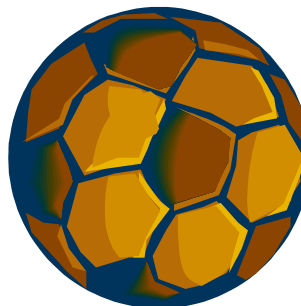


FÚTBOL SALA

Educación Física
1º Bachillerato

1. HISTORIA.
2. TÉCNICA.
 - Pases.
 - Controles.
 - Lanzamientos.
 - Conducciones.
 - Regates.
 - Saques.
 - Portero.
3. TÁCTICA-ESTRATÉGIA.
4. REGLAMENTO.



1. HISTORIA.

El origen del fútbol es difícil de determinar, pues encontramos juegos de características similares, practicados en distintas civilizaciones; así hacia el año 2.000 a.C. se practicaba en China un juego que consistía en llevar un pellejo de animal hinchado desde un pueblo a otro, golpeándolo con el pie. Pero uno de los juegos con más similitudes con el fútbol actual fue el "gioco di calcio" que se practicaba en Florencia hacia el año 1400 d. C.

Como en la mayoría de los deportes, fue en la Inglaterra del siglo XIX donde se le dio forma y reglamento al fútbol:

En la universidad de Cambridge se idearon las reglas del fútbol, conocidas como las "Catorce reglas de Cambridge".

En 1866 se jugó el primer partido de fútbol entre los equipos de Sheffield y de Londres (Inglaterra). En 1888 se inició la primera liga de fútbol en Inglaterra.

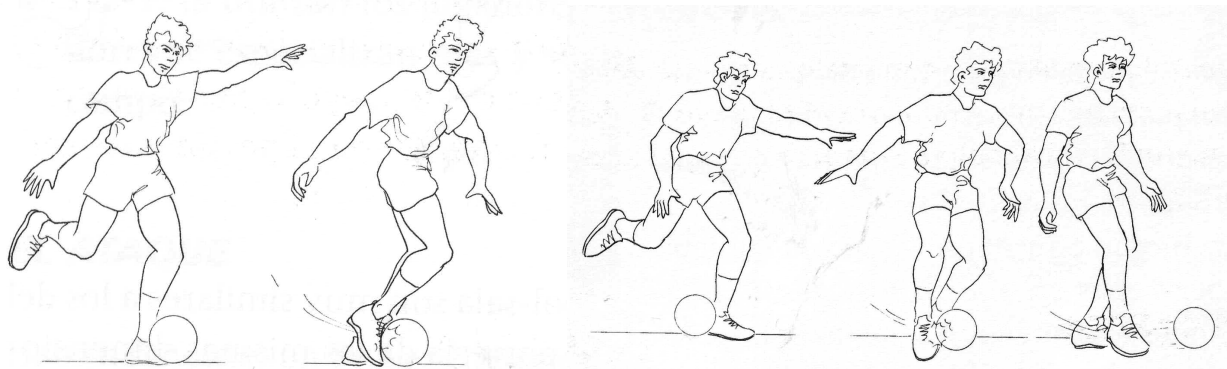
En España, fueron los trabajadores ingleses quienes introdujeron el fútbol, formando los primeros equipos españoles; destacan por su antigüedad el Huelva Recreation Club (1878) y el Águilas C.F., uniéndose posteriormente otros club: Athletic de Bilbao (1898), F.C. Barcelona (1899), R.C.D. Español (1900), R.Madrid (1902) y Atlético de Madrid (1903).

El fútbol sala nació en Uruguay en 1930, coincidiendo con la victoria de su selección nacional en el Campeonato del mundo de fútbol. Este hecho fue la causa del gran entusiasmo por la práctica del fútbol entre los niños y la necesidad promocionar su práctica en los meses de invierno, para lo que se ideó un juego basado en el fútbol y realizado en un recinto cerrado. Posteriormente, en 1949, Brasil elaboró el primer reglamento de éste deporte y a partir de ese momento se extendió por todo el mundo.

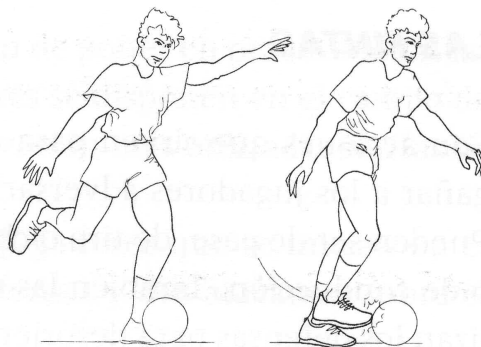
2. TÉCNICA.

En el pie diferenciamos varias **zonas de golpeo**, con usos y fines distintos en el manejo de la pelota:

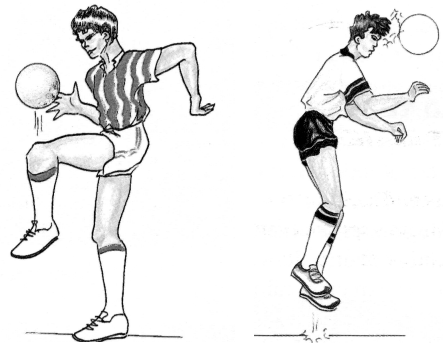
- **Empeine:** zona frontal del pie, transmite la mayor fuerza al balón.
 - **Empeine total:** permite lograr la máxima velocidad y desplazamiento del balón sin excesiva precisión, se emplea en los lanzamientos fuertes, pases muy lejanos, saque de portería, despejes y en la conducción de velocidad.
 - **Empeine interior:** permite lograr gran velocidad y potencia del balón con gran precisión, se emplea en lanzamientos con efecto del balón, en la mayoría de los pases alejados y en la conducción y regate con el balón.
 - **Empeine exterior:** permite lograr un efecto contrario al del empeine interior del mismo pie, se emplea en la conducción y regate con el balón, y como pase de recurso cuando no dominamos el empeine interior de la otra pierna, o no tenemos tiempo para utilizarlo.
- **Interior:** zona interna del pie, es una superficie amplia que permite obtener el máximo control de la pelota, se emplea en pases de precisión y controles.



- **Exterior:** zona externa del pie, es una superficie amplia pero con poca movilidad, se emplea en los controles laterales y en la conducción y regate con el balón.
- **Punta:** zona de la punta del pie, es una superficie pequeña con poca precisión, se emplea en los lanzamientos rápidos y fuertes.
- **Talón:** zona trasera del pie, permite un golpeo con cierta potencia y escasa precisión, se emplea en lanzamientos rápidos, cuando no da tiempo a girarse.
- **Planta:** zona inferior del pie, nos permite dominar el balón, especialmente en fútbol sala (no hay tacos en las zapatillas), se emplea en el control del balón y en algunos casos para la conducción del mismo.



- **Muslo:** zona central del muslo, nos permite controlar el balón cuando viene por el aire, para amortiguarlo y bajarlo al suelo.
- **Pecho:** zona central del tronco, nos permite controlar el balón cuando viene por el aire, para bajarlo al suelo.
- **Cabeza:** zona frontal de la cabeza, nos permite desviar la trayectoria de la pelota, se emplea en el remate de un corner, y también como pase de recurso para devolver un pase elevado, o incluso controlarlo.

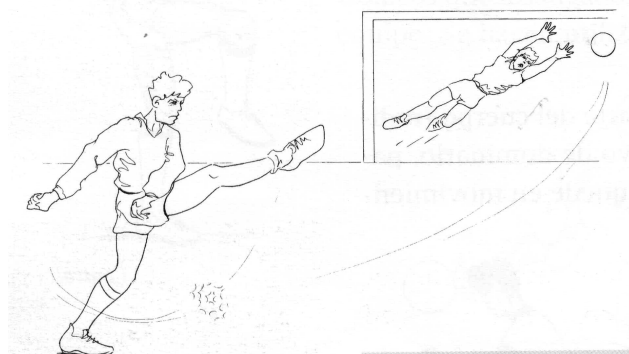


Las **acciones técnicas fundamentales** se pueden clasificar en:

- **PASES:** acción de golpeo del balón para enviarlo a un compañero, hacia un lugar preciso y con una potencia controlada. Los pases se clasifican según la superficie empleada: interior, exterior, de cabeza, etc.
- **CONTROLES:** acción de dominio del balón por parte del jugador que recibe un pase, diferenciando entre:
 - **Paradas:** se controla el balón dejándolo parado completamente, para jugarlo posteriormente. Esta se suele realizar con la planta del pie:
 - Para balones rasos, nos situamos delante de la trayectoria colocando la planta en ángulo con el suelo para que éste se empotre entre ambos.
 - Para balones aéreos, nos situamos delante de la trayectoria y cerca del lugar del bote, realizando un pisotón sobre el balón en el mismo momento del rebote.
 - **Semiparadas:** se controla el balón dejándolo en movimiento, pero cerca de nosotros, con el objetivo de jugarlo en mejores condiciones (control orientado). Se suele emplear el interior y exterior del pie, que contacta con el balón, frenándolo en su desplazamiento y dirigiéndolo en la dirección deseada.
 - **Amortiguamientos:** control del balón aéreo, dejándolo casi parado a nuestros pies. Se emplea el empeine del pie, el muslo, el pecho e incluso la cabeza. Consiste en adoptar la trayectoria y velocidad del balón con la superficie en cuestión, e ir reteniéndolo hasta lograr frenarlo casi por completo.

- **LANZAMIENTOS:** acción de golpeo del balón con máxima potencia y precisión, con la intención de introducirlo en la portería evitando al portero. Los lanzamientos se pueden agrupar en varios grupos:

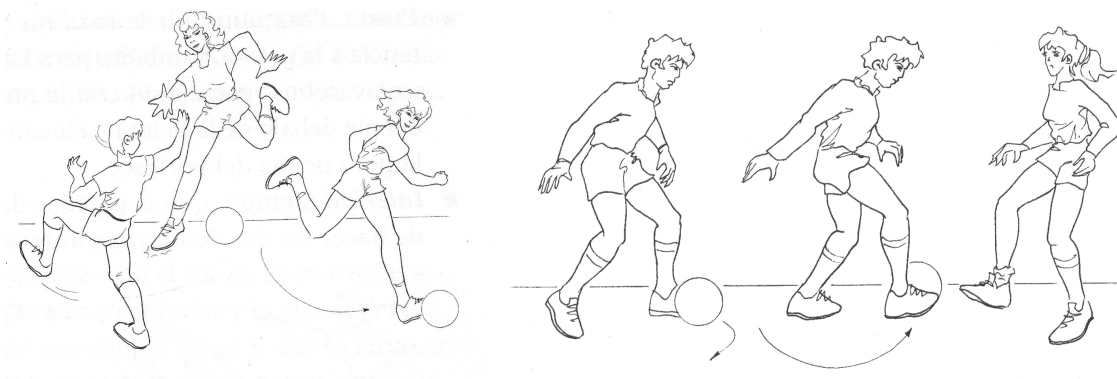
- De potencia: con el empeine y el empeine interior.
- De colocación: con el empeine exterior y el interior.
- De recurso: con el talón, la planta y la puntera.



- **CONDUCCIONES:** acción de desplazamiento del jugador con el balón controlado entre los pies. Esta acción se realiza con el empeine total y con el empeine interior cuando el desplazamiento se realiza a máxima velocidad, y con el interior cuando se realiza con una velocidad controlada.

- **REGATES:** acción de desplazamiento del jugador con el balón controlado, superando a los adversarios. Existen muchos tipos de regates, pero nombraremos algunos de ellos:

- Recorte: consisten en cambiar repentinamente de velocidad y dirección.
- Con finta: consiste en engañar al adversario, haciéndole creer que realizamos un recorte en una dirección, y luego nos dirigimos en la dirección contraria.
 - Regate envolvente o "bicicleta": consiste en pasar el pie alrededor del balón simulando un recorte, para salir en la dirección contraria.
- Con doble contacto: consiste en golpear el balón suavemente en una dirección, para engañar al adversario, y posteriormente dirigirnos hacia otra dirección.
- En velocidad: consiste en superar al adversario con un cambio de velocidad de carrera y un autopase rápido: Pequeño puente o "caño" (entre las piernas del adversario) y Gran puente (por un lado del adversario).



- **SAQUES:** Son acciones que se desarrollan en unas circunstancias predeterminadas de antemano, pudiendo anticiparlas y preparar su desarrollo:
 - Saque de banda: cuando el balón sale por la línea de banda debe ponerse en juego con un saque con el pie desde la línea de banda.
 - Saque de portería: cuando el balón sale por la línea de fondo debe ponerse en juego con un saque desde dentro del área de meta.
 - Saque de esquina o "corner": cuando el balón sale por la línea de fondo y debe sacar el equipo que ataca, se realiza un lanzamiento desde el vértice formado por la línea de banda y la de fondo, o también llamado "corner".
 - Saque de falta: cuando se sanciona una falta, el equipo beneficiado debe realizar un lanzamiento a portería (libre directo) o un pase (libre indirecto) con la oposición de una barrera de jugadores adversarios situados a 9 metros.

- **PORTERO:** las acciones del portero se resumen en tres grupos:
 - Salidas: el portero sale del área de portería para despejar o desviar el balón ante un pase en profundidad; o bien para enfrentarse a un adversario que avanza solo hacia portería.
 - Paradas: cuando el portero coge el balón con las manos sin que se le escape, normalmente ante un lanzamiento flojo o un pase a otro compañero.
 - Despejes: cuando el portero no es capaz de coger el balón y lo golpea para desviarlo, normalmente ante un corner o un lanzamiento difícil.

3. TÁCTICA-ESTRATEGIA.

FÚTBOL	FÚTBOL SALA
<p>DEMARCAIONES:</p> <p>Portero: encargado de vigilar la portería y detener los lanzamientos que realice el equipo adversario.</p> <p>Defensas: jugadores cercanos a la portería y encargados de neutralizar las acciones de los delanteros adversarios.</p> <p>Centrocampistas: jugadores que se mueven en el centro del campo, realizando funciones defensivas cuando no tienen el balón (evitando la organización de jugadas) y funciones atacantes en caso contrario (organizando el ataque propio).</p>	<p>DEMARCAIONES:</p> <p>Portero: encargado de vigilar la portería y detener los lanzamientos que realice el equipo adversario.</p> <p>Cierre: jugador más retrasado, destaca por su capacidad defensiva y de organización del juego.</p> <p>Alas: jugadores que se mueven por los pasillos laterales, destacan por su habilidad en la conducción del balón y regate, aunque deben de poseer idéntico potencial defensivo para enfrentarse a su oponente con balón.</p> <p>Pívot: jugador mas adelantado, destaca por su facilidad</p>

<p>Delanteros: jugadores cercanos a la portería rival, su función es superar a los defensas mediante regates para pasar a un compañero que remate o rematar el mismo.</p> <p>ORGANIZACIÓN EN EL CAMPO:</p> <p>4-4-2: 4 defensas, 4 centrocampistas y 2 delanteros.</p> <p>3-5-2: 3 defensas, 5 centrocampistas y 2 delanteros.</p> <p>4-5-1: 4 defensas, 5 centrocampistas y 1 delante</p>	<p>de remate, regate de espaldas a la portería y pases cortos y precisos (pared)</p> <p>ORGANIZACIÓN EN EL CAMPO:</p> <p>1-2-1: Se organizan en forma de rombo, con jugadores especializados en las demarcaciones ocupadas. Élite.</p> <p>2-2: se organizan en forma de cuadrado, con 2 defensas y 2 atacantes. Iniciación.</p>
---	--

4. REGLAMENTO.

FÚTBOL	FÚTBOL SALA
<p>Campo de juego: Campo de 120m-90m (largo) x 90m-45m (ancho)</p> <p>Duración del partido: 2 periodos de 45 minutos (15 minutos de descanso)</p> <p>Los jugadores: Juegan 11 jugadores (1 portero) y hasta 5 más en el banquillo, con 3 cambios y el portero como máximo</p> <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> * No jugar el balón con las manos, excepto el portero. * Cualquier falta al jugador sin jugar el balón, o juego peligroso se sanciona con libre indirecto. * Cualquier falta al jugador con balón o cortar el juego con la mano, en el área se sanciona con penalti (9m), y fuera con libre directo. * El portero puede jugar el balón fuera del área, pero no puede coger el balón con las manos después de una cesión. * El saque de esquina se realiza con el pie. * El saque de portería puede atravesar la mitad del campo. 	<p>Campo de juego: Campo de 40m (largo) x 20m (ancho)</p> <p>Duración del partido: 2 periodos de 20 minutos (10 minutos de descanso)</p> <p>Los jugadores: Juegan 5 jugadores (1 portero) y hasta 7 más en el banquillo, sin límite de cambios.</p> <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> * No jugar el balón con las manos, excepto el portero. * Cualquier falta se sanciona con libre directo, si es dentro del área se sanciona con penalti (6m). * A la sexta falta en un mismo periodo, se sanciona con libre directo desde el lugar, o doble penalti (12m). * El portero puede jugar el balón fuera del área, pero no puede coger el balón con las manos después de una cesión. * El saque de esquina y e banda se realiza con el pie. * El saque de portería no puede atravesar la mitad del campo.