

FÚTBOL-SALA

I.-FUNDAMENTOS TÉCNICOS

A lo largo de las sesiones de la unidad didáctica de fútbol-sala trabajaremos los siguientes fundamentos técnicos:

Control-recepción: entrar en posesión del balón.

Con distintas superficies: planta, exterior, interior, muslo, pecho, cabeza.

Tipos:

Con parada o con semiparada.

Con amortiguamiento.

Con control orientado.

Habilidad: Estática y dinámica

Con y sin oposición

Variando superficies de contacto (libres, obligadas, secuencia prefijada)

Golpeos, lanzamientos (pases, saques) y tiros a puerta:

Con distintas superficies: planta, exterior, interior, empeine, puntera, muslo, pecho, cabeza.

A balón parado, rodando, botando, a bote pronto, de volea.

A distancias variadas (cortas, medias, largas).

Conducciones: (avance con el balón controlado).

Con distintas superficies.

Con cambios de ritmo.

Con cambios de dirección.

En velocidad.

En protección.

Fintas: engaños.

Regates: acciones, en posesión del balón, para desbordar a un contrario.

Interceptaciones

Entradas

Acciones específicas del portero:

Movimientos defensivos sin balón:

Posición preparatoria.

Colocación.

Movimientos defensivos con balón:

Recogida del balón a ras del suelo.

Blocajes:

a media altura.

por alto: sin salto y con salto.

Despejes: con pies, manos o puños

Desvíos: por encima del larguero o por los laterales de los postes.

Movimientos ofensivos con balón: distintos tipos de **saques**.

II.-FUNDAMENTOS TÁCTICOS

Algunas definiciones:

Táctica: Acciones, tanto de defensa como de ataque, que puede realizar un equipo en un partido para sorprender o contrarrestar al contrario, con el **balón en juego**.

Estrategia: Idem pero a **balón parado**. Son acciones ante saques de banda, de meta, de esquina, de centro, de *penalty*, de faltas o de botes neutrales.

Sistema: **Posición** que adoptan los jugadores de un equipo en el terreno de juego **antes de que se pongan en movimiento**.

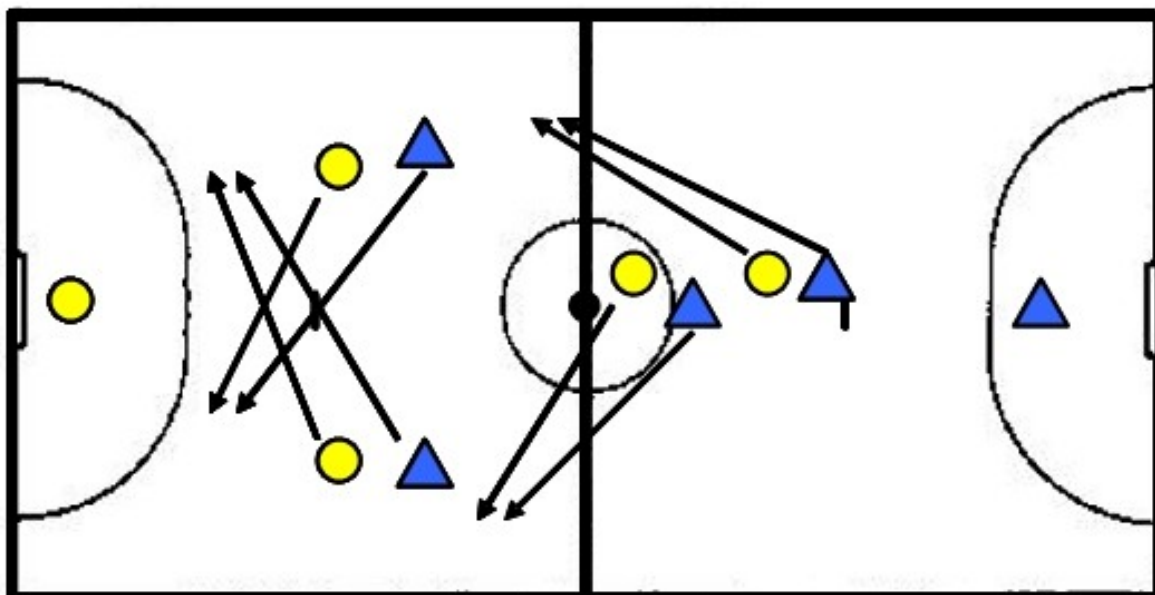
PRINCIPIOS BÁSICOS PARA CUALQUIER PLANTEAMIENTO TÁCTICO:

- **Pasar el balón antes que conducirlo, pero...**
- **No soltar el balón precipitadamente.**
- **Jugador que no tiene el balón en continuo movimiento buscando ayudas y...**
- **Crear y ocupar espacios libres.**
- **Cambios de ritmo.**
- **Visión previa de la posición de los jugadores (compañeros y contrarios) antes de recibir el balón.**

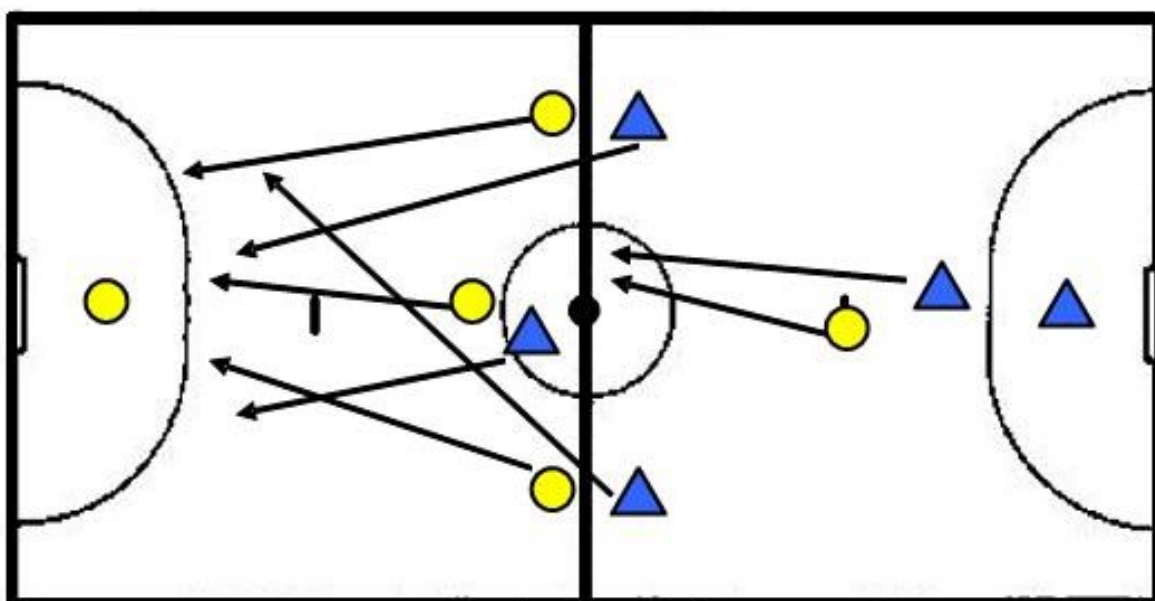
PRINCIPIOS DEFENSIVOS

MARCAJE: Vigilancia sobre contrarios para estar en disposición de impedir que puedan recibir el balón.

1.- **INDIVIDUAL** : cada jugador marca a uno del equipo contrario persiguiéndole por cualquier zona.

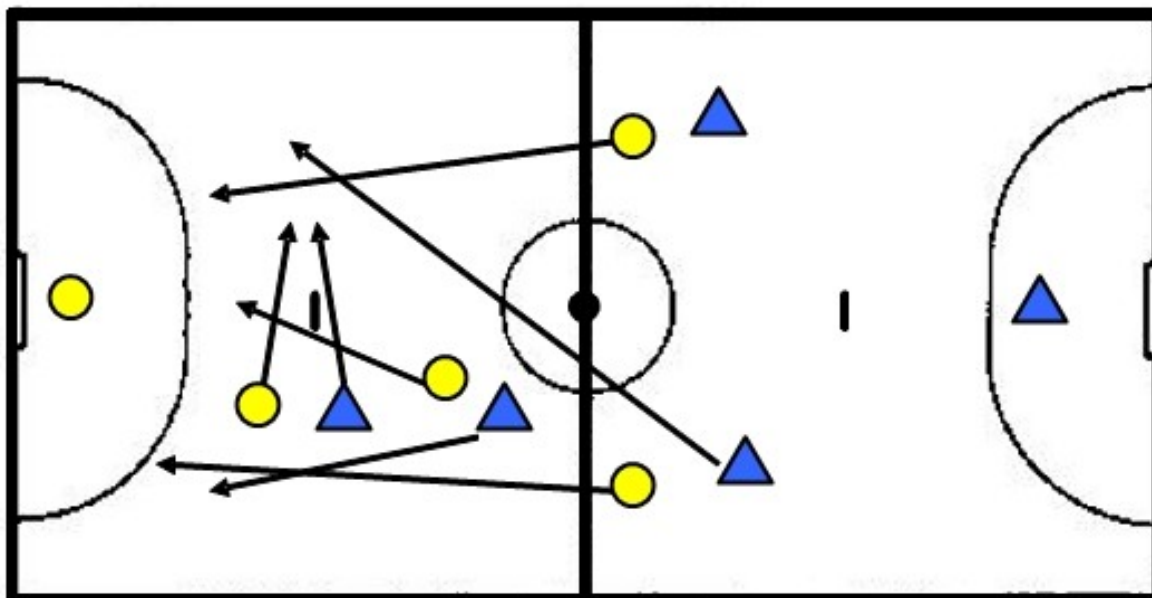


2.-Por ZONAS: cada jugador marca al atacante que entra por su lado o zona en ese momento determinado.

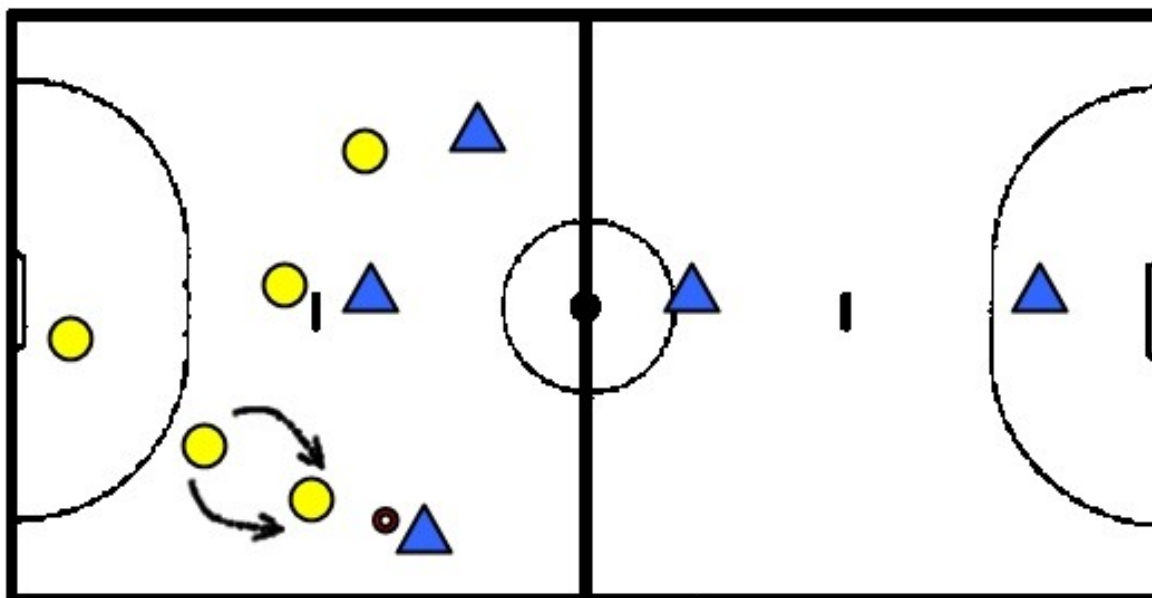


3.-MIXTO: combina los anteriores. Por ejemplo, todos los jugadores del equipo, podemos realizar marcaje *por zonas*; pero cuando el equipo contrario ataca junto a nuestra portería, y en jugada de peligro de gol, podemos adoptar marcaje *individual*.

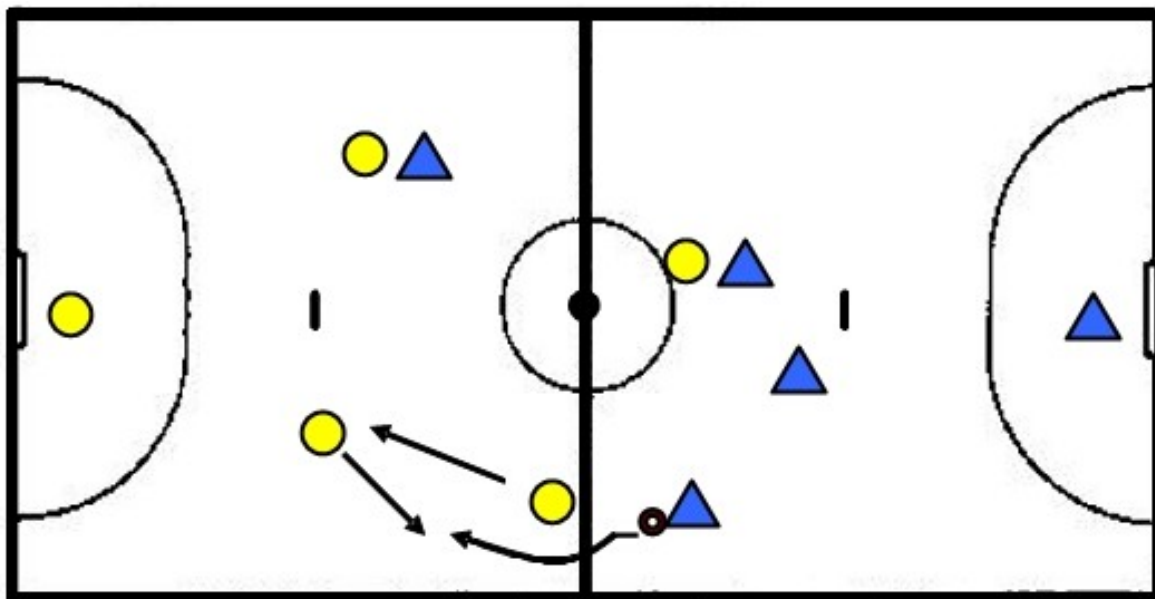
4.-COMBINADO: no todos los jugadores del equipo realizan el mismo tipo de marcaje; unos jugadores marcan *por zonas* y otro u otros *individual*.



COBERTURA: Estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el contrario.

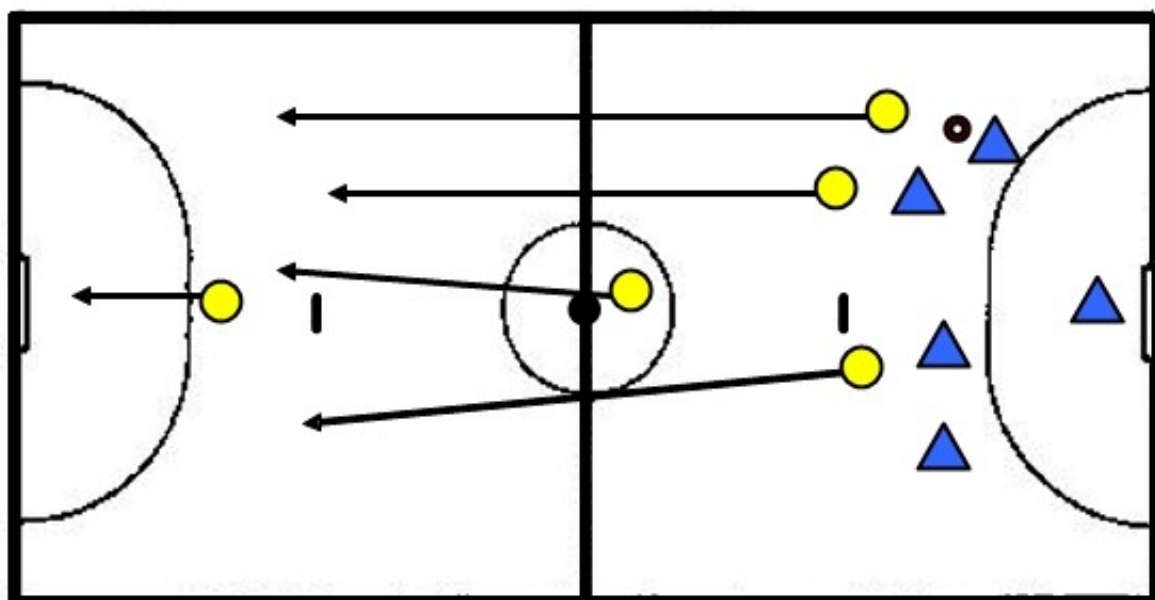


PERMUTA: El jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero, que en su ayuda, sale al encuentro del adversario.

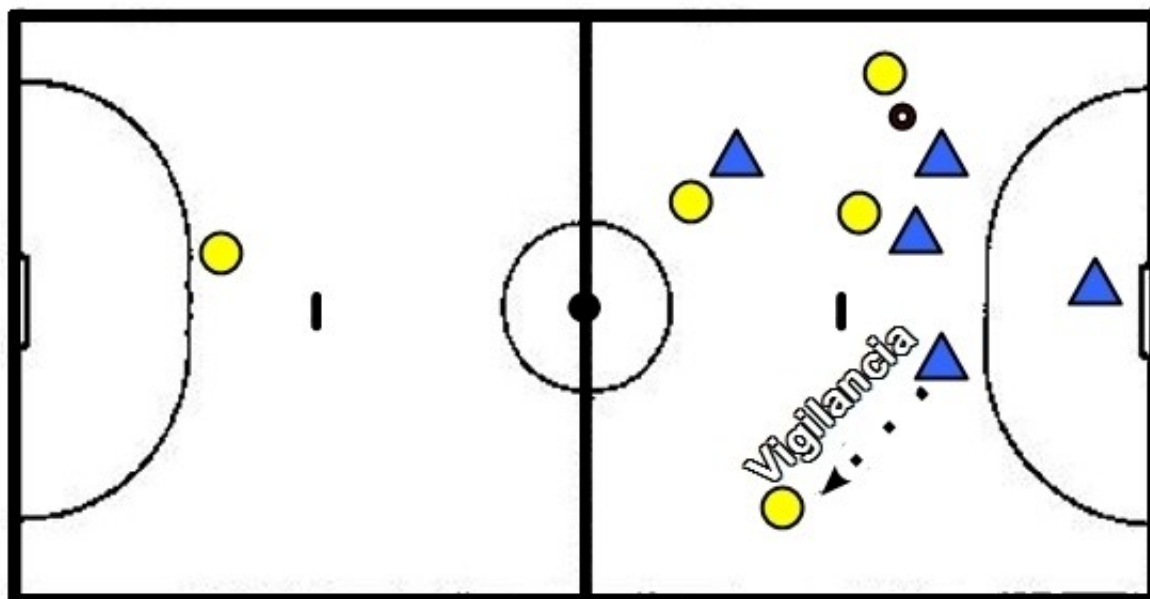


Presión o *pressing*: cada jugador se *pega* a uno del equipo contrario, siguiéndole, para intentar apoderarse del balón, dificultando las opciones de pase del contrario.

Repliegue: Movimiento de retroceso, lo más rápido posible, para recuperar las posiciones defensivas en el momento de perder el balón.



Vigilancia: Acciones de los defensores sobre sus contrarios cuando no manifiestan marcaje.



Temporizaciones: Acciones lentas para obtener o mantener una ventaja. Ejem.: defender un resultado favorable, romper el ritmo al contrario, serenar las acciones del equipo, dar tiempo al apoyo de compañeros, o permitir la recuperación física.

Entrada: Acción para apoderarse del balón cuando lo posee el contrario.

Carga: Empujar con el hombro (reglamentariamente) al contrario, cuando éste posee el balón o intenta recuperarlo.

Anticipación: Movimiento hacia el balón adelantándose al adversario.

Interceptación: Corte de la trayectoria de un balón que se dirige a un contrario.

Despeje: Alejar el balón en una situación límite con peligro de encajar un gol.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

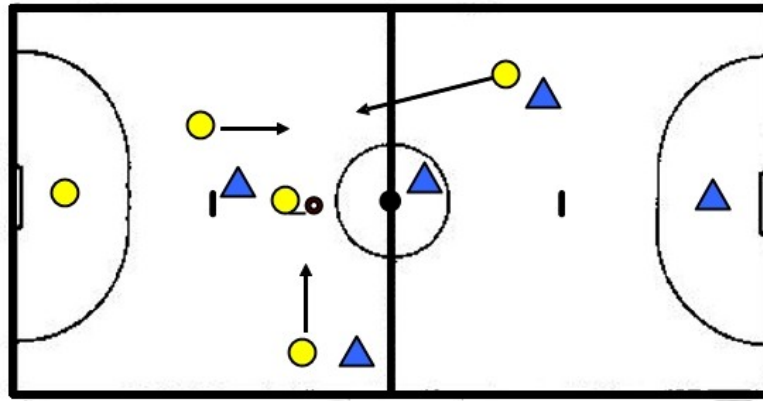
DESMARQUE: Nos alejamos de nuestro marcador cuando nuestro equipo se apodera del balón.

- Acciones posibles:

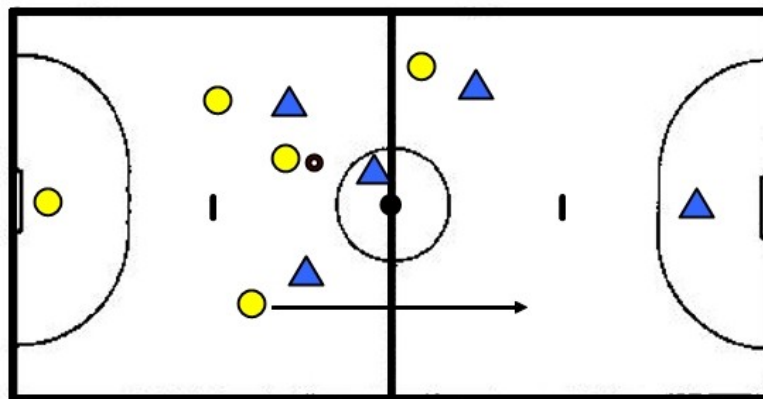
- . **Acercarnos a nuestro compañero** en apoyo.
- . Buscar y ocupar **espacios libres**.
- . **Arrastrar a nuestro marcador para crear un pasillo** por donde pueda penetrar un jugador de nuestro equipo.

- Tipos:

- . **de apoyo:** lateral (a un lado), de sostén (por detrás), y frontal (por delante).

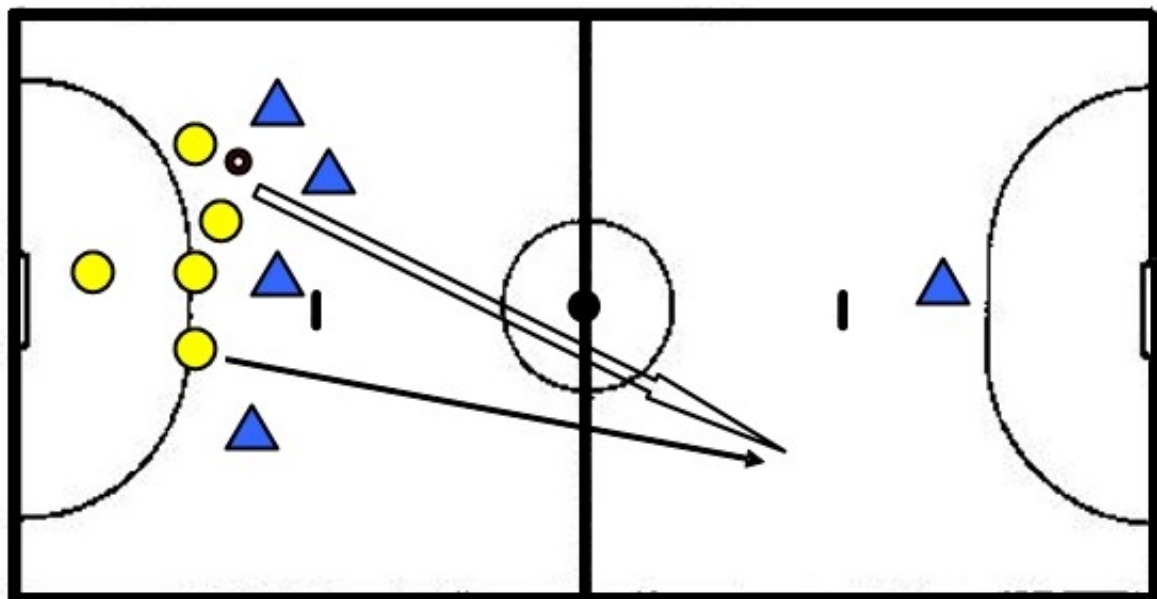


. de ruptura: superamos la posición del compañero con balón; buscamos el hueco adelante, la espalda del defensa.

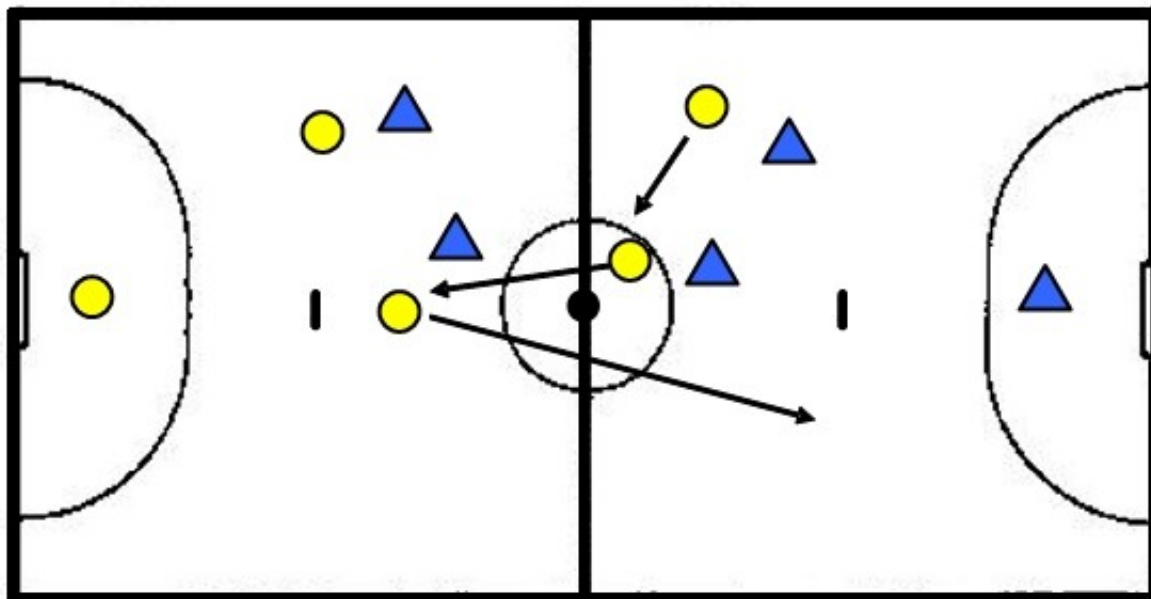


Ataque: Intento de llegar a la portería contraria.

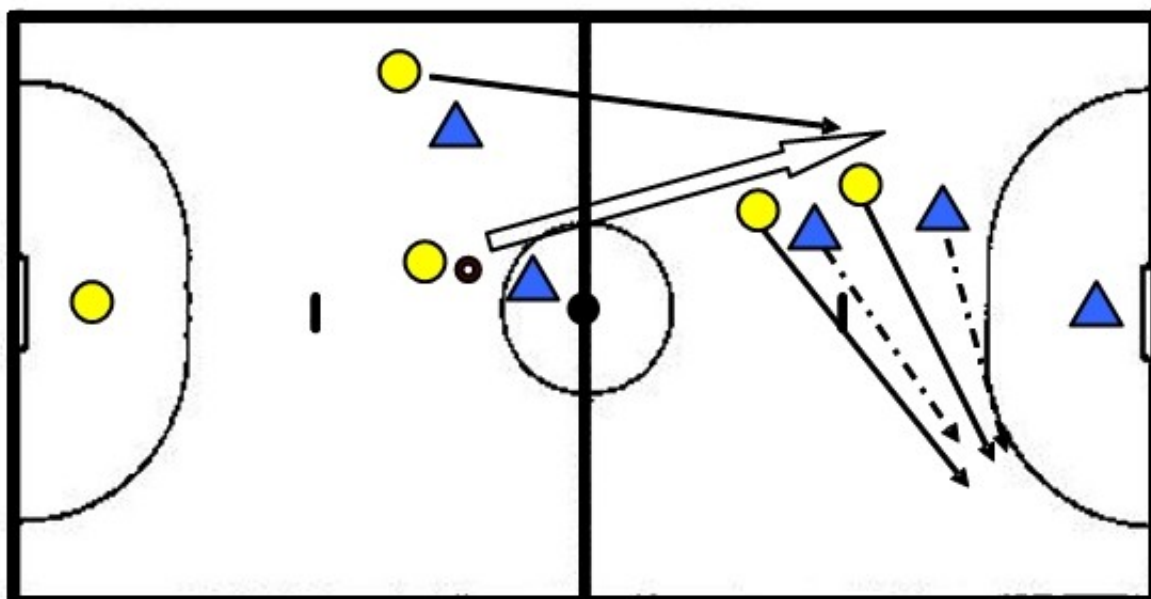
Contraataque: Robar el balón en nuestro propio campo y llegar rápidamente con uno o muy pocos pases a la portería contraria sin dar tiempo a los adversarios a organizarse en defensa.



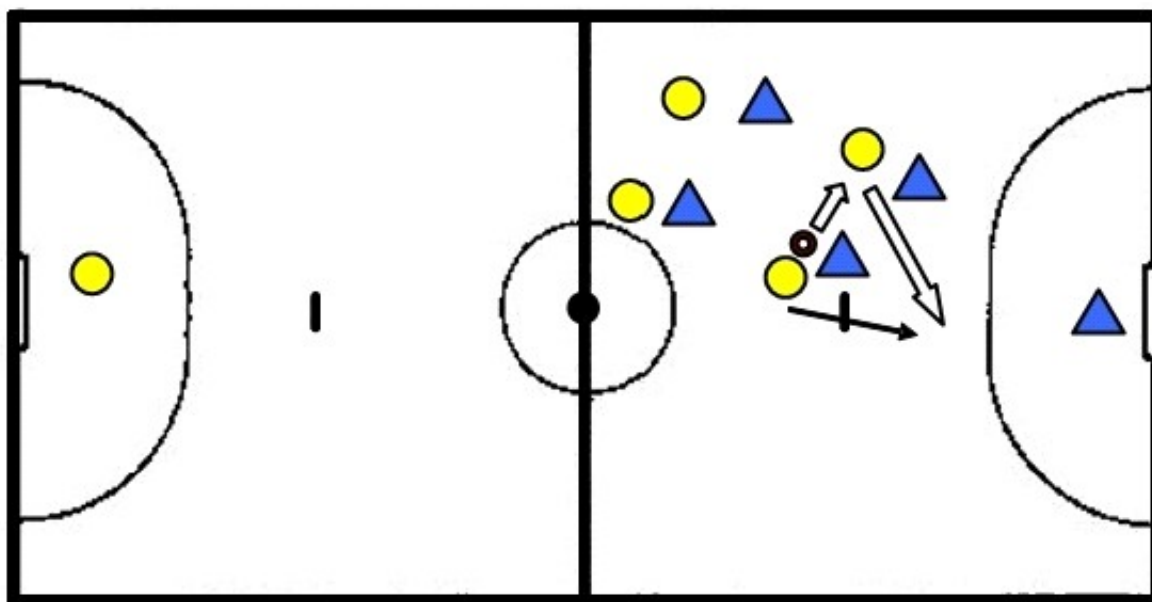
Desdoblamientos: Acciones para no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando atacamos; cubrimos u ocupamos la espalda del compañero ofensivo.



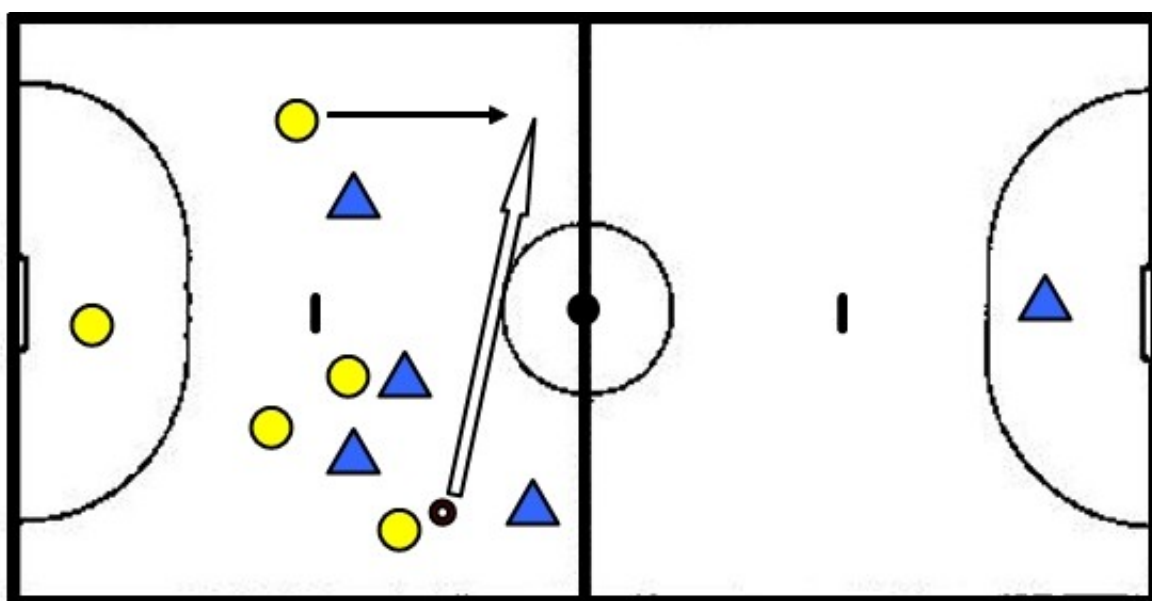
Espacios libres: Creación, ocupación y aprovechamiento. *Arrastrar* a un contrario que nos marca para dejar un espacio libre que pueda ocupar un compañero en situación ventajosa.



PARED: Entrega y **devolución rápida** (con **un solo contacto**) del balón entre dos o más jugadores del equipo. Existen, el 1-2, el 1-2-3, etc.



Cambios de orientación: Cambios de trayectoria del balón. Los podemos utilizar para salir de una zona congestionada por el gran número de jugadores o para intentar sorprender por el otro lateral del terreno con un compañero que suba a ocupar dicho espacio.



Cambios de ritmo: Velocidades diferentes tanto en los jugadores como en las trayectorias del balón. Podemos alternar juego corto y lento con largo y rápido; acciones a

velocidad media en su inicio con rápidas en su finalización; cambios de velocidad y dirección del balón y de los jugadores, etc.

Ritmo de juego mantenido: Cuando las acciones no sufren cambio en cuanto a su intensidad.

Velocidad en el juego: Acciones rápidas, con golpes de balón precisos y bien orientados. Muchas veces la precipitación va en contra de la velocidad.

Temporizaciones: Acciones lentas, hechas con astucia durante el juego, para obtener ventaja (tácticamente hablando). Ejem.: dar tiempo al apoyo de compañeros, defender un resultado favorable, romper el ritmo al contrario, serenar las acciones del equipo, o permitir la recuperación física.

Vigilancia: Evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios, aún cuando el balón está en poder de algún compañero.

Conservación del balón: Aguantar el balón en poder de nuestro equipo para poder mantener el control del juego y marcar el ritmo que más nos interese.

Control del juego: Se manifiesta por las acciones reiteradas que se realizan sin perder la posesión del balón, sin otra intención aparente (en la mayoría de los casos) que la de disponer de la iniciativa y lógicamente del balón.

Control del partido: Es todo aquello que, independientemente del balón, se realiza para intentar mantener o conseguir ventaja sobre el adversario.

Progresión en el juego de ataque: La definimos como todas aquellas acciones realizadas por un equipo para llevar el balón en sentido perpendicular a la portería contraria.

SISTEMAS DE JUEGO

S. DEFENSIVOS

1.- Sistema 1-4

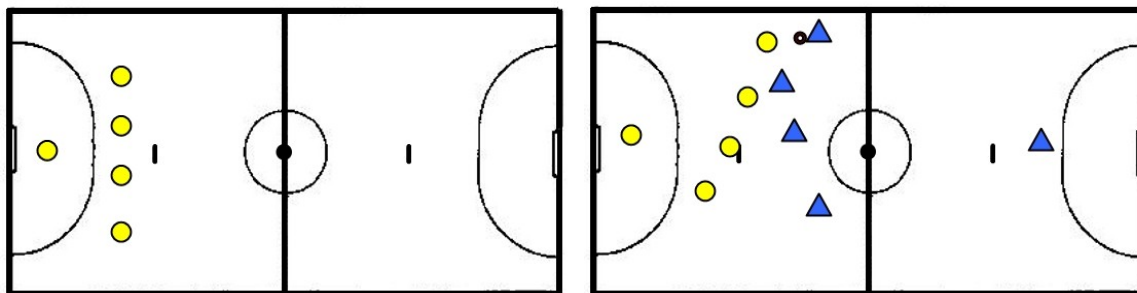
Eminentemente defensivo aunque...

Muchas posibilidades (por las grandes zonas libres) de contraatacar.

Varias posibilidades de disponer a los jugadores en el campo:

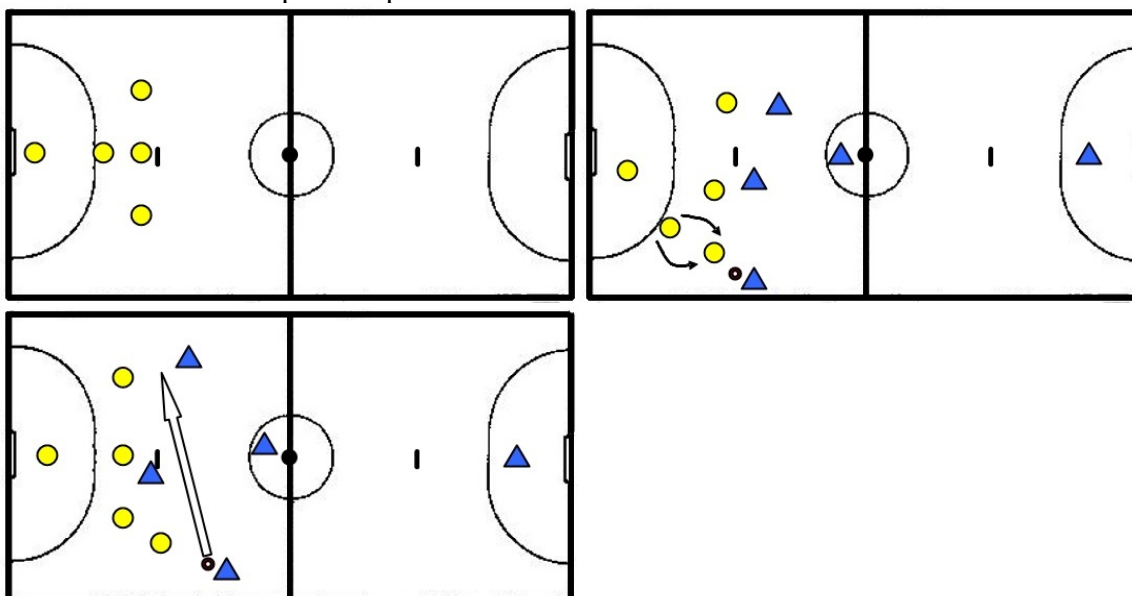
1.- En línea paralela a la portería:

Inconveniente: **imposibilidad** de realizar **coberturas** aunque podemos **solucionar** este problema si orientamos a los jugadores **en escalón**.

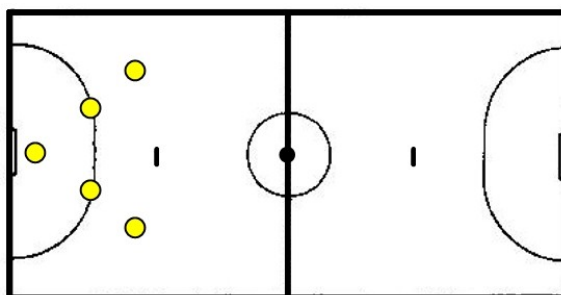


2.- Con un libre: Un jugador retrasado actúa a modo de *libre*.

- . Permite **coberturas al resto** de jugadores.
- . Orientará su posición hacia zona por donde organice el ataque el contrario.
- . Inconveniente: Ante un **cambio** de juego **rápido** hacia la **banda** contraria, el hombre libre tiene **dificultades** para llegar a realizar la **cobertura** a su compañero que defiende en esa banda.

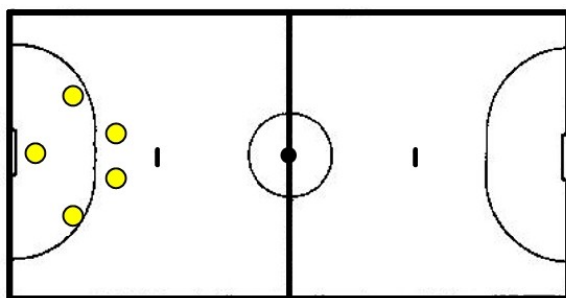


3.- Con dos libres centrales: Permite coberturas en las dos bandas.



4.- Con dos libres laterales: Permiten

- **cerrar** penetraciones por las **bandas**.
- realizar **coberturas** por el **centro**.
- Llevar a cabo **permutas con pocos desplazamientos**.

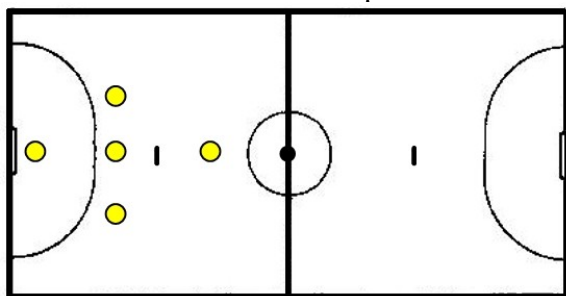


2.- Sistema 1-3-1

Ligeramente más ofensivo.

El jugador adelantado reclama la atención de un defensor del equipo contrario.

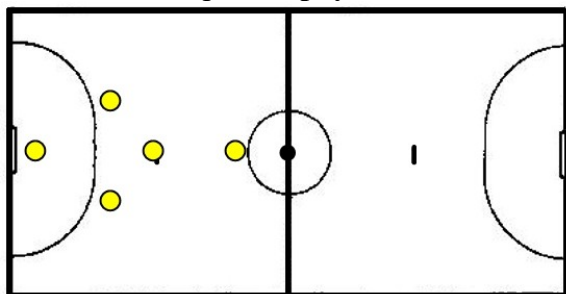
Orientar los tres defensas en función de por dónde evolucione el contrario.



3.- SISTEMA 1-2-1-1 (*EMBUDO INVERTIDO*)

Base defensiva pero con mayores opciones de ataque que los sistemas anteriores.

Jugador en el centro debe poder apoyar en las acciones ofensivas y defensivas.



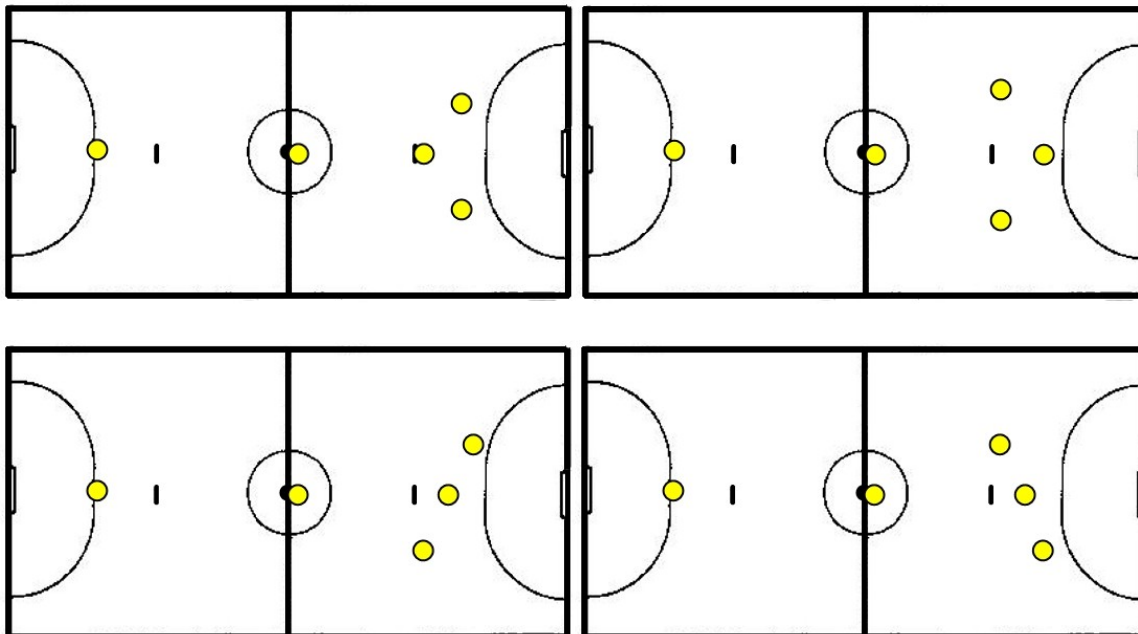
SISTEMAS OFENSIVOS

1.- Sistema 1-1-3

- . La posición de partida puede ser muy variada:
- . El portero deberá situarse al borde del área de 6 m.
- . El defensa se situará a la altura de centro de campo y orientado hacia la zona donde se desarrolla la jugada por si tuviera que realizar una cobertura.
- . **Delanteros** deben **estar en constante movimiento para crear espacios** libres en ataque.
- . Intentar cambios de **juego de banda a banda** y entrar con penetraciones individuales y **paredes** para poder escapar a las coberturas de la defensa contraria.
- . Realizar *dejadas* al jugador que apoya el ataque o al atacante más retrasado para que dispare a media distancia.
- . **Inconvenientes:**

. En defensa, **grandes distancias a recorrer** por los jugadores más adelantados; se puede **subsanan escalonando a los delanteros y adelantando al defensa y portero.**

. **Dificultades** para realizar **coberturas** por las posiciones tan avanzadas de los jugadores.

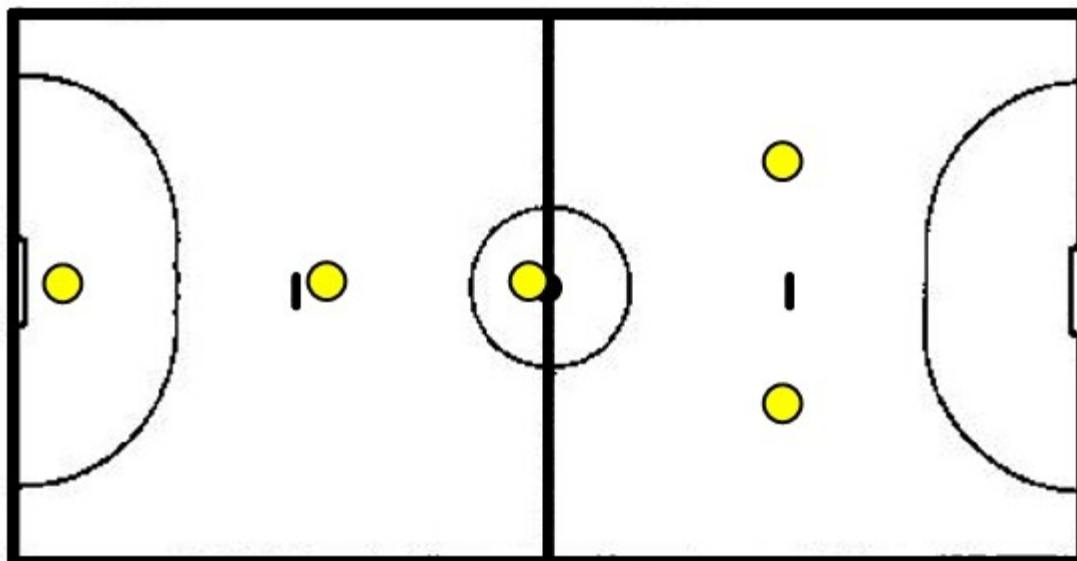


Sistema 1-1-1-2 (EMBUDO OFENSIVO)

. No es tan ofensivo como el anterior.

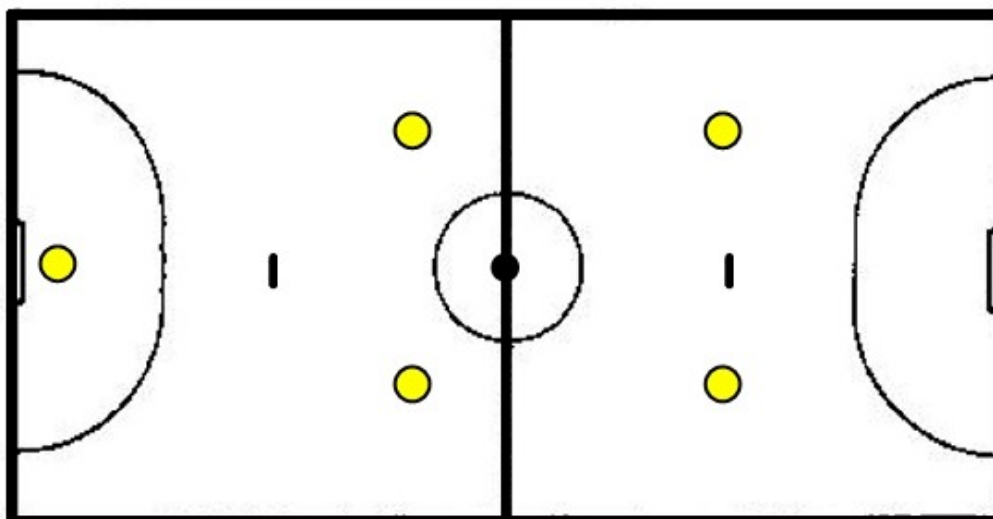
. Un **jugador** de la delantera actúa **en zona intermedia** para ocupar más racionalmente el terreno de juego ante las posibles acciones atacantes del rival.

. Los dos **jugadores más adelantados** se encargarán de **abrir huecos** para ser aprovechados por sus compañeros de atrás; se desplazarán para arrastrar con ellos a sus marcadores.



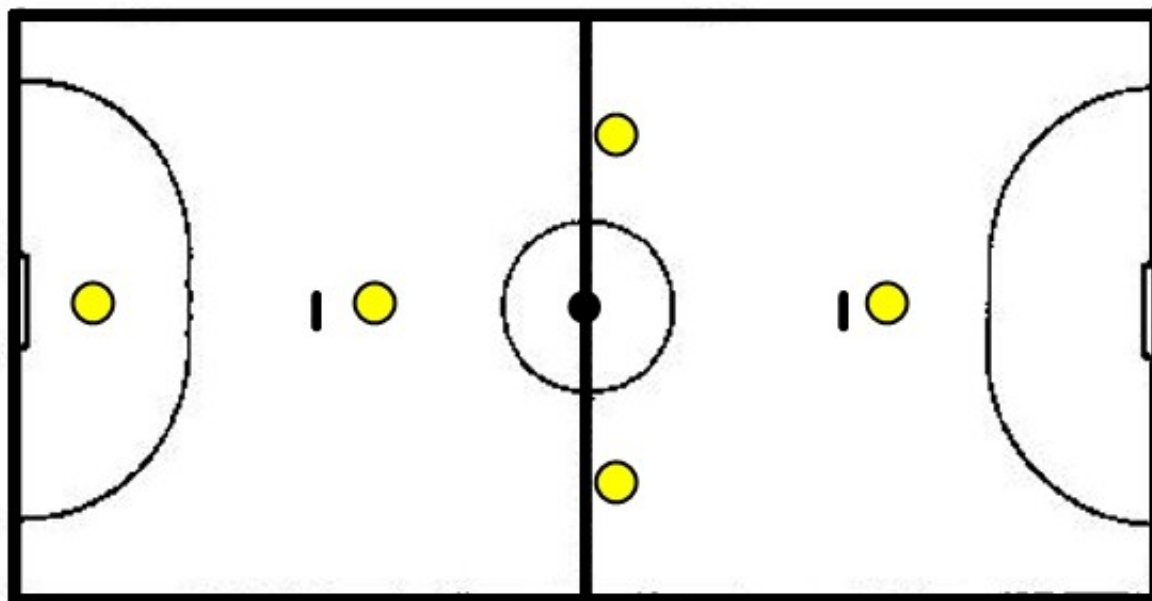
SISTEMA 1-2-2 (*CUADRADO MÁGICO*)

- . Mayor equilibrio entre defensa y ataque.
- . Permite convertirlo fácilmente en sistema **ofensivo o defensivo** de tres jugadores indistintamente, **con el solo movimiento de uno** de ellos. Exige de este jugador buena condición física en resistencia y en velocidad.
- . **Inconvenientes:** Cuando el contrario juega con dos jugadores en punta este sistema tiene **dificultades** para realizar las posibles **coberturas**. Se puede **solucionar si uno de los puntas** pasa a ocupar una **posición intermedia** cuando el contrario está en posesión del **balón**, orientándose hacia la zona por donde se desarrolla el ataque contrario o también pasando a ocupar la zona contraria dejada por su compañero al realizar la cobertura del otro defensa.



SISTEMA 1-1-2-1 (*ROMBO*)

- . Quizá es el sistema más compensado para actuar tanto en defensa como en ataque, con buen escalonamiento entre zonas.
- . Permite coberturas con menor desgaste físico y más rápidas.
- . Fácil adaptación a otros sistemas ya mencionados.
- . Grandes espacios libres para evolucionar.



III.-REGLAS DE JUEGO

Puedes encontrarlas en

<http://www.lfs.es/Data/Adjuntos/1.1%20REGLAS%20DE%20JUEGO%202014-15.pdf>