PROPÓSITO:

Conocer los fundamentos técnicos y tácticos que les permita la práctica del futbol sala

MOTIVACIÓN:

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:

Fútbol sala

El área de los deportes es muy **amplia** y tiene mucha **variedad** de disciplinas. Quizá uno de los deportes más reconocidos a nivel mundial es el fútbol, del cual se deriva el fútbol sala. Es también conocido con los nombres de **microfútbol** y **fútbol de salón**, un juego que nació inspirado en el fútbol y del cual cuyas bases se fundamentan en el **balonmano**, **waterpolo** y **balon**

¿Qué es el fútbol sala?

El fútbol sala es un tipo de adaptación o de variación al **fútbol** original, que además combina **elementos** del **balonmano** y **baloncesto**, y cuya finalidad, es lograr anotar un **gol** en el marco del **equipo contrario**

En qué consiste el fútbol sala

El fútbol sala es un deporte que consiste en intentar introducir un **balón** en la **portería** del equipo contrario con el objetivo de marcar un **gol**. Incluye además la **defensa** de los equipos para evitar la anotación. Es un deporte que se juego con los pies únicamente, con excepción del portero, que es el único que pude usar las **manos** dentro de su **área**.

https://es.slideshare.net/oscarlf/el-futsal-presen...

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.

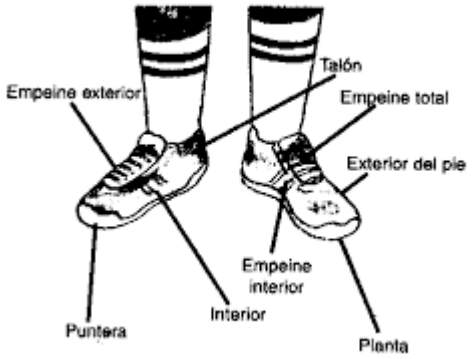
Dominio del balón

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.

Tipos de pases en fútbol

El pase es la acción técnica consistente en enviar la pelota a un compañero.

TIPOS DE PASES

Pase corto. Son uno de los tipos de pase que más se dan en el fútbol,. Son pases realizados con el interior del pie(se tiene más precisión y el balón se desplaza a ras de suelo aspecto que facilita la posterior recepción del mismo), aunque en ocasiones también se utiliza el exterior del pie(la precisión es menor, se utiliza en caso de vernos muy presionados) o el empeine(totalmente desaconsejado) a compañeros que se encuentran relativamente cerca de nosotros en el campo, por lo que normalmente es fácil realizarlo, aunque todo variara de si estamos presionados o no, en este último caso la acción se complica. Un buen jugador en este campo era Michael Laudrup, uno de los mejores jugadores extranjeros de la historia del Real Madrid.

Pase a media distancia: Es un tipo de pase que se suele dar bastante. La superficie correcta para realiza este tipo de pases es el empeine interior del pie. Este tipo de pase es más especifico y se realiza en situaciones como:
- El pase de un lateral a la caída de un punta en banda
- Realizar un centro desde la banda.

Pase largo: pase de mas de 30 metros. la estadística nos dice que más del 505 de este tipo de pases acaba en poder del equipo contrario, no es tipo de pase más frecuente pero si se hace correctamente se obtiene una gran ventaja. La superficie idónea para realizarlo es el empeine.
Son muy efectivos para desorientar a la defensa rival y ganarles la espalda, para aprovechar un desmarque en carrera por parte de un compañero o para realizar un contraataque tras robar el balón en el centro del campo.
Uno de los mejores jugadores realizando estos pases en la actualidad es Xabi Alonso.

Pases de cabeza: es la acción técnica individual que se realiza cuando el balón viene por el aire y este es golpeado por la cabeza de manera más o menos fuerte. El pase de cabeza puede ser tanto defensivo como ofensivo.

Pase de pared: son combinaciones entre 2 jugadores para conseguir espacio libre para el jugador que inicia la pared. El jugador que recibe la pelota lo tira con un toque al espacio en frente del primer atacante. Es una excelente forma de abrir huecos cuando las defensas están muy cerradas. Son muy buenos para desequilibrar a defensas que sean muy lentas. Un buen jugador haciendo estos tipo de jugada es Iniesta, uno de los mejores jugadores españoles de la historia.

Pase a un espacio: el jugador que hace el pase tiene tener controlado por donde avanza su compañero así como la marcha y orientación del mismo siendo esenciales tanto la orientación como la precisión del PASE

Tacón: basicamente se utiliza de cara a la galería porque queda muy bien, ya que son pases que no son muy habituales y contribuyen al espectáculo, consiste en dar al balón con el talón, Existe una

gran controversia a la hora de definir estos pases, algunos los definen como pase de talón o talonazo, también son conocidos en Sudamérica como taquitos. El mayor especialista en este tipo de pases fue Sócrates, uno de los mejores jugadores brasileños de la historia.

Saques en el Fútbol Sala

Un juego fútbol está conformado por una serie de características que hacen que el mismo se desenvuelva de forma ordenada y continua, hasta alcanzar los goles que tanto anhelan ambos adversarios en la cancha, es por esto que hoy desarrollaremos una serie de características que establece el autor F. Gayoso en su libro «Fútbol Sala: reglas del juego, reglamento, técnica, táctica y estrategia, entrenamiento y competición»

El autor asegura que una de las estrategias más importantes se centra en la forma en la cual se realizan los saques, los mismos se pueden presentar de la siguiente manera:

es el tipo de saque que tiene más posibilidades ofensivas, que las que se pueden observar en el fútbol once, esto se debe a que las dimensiones del terreno convierten al saque de portería en un auténtico saque libre sobre la zona muy próxima de la cobertura adversaria.

El saque de banda: Se caracteriza por poseer efectuarse de manera ofensiva, ofreciendo así un gran número de estrategias a utilizar en esta forma diferente de realizar fútbol.

REGLAS BASICAS EN FUTBOL SALA

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD

- Dibuja el campo de juego con sus medidas, zonas de juego y nombre de las líneas
- Dibuja las superficies de contacto del pie con el balón
- Explica como se conduce el balón
- Enumere y explica las clases de saque
- Escribe las reglas basicas del futsala

EVALUACIÓN:

Se evalua la actividad propuesa

BIBLIOGRAFÍA: