar a canasta, levanta el brazo y colócalo delante de la pelota. ¡intenta hacerle un tapón!

¿CÓMO ES UN EQUIPO DE BALONCESTO?

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

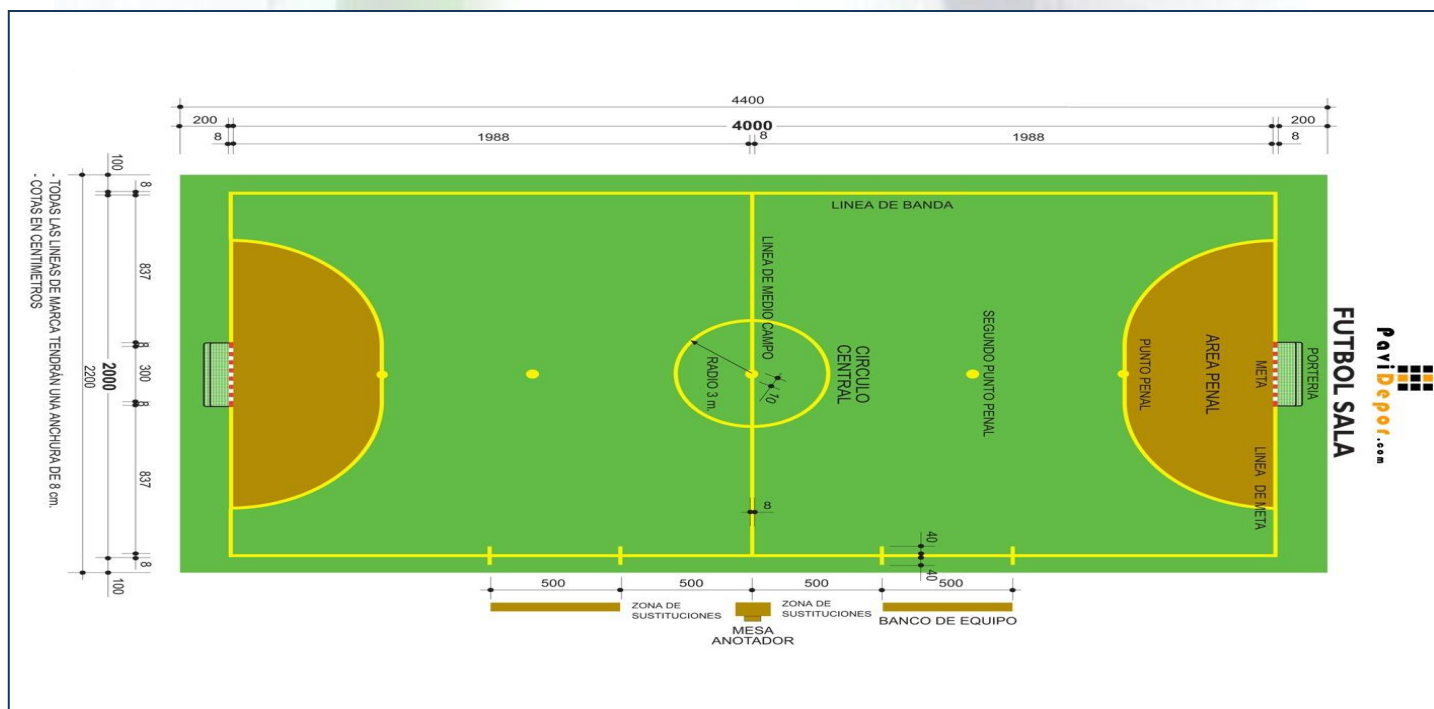
- ➔ **El base (1):** jugador más hábil en el bote y el pase. Inicia la jugada de ataque y es el organizador del juego.
- ➔ **Los aleros (2 y 3):** son jugadores muy polivalentes, dominan perfectamente el lanzamiento de lejos y las entradas a canasta, además de las paradas, pivotes,... Apoyan al base 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 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).

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.
- Debido a las pequeñas dimensiones del terreno de juego y a la proximidad de los adversarios, debes conducir el balón muy cerca de tus pies.
- 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. Gracias a los pases, un equipo puede elaborar sus jugadas de ataque y darle velocidad al balón.

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

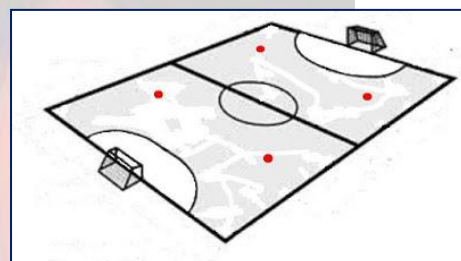
Es el elemento técnico que culmina una jugada de ataque y que tiene como objetivo conseguir un gol. Puede realizarse con el empeine, puntera e interior.

¿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. Debes aprender a realizar todos los gestos técnicos del fútbol-sala, 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



SISTEMA 1-2-1

Es un sistema utilizado por jugadores con un nivel más avanzado y se caracteriza por disponer a los jugadores formando un rombo. El jugador que juega más atrás es el defensa de cierre. En los laterales se colocan los alas y como jugador más adelantado y más cercano a la portería contraria, el pívot.



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.