PROPÓSITO:

Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala fundamentando aspectos tecnicos como el dominio y conduccion del balon

MOTIVACIÓN:

OBSERVA EL VIDEO Y ESCRIBE LA REFLEXION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

EXPLICACIÓN:

Conducción (Acción Técnica)

https://prezi.com/8_05jyarispi/conduccion-de-balon...

La **conducción es la acción técnica** que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla.

A través de la conducción se consigue el **buen manejo del balón**. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores.

Para realizar una correcta conducción, el **golpeo al balón debe ser muy suave**. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca

Tipos de conducción

La conducción puede clasificarse según la superficie de contacto:

Conducción con la parte interna del pie: es sencilla de aprender pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el esférico a la vez que gira la cadera ligeramente. De este modo el balón irá en línea recta.

Conducción con la parte externa del pie: se trata de la superficie de contacto menos utilizada, ya que a través de ella la conducción es muy lenta. Además, también resulta bastante difícil conseguir que el balón vaya en línea recta.

Conducción con el empeine exterior e interior: ambas partes son las superficies de contacto más utilizadas por los jugadores, aunque se trata de un tipo de conducción difícil de aprender. Consiste en la alternación de golpes al balón con el empeine exterior y el empeine interior.

Conducción con el empeine total: esta superficie de contacto puede ser empleada al mismo tiempo que el empeine exterior e interior, consiguiendo así una conducción más rápida y efectiva.

Conducción con la planta del pie: gracias al empleo de esta superficie de contacto, el balón estará protegido, por lo que el jugador podrá salir en cualquier dirección. Con la práctica se puede lograr una conducción en línea recta, aunque generalmente suele ser lateral.

Conducción con el muslo, la cabeza y el pecho: estas superficies apenas son utilizadas debido a la gran dificultad que conlleva manejar el balón con ellas.

No obstante, la conducción también puede ser diferenciada según la trayectoria del balón, la cual puede ser lineal, con giros, en zigzag y curva, o dependiendo de la presencia del oponente, pudiendo ser dorsal, lateral, frontal y sin oponente.

Tipos de conducción

Según la superficie de contacto entre el jugador y la pelota, podemos clasificar varias formas de conducción:

- *Interior*
- *Exterior*
- *Empeines interiores y exteriores: la más utilizada*
- *Empeine total*
- *Planta*
- *Muslo, pecho y cabeza*

Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.
Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la

trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.
La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Muslo, pecho y cabeza

Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad.

Aspectos básicos en la conducción

Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos

El golpeo al balón tiene que ser muy suave

El balón y el pie tiene que ir muy junto

La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón

Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción

Otros tipos de conducción

Podemos diferenciar más tipos de conducción dependiendo de la trayectoria del balón o de la presencia de oponentes.

- Trayectoria del balón: lineal, con giros, zigzag, y en curva
- Presencia de oponente: dorsal, lateral, frontal, sin oponente
- En la conducción con oponente tendremos que poner en práctica la protección de balón. Y la conducción variará dependiendo donde se sitúe.

Para terminar, hay que informar dos aspectos importantes a los niños en su etapa de aprendizaje:

- Control del balón en todo momento y no hacer lo que quiere el balón
- Levantar la vista para tener una visión global de lo que pasa.

En el siguiente vídeo podemos ver distintos ejercicios de técnica para el aprendizaje; conducción y en las distintas formas de

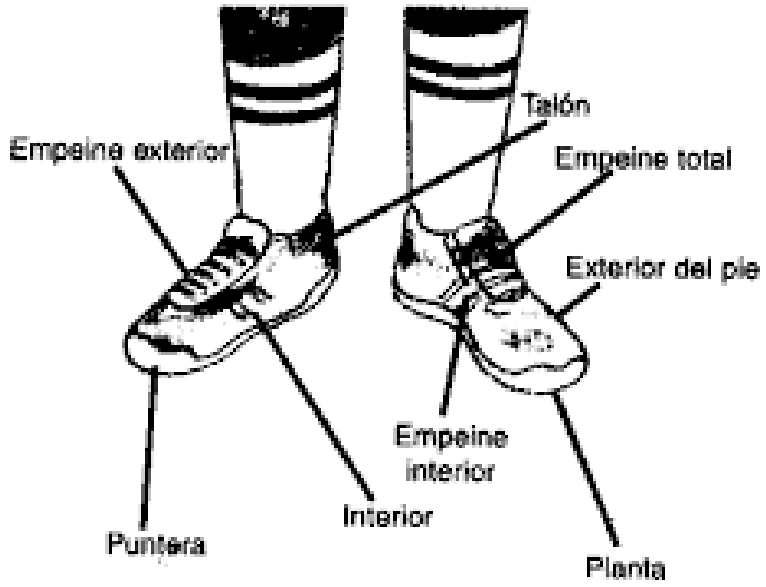
Dominio del balón

El dominio de balón es la técnica a través de la cual un futbolista consigue dominar el esférico para dirigirlo hacia el lugar que quiere. Todo buen jugador debe ser capaz de realizar de manera correcta dicha técnica, para lo cual necesita practicar mucho y ser tenaz, además de poseer dos dotes fundamentales: la sensibilidad hacia el balón y el equilibrio del cuerpo.

Si el futbolista trabaja tanto la conducción en corto del esférico, es decir, el control del mismo sobre el campo de juego, como el peloteo, es decir, su capacidad para mantener la pelota en el aire, logrará mejorar ambas virtudes.

El equilibrio precisa de la adaptación del cuerpo a todos los cambios que este experimenta con el movimiento, lo cual supone ser capaz de ir hacia un lado mientras se lanza el balón hacia el opuesto, esperar el momento justo para regatear en movimiento o golpear hábilmente desde una posición poco frecuente.

Las superficies de contacto con el balón



El pie

Se trata de la parte del cuerpo que más utiliza en el fútbol. Puede ser dividida en:

La planta del pie: generalmente se usa para desviar, parar, conducir, semidesviar y pasar la pelota.

El empeine: se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón.

Borde interno: el futbolista usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, semiparar, rematar desviar, pasar y conducir.

Borde externo: sirve para desviar, amortiguar, conducir, semiparar, engañar, rematar y pasar la pelota.

Punta: se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar.

Talón: se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción.

La rodilla

Se usa para amortiguar la caída de la pelota y también para realizar pases.

El muslo

Esta superficie de contacto del cuerpo se utiliza para amortiguar, proteger, dominar, pasar y desviar el balón.

El pecho

Se emplea para anticipar, desviar, amortiguar y pasar la pelota.

El hombro

Sirve tanto para amortiguar como para pasar.

La cabeza

Se trata de una superficie de contacto muy útil a la hora de cabecear, conducir, amortiguar, anticipar, rematar y desviar el esférico.

En los ejercicios enfocados a la mejora del dominio de balón, el jugador debe utilizar ambos pies y no acostumbrarse a mirar la pelota, o al menos hacerlo durante el menor tiempo posible. A continuación se explican algunos de ellos:

1.**Balón sobre el suelo:** el jugador de fútbol tiene que controlar la pelota con el pie, manteniendo en todo momento la planta apoyada sobre la misma. Todo el peso de su cuerpo tiene que descansar sobre su pierna de apoyo. El futbolista debe saltar continuamente, alternando el pie que controla el esférico.

2.**Equilibrio sobre una pierna:** el jugador debe hacer rodar el balón con la planta del pie hacia izquierda y derecha, y también hacia delante y hacia atrás.

3.**Pelota entre los dos pies:** el futbolista tiene que separar las piernas ligeramente, colocando el balón entre ambas. Sin moverse del sitio, debe realizar saltos alternando entre uno y otro pie para pasar el esférico del lado derecho al izquierdo y del izquierdo al derecho.

4.**Alzar el balón con el empeine:** tras llevar a cabo esta acción, el jugador tiene que comenzar un peloteo sin desplazamiento y con toques variados.

5.**Peloteo rítmico con el empeine:** el futbolista debe realizar este peloteo cada vez que el esférico bote en el suelo. Para ello debe emplear los dos pies.

6.**Toques de balón con ambos muslos:** el jugador tiene que intentar que la pelota no caiga al suelo utilizando esta superficie de contacto.

7.**Toques con diferentes partes del cuerpo:** el futbolista debe llevar a cabo varios toques individuales de balón sin moverse del lugar, utilizando para ello los pies, los muslos, los hombros, la cabeza, el pecho y las rodillas. Tras cinco o seis toques, tiene que mandar la pelota a una distancia de entre diez y quince metros por delante de sí mismo, realizando para ello una parábola. Justo en ese momento debe correr rápidamente hacia el balón, intentando que este no bote en el suelo o que solo lo haga una vez, para posteriormente seguir dando toques durante unos segundos antes de volver a llevar a cabo otra parábola.

8.**Toques sin desplazamiento o con un movimiento ligero:** este ejercicio se tiene que realizar alternando los muslos, los pies y la cabeza.

9.**Conducción hacia delante de la pelota:** el jugador debe dar unos pasos hacia delante

conduciendo el balón, deteniéndolo bajo la planta del pie para iniciar de nuevo la conducción en el sentido opuesto con la cara interna del otro pie. Posteriormente, se puede repetir el ejercicio pero utilizando la cara externa del mismo pie que está apoyado sobre la pelota.

10.**Peloteo de cabeza:** el futbolista debe realizar este ejercicio sin moverse del sitio, para lo cual tendrá que intentar mantener el equilibrio.

EJERCICIOS:

OBSEVA ELVIDEO Y REALIZA EL TUYO Y ENVIA AL WHATSAPP

DESCARGA LA GUIA Y REALIZA LA ACTIVIDAD

d3c8a66458-dominio-y-conduccion-del-balon-en-el-futsala.pdf

RESUELVE

- 1.Elaborar un mapa mental del de conducción y domino del balón
- 2.Realizar un video de dominio y conducion del balón de a acuerdo al video de tecnica y dominio
- 3.Representa gráficamente las superficies de contacto del pie con el balon y realiza una tabla de 2 columnas donde escribe la superficie y y la otra describe para que sirve

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____

BIBLIOGRAFÍA: