

BALONMANO



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

BALONMANO

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

NOMENCLATURA Y TERMINOLOGÍA

TEMA1

1. Ataque.

1.1. Jugador en situación inicial. Jugador que ha variado su situación. Balón. Jugador en posesión del balón. El pase: trayectorias del balón. Bote. Cambio de dirección en bote. Cambio de sentido en bote. El lanzamiento a portería. La finta. Cruces. Cortina. Bloqueo. Pantalla. Terreno de juego.

2. Defensa.

2.1. Jugador en situación inicial. Jugador que ha variado su situación. Blocaje del balón. Cambio de oponentes. Terreno de juego.

3. Comunes.

3.1. Desplazamiento del jugador. Cambio de dirección. Cambio de sentido.

TEMA 2

Posición. Situación. Progresión. Penetración. Técnica. Táctica individual. Táctica colectiva. Sistema de juego.

TÉCNICA INDIVIDUAL. ATAQUE - DEFENSA

TEMA 3

1. Desplazamientos. Paradas.

Consideraciones teóricas. Clasificación. Forma de ejecución. Objetivos. Metodología. Práctica.

TEMA 4

1. Cambios de dirección.

Consideraciones teóricas. Clasificación. Forma de ejecución. Objetivos. Metodología. Práctica.

TÉCNICA INDIVIDUAL. OFENSIVA

TEMA 5

1. Posiciones de base.

Descripción técnica. Principios fundamentales. Gestoforma. Metodología. Práctica.

TEMA 6

1. Formas de coger el balón.

Descripción técnica. Puntos de contacto. Posición. Sujeción. Principios fundamentales. Metodología. Práctica.

TEMA 7

1. Manejo del balón.

Descripción técnica. Armados de brazo. Clasificación. Posiciones. Metodología. Práctica.

TEMA 8

1. Recepciones.

Descripción técnica. Principios fundamentales. Clasificación. Posiciones (frontales y laterales). Metodología. Práctica.

TEMA 9

1. Desplazamientos con balón.

Descripción técnica. Clasificación. Forma de ejecución (frontales). Metodología. Práctica.

TEMA 10

1. El pase.

Principios fundamentales. Clasificación. Utilización. Descripción técnica. Forma de ejecución (clásico en apoyo frontal y lateral; en suspensión frontal). Metodología. Práctica.

TEMA 11

1. El bote.

Principios fundamentales. Clasificación. Descripción técnica. Forma de ejecución (altos). Aprendizaje. Práctica.

TEMA 12

1. El lanzamiento a portería.

Principios fundamentales. Clasificación. Utilización. Descripción técnica. Forma de ejecución (apoyo y suspensión). Metodología. Práctica.

TEMA 13

1. La finta.

Principios fundamentales. Clasificación. Descripción técnica. Forma de realización (simples en apoyo). Metodología. Práctica.

TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

TEMA 14

1. Cambios de dirección botando el balón.

Descripción técnica. Principios fundamentales. Gestoforma. Metodología. Práctica.

TEMA 15

1. Desmarque.

Concepto. Principios fundamentales. Descripción técnica. Forma de realización. Metodología. Práctica.

TEMA 16

1. Marcaje.

Concepto. Principios fundamentales. Descripción técnica. Trayectorias. Forma de realización. Metodología. Práctica.

TEMA 17

1. Blocaje.

Concepto. Principios fundamentales. Descripción técnica. Forma de realización (oponente en apoyo). Metodología. Práctica.

TEMA 18

1. Desposesión del balón.

Concepto. Principios fundamentales. Descripción técnica. Forma de ejecución. Metodología. Práctica.

TEMA 19

1. El portero.

- 1.1. Situaciones del portero.
- 1.2. Posiciones de base del portero.
- 1.3. Desplazamiento del portero.
- 1.4. Recepciones del portero.
- 1.5. Pases del portero.
- 1.6. Fintas del portero.
- 1.7. Despejes del portero.

TÁCTICA COLECTIVA Y SISTEMAS DE JUEGO

TEMA 20

1. El puesto específico ofensivo.

Descripción de estructura básicas; sistema de juego ofensiva 3:3. Conceptos de línea de juego. Circulaciones básicas. Aplicación táctica en progresiones y cruces. Práctica. Sistema de juego defensivo 6:0. Normas básicas de actuación. Prácticas.

TEMA 21

1. El puesto específico defensivo.

Descripción de estructura básicas; sistema de juego ofensiva 3:3. Conceptos de línea de juego. Circulaciones básicas. Aplicación táctica en progresiones y cruces. Práctica. Sistema de juego defensivo 6:0. Normas básicas de actuación. Prácticas.

REGLAMENTO DE JUEGO. CONOCIMIENTO BÁSICO

TEMA 22

El terreno de juego. Las porterías. El balón. El gol. Duración de los partidos. Composición de los equipos. El área de portería. Sanciones técnicas y disciplinarias. Saque de centro. Saque de portería. El lanzamiento desde los 7 metros.

TEMA 1

NOMENCLATURA

Jugador atacante.	Situación secundaria del jugador atacante.	Jugador atacante ocupando un puesto específico de acuerdo con el sistema de juego elegido.	Balón.
Jugador atacante diestro con balón.	Jugador atacante zurdo con balón.	Jugador atacante de espalda al defensor.	Jugador atacante de costado al defensor.
Jugador defensor.	Situación secundaria del jugador defensor.	Jugador defensor ocupando un puesto específico de acuerdo con el sistema de juego elegido.	Portero.
Portero zurdo con balón.	Portero diestro con balón.	Jugador atacante defensor.	Desplazamiento frontal hacia delante del jugador.
Desplazamiento frontal hacia atrás del jugador.	Desplazamiento frontal de ida y vuelta del jugador.	Desplazamiento lateral derecho del jugador.	Desplazamiento lateral izquierdo del jugador.

Desplazamiento frontal hacia atrás del jugador.	Trayectoria curvilínea del jugador en desplazamiento frontal hacia adelante hacia el lado derecho.	Trayectoria curvilínea del jugador en desplazamiento frontal hacia adelante hacia el lado izquierdo.	Desplazamiento frontal hacia delante en trayectoria curvilínea: 1. Hacia el lado izquierdo 2. Hacia el lado derecho.
Apoyo de pie izquierdo sobre el suelo.	Pie izquierdo en suspensión.	Apoyo del pie derecho sobre el suelo.	Pie derecho en suspensión.
Desplazamiento o trayectoria del balón (pase directo).	Desplazamiento o trayectoria de ida y vuelta del balón.	Desplazamiento o trayectoria indirecta del balón. (Pase indirecto).	Desplazamiento o pase o trayectoria de ida y vuelta indirecta del balón.
Lanzamiento a portería.	Desplazamiento del jugador atacante botando el balón.	Contactos visuales.	Cambio de sentido compuesto botando el balón.
Finta de cuerpo simple en trayectoria normal.	Finta de cuerpo simple en trayectoria falsa.	Finta de cuerpo compuesta o combinada en trayectoria normal.	Finta de cuerpo compuesta o combinada en trayectoria falsa.

--	--	--	--

Acción de marcaje de impedimento.	Acción de desposesión del balón.	Acción estática de bloqueo.	Acción dinámica de bloqueo.
Acción de pantalla realizada por 2 jugadores.	Acción de cortina.	Cambio de oponente.	Espacio libre de ocupación producido.
Finta de cuerpo simple en trayectoria normal estando el jugador de espalda al defensor.	Finta de cuerpo simple en trayectoria normal estando el jugador de espalda al defensor.	Finta de cuerpo simple en trayectoria falsa, estando el jugador de espalda al defensor.	Acción de bloqueo.

Desplazamiento frontal hacia delante: 1° En trayectoria rectilínea y en diagonal hacia el lado izquierdo. 2° En trayectoria rectilínea. 3° En trayectoria rectilínea y en diagonal hacia el lado derecho. 4° Hacia el lado izquierdo. 5° Hacia el lado derecho. Desplazamiento frontal hacia atrás. 6° En trayectoria rectilínea y en diagonal hacia el lado izquierdo. 7° En trayectoria rectilínea. 8° En trayectoria rectilínea y hacia el lado derecho. (Jugador atacante).	Desplazamiento frontal hacia delante: 1° En trayectoria rectilínea y en diagonal hacia el lado izquierdo. 2° En trayectoria rectilínea. 3° En trayectoria rectilínea y en diagonal hacia el lado derecho. 4° Hacia el lado izquierdo. 5° Hacia el lado derecho. Desplazamiento frontal hacia atrás. 6° En trayectoria rectilínea y en diagonal hacia el lado izquierdo. 7° En trayectoria rectilínea. 8° En trayectoria rectilínea y hacia el lado derecho. (Jugador defensor).

<p>Cambio de sentido del jugador atacante – defensor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En desplazamiento frontal hacia delante y hacia atrás. 2. En desplazamiento lateral izquierdo y derecho. 	Cambio de dirección del jugador atacante – defensor.
Cambio de dirección simple del jugador atacante – defensor.	Cambio de dirección compuesto o múltiple del jugador atacante – defensor.
Cambio de dirección compuesto o múltiple botando el balón.	Cambio de dirección simple botando el balón.

TEMA 2

TERMINOLOGÍA

	<p>Sistema ofensivo 3:3</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Central. C: Lateral derecho. D: Extremo derecho. E: Pivote. F: Extremo izquierdo.</p>
	<p>Sistema ofensivo 3:3</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Central. C: Lateral derecho. D: Pivote derecho. E: Pivote izquierdo. F: Extremo izquierdo.</p>
	<p>Sistema ofensivo 3:3</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Central. C: Lateral derecho. D: Extremo derecho. E: Pivote derecho. F: Pivote izquierdo.</p>
	<p>Sistema ofensivo 4:2</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Central izquierdo. C: Central derecho. D: Lateral derecho. E: Extremo derecho. F: Extremo izquierdo.</p>

	<p>Sistema ofensivo 4:2</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Central izquierdo. C: Central derecho. D: Lateral derecho. E: Extremo derecho. F: Pivote.</p>
	<p>Sistema ofensivo 4:2</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Central izquierdo. C: Central derecho. D: Lateral derecho. E: Pivote. F: Extremo izquierdo.</p>
	<p>Sistema ofensivo 2:4</p> <p>A: Lateral izquierdo. B: Lateral derecho. C: Extremo derecho. D: Pivote derecho. E: Pivote izquierdo. F: Extremo izquierdo.</p>

	<p>Sistema defensivo 6:0</p> <p>1: Portero. 2: Exterior izquierdo. 3: Defensa lateral izquierdo. 4: Defensa central izquierdo. 5: Defensa central derecho. 6: Defensa lateral derecho. 7: Exterior derecho.</p>
	<p>Sistema defensivo 5:1</p> <p>1: Portero. 2: Exterior izquierdo. 3: Defensa lateral izquierdo. 4: Defensa central. 5: Defensa lateral derecho. 6: Exterior derecho. 7: Avanzado.</p>
	<p>Sistema defensivo 5:1 mixto</p> <p>1: Portero. 2: Exterior izquierdo. 3: Defensa lateral izquierdo. 4: Defensa central. 5: Defensa lateral derecho. 6: Exterior derecho. 7: Avanzado.</p>
	<p>Sistema defensivo 3:2:1</p> <p>1: Portero. 2: Exterior izquierda. 3: Defensa central. 4: Exterior derecho. 5: Defensa lateral izquierdo. 6: Defensa lateral derecho. 7: Avanzado.</p>

	<p>Sistema defensivo 4:2</p> <ol style="list-style-type: none">1: Portero.2: Exterior izquierdo.3: Defensa lateral izquierdo.4: Defensa central izquierdo.5: Exterior derecho.6: Avanzado izquierdo.7: Avanzado derecho.
	<p>Sistema defensivo 3:3</p> <ol style="list-style-type: none">1: Portero.2: Exterior izquierdo.3: Defensa central.4: Exterior derecho.5: Avanzado izquierdo.6: Avanzado central.7: Avanzado derecho.

TEMA 3

DESPLAZAMIENTOS. PARADAS

* **Definición.**

Es la acción de trasladarse de un lugar a otro por el terreno de juego sin estar en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico.

* **Consideraciones teóricas.**

1. Durante la realización de los desplazamientos hay que adoptar posiciones equilibradas que beneficien la aceleración y los cambios de ritmo.
2. El tipo y la forma de desplazamiento que en cada caso se deba emplear estará en función de las circunstancias del juego.
3. El grado de profundidad, anchura y velocidad de los desplazamientos será variable.
4. Será necesario entrenar el stop y la parada.
5. Se deben realizar los desplazamientos teniendo dentro del campo de visión del jugador los elementos de juego (compañeros, adversario, balón y portería contraria).

* **Objetivos.**

En el desplazamiento, el jugador debe dominar el stop, bien para colaborar con sus compañeros o para corregir posiciones. El jugador permanentemente debe obtener en su visión los elementos de juego, los cuales son:

- *Para el ataque:* balón, compañero, adversario y portería contraria.

- *Para la defensa:* balón, compañero y adversario.

*** Clasificación.**

1. En función de la dirección.

- 1.1. *Frontal hacia delante:* con recorridos rectilíneos y curvilíneos.
- 1.2. *Frontal hacia atrás:* con recorridos rectilíneos.
- 1.3. *Laterales derecho e izquierdo:* con recorridos rectilíneos.

2. En función de la ejecución.

- 2.1. *En forma de marcha:* después de cada impulso una pierna queda en suspensión.
- 2.2. *En forma de carrera:* después de cada impulso una pierna queda en suspensión.
- 2.3. *En forma de desplazamiento:* impulsos sucesivos sin despegar los pies del suelo.

*** Formas de ejecución de los desplazamientos.**

1. Hacia delante: el impulso se realiza con la parte delantera del pie, correspondiente a la pierna retrasada, elevando ligeramente el talón, a continuación la otra pierna y así sucesivamente. El tronco debe estar inclinado hacia delante y los brazos flexionados y oscilando hacia delante y atrás.
2. Hacia atrás: el impulso se realiza apoyando todo el pie, correspondiente a la pierna más retrasada, al mismo tiempo que la otra pierna se desplaza para atrás en suspensión, y así sucesivamente. El tronco debe estar vertical y los brazos flexionados y oscilando hacia delante y atrás.
3. Laterales: el impulso se realiza apoyando la parte delantera del pie, correspondiente a la pierna retrasada, elevando ligeramente el talón, y la otra pierna se deslizará totalmente sin cruzarla con la otra, y así sucesivamente. Los pasos deben ser cortos y rápidos. El tronco debe estar inclinado hacia delante y los brazos flexionados y oscilando hacia delante y atrás.

*** Utilización de los desplazamientos.**

FRONTAL HACIA DELANTE	Acciones ofensivas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pasar de defensa a ataque. 2. Para realizar las distintas evoluciones dentro del puesto específico.
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pasar del ataque a la defensa. 2. Para llevar a cabo los diferentes tipos de

	Acciones defensivas	movimientos en su zona específica.
FRONTAL HACIA ATRÁS	Acciones ofensivas	1. Para pasar de la defensa al ataque, iniciándose la 2º oleada del contraataque. 2. Para recuperar la situación de partida.
	Acciones defensivas	1. Para observar el comienzo del contraataque del adversario, con el fin de poder cortar ese ataque. 2. Para recuperar la situación de partida, no perdiendo de vista al contrario.
LATERAL DERECHO E IZQUIERDO	Acciones ofensivas	1. Para pasar de la defensa al ataque, iniciándose la 2º oleada del contraataque. 2. En progresiones concretas de anchura del jugador.
	Acciones defensivas	1. Para pasar del ataque a la defensa, sobre todo la 1º línea ofensiva (balance defensivo). 2. Para las basculaciones en su puesto específico en base a la circulación del balón.

* Definición de Stop.

Es realizar un movimiento con gesto y dirección contraria a la que llevamos.

* Formas de ejecución del Stop.

1. Frontal hacia delante: se realizará con la pierna más adelantada o aquella que en cada caso se encuentre en suspensión. El apoyo del pie se debe hacer con intensidad, y si no se consigue parar bien, pues se dará otro paso. El tronco inclinado hacia atrás.
2. Frontal hacia atrás: se realizará con la pierna más atrasada o aquella que en cada caso se encuentre en suspensión. El apoyo del pie se debe hacer con intensidad y con el talón elevado y el tronco inclinado hacia delante.
3. Laterales: se realizará con la pierna más adelantada en función de la dirección, apoyando con fuerza. Si va hacia la derecha, con la derecha se realiza el stop y si va con la izquierda, con la izquierda se realiza el stop.

TEMA 4

CAMBIOS DE DIRECCIÓN

* **Definición.**

Es la acción de variar la trayectoria de su desplazamiento en sentido opuesto como en dirección distinta a la primaria.

* **Consideraciones teóricas.**

1. No debe existir pausa entre una y otra trayectoria.
2. Son importantes los cambios de ritmos dentro de los cambios de dirección.
3. Es importante su dominio para realizar un buen marcaje, desmarque o acciones tácticas.

* **Clasificación.**

1. Cambio de sentido.

El jugador modifica la trayectoria de su desplazamiento variando su sentido.

2. Cambio de dirección simple.

El jugador modifica la trayectoria de su desplazamiento una vez.

3. Cambio de dirección compuesto.

El jugador modifica la trayectoria de su desplazamiento dos o más veces.

* **Formas de ejecución.**

El impulso se realiza con la pierna más retrasada y con el tronco inclinado hacia donde vamos, buscando una posición idónea para evitar la pausa entre una y otra trayectoria.

Ej. : Si se está realizando un desplazamiento lateral, tendrá que echar una pierna para atrás para dar el impulso y realizar así el cambio de dirección.

TEMA 5

POSICIONES DE BASE

* **Definición.**

Es la gestoforma apropiada que deben adoptar los jugadores de campo para su predisposición ante las intervenciones futuras.

* **Consideraciones teóricas.**

1. La posición de base es el punto de partida de la formación técnico – táctica del jugador, ya que, no es un gesto ilustrativo sino fundamental que debe ejecutarse con espontaneidad.
2. Se debe tener un buen equilibrio.
3. Se debe utilizar la correcta y adecuada a esa situación de juego.
4. Se necesita de un alto grado de observación.
5. No deben tener movimientos rígidos, sino realizarse con soltura.

* **Objetivos.**

Buscar la mejor posición del cuerpo para intervenir en las acciones del juego lo mejor posible, dándole continuidad y progreso.

* **Clasificación.**

1. Posición de base ofensiva: se realiza antes y después de los desplazamientos.
 - 1.1. *Fundamental*: tanto estática como dinámica.
 - 1.2. *Especial*.

2. Posición de base defensiva: se realiza antes y después de los desplazamientos, durante las basculaciones y determinadas intervenciones.
 - 2.1. *Fundamental*: tanto estática como dinámica.
 - 2.2. *Especial*.

*** Gestoforma.**

1. Ofensiva fundamental estática: la cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos semiflexionados, con el borde radial hacia arriba, separados y en posición asimétrica, y los pies en total contacto con el suelo.
2. Ofensiva fundamental dinámica: la cabeza levantada, el tronco erguido sin rigidez, los brazos semiflexionados con el borde radial hacia arriba, separados y las manos en actitud de recibir el balón, las piernas en suspensión alternativa y en zig – zag, los pies con suspensión alternativa y en zig – zag.
3. Ofensiva especial: la cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos semiflexionados, con el borde radial hacia arriba, separados, las manos en actitud de recibir el balón, las piernas ligeramente flexionadas y en posición asimétrica o simétrica con el adelantamiento y en posición asimétrica, y los pies en total contacto con el suelo.
4. Defensiva fundamental estática: la cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos separados acentuadamente, las manos con la cara palmar orientado hacia el objetivo. Las piernas en posición en posición asimétrica y los pies en total contacto con el suelo.
5. Defensiva fundamental dinámica: la cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos separados acentuadamente, las manos con la cara palmar orientado hacia el objetivo. Las piernas en la posición específica de las basculaciones o salidas y los pies se deslizan alternativamente por el suelo.

TEMA 6

FORMAS DE COGER EL BALÓN

* **Definición.**

Es la gestoforma específica para la toma de contacto con el balón o para cogerlo.

* **Consideraciones teóricas.**

Se debe tener seguridad y precisión, al igual que adaptar el balón a la mano sin rigidez, dejando que entre la mano y el balón entre luz, pero todo esto sin estar mirando el balón.

* **Objetivos.**

1. Seguridad en la posesión del balón.
2. Predisposición.
3. Naturalidad en los gestos.
4. Máxima destreza para realizar los movimientos.

* **Formas de coger el balón.**

1. Puntos de contacto: las yemas de los dedos y la cara palmar media de la mano ejecutora.
2. Posición de la mano: en forma cóncava con separación amplia de los dedos y sin que, toda la cara palmar esté en contacto con el balón.

3. Fijación: se debe fijar la mayor parte posible del balón con la cara palmar media de la mano como lugar de descanso del balón. Este se fija con la yemas de los dedos y con una gran presión del meñique y el pulgar.

La adaptación del balón influye directamente o indirectamente en la posesión del balón, en la recepción del balón, en el desplazamiento con balón, en los pases, en los lanzamientos y en las fintas y desmarques ante el oponente.

TEMA 7

MANEJO DEL BALÓN

*** Definición.**

Es el dominio de los movimientos pertinentes desde la toma de contacto con el balón, hasta que éste se desprende de la mano del jugador o el arte de gobernar el balón en movimiento.

*** Consideraciones teóricas.**

1. Se debe tener seguridad de posesión de balón.
2. Se debe tener coordinación en los movimientos, los cuales, deben ser los mayores posibles.
3. Realizar sólo los movimientos precisos y necesarios.
4. La velocidad y el ritmo se establecerá con el juego.
5. Llevar a cabo movimientos que me puedan dar posteriormente varias alternativas para engañar al defensor.

*** Objetivos.**

1. Destreza y dominio del balón.
2. Espontaneidad en los movimientos con el balón adaptado.
3. Facilidad para cambiar el tipo de gesto con balón.

4. Dominio del campo de ritmo en los movimientos con balón.

*** Clasificación de movimiento con el balón en la mano.**

1. Movimiento del brazo.

- 1.1. Elevación y descenso.
- 1.2. Extensión – flexión.
- 1.3. Oscilación total y parcial con flexión – extensión.
- 1.4. Pronación – supinación con flexión – extensión.
- 1.5. Circundiciones hacia delante y atrás.

2. Movimiento de la mano.

- 2.1. Flexión – extensión.
- 2.2. Inclinaciones cubitales y radiales.
- 2.3. Circundiciones laterales.

La manejabilidad del balón incide de manera directa o indirecta en los desplazamientos con el balón para obtener seguridad en los pases, en los lanzamientos, en las fintas y en los desmarques.

TEMA 8

RECEPCIONES

* **Definición.**

Es la acción específica y efecto de recibir el balón, así como la gestoforma apropiada que se debe emplear.

* **Consideraciones teóricas.**

Hay que dominar la gestoforma específica para no cometer fallos y perder el balón. Si lo dominamos podemos aprovechar el tiempo de partido, darle velocidad y provocar cambios de ritmos.

Las posiciones anteriores a la recepción no deben ser unilaterales. No se debe mirar de forma insistente al poseedor del balón y tampoco los brazos, todo ello para obtener un gran campo de visión. Una vez recepcionado el balón, se protegerá poniéndose entre el adversario y el balón.

* **Clasificación.**

1. En función de la trayectoria.

- 1.8. *Frontales.*
- 1.9. *Diagonales.*
 - 1.9.1. Derecho.
 - 1.9.2. Izquierdo.
- 1.10. *Laterales.*
 - 1.10.1. Derecho.
 - 1.10.2. Izquierdo.

1.11. *Por detrás.*

1.11.1. Diagonal derecha.

1.11.2. Diagonal izquierda.

2. En función de su altura.

2.1. *Altas:* por encima de la cabeza.

2.2. *Intermedias:* desde la cabeza al pecho.

2.3. *Bajas:* desde el abdomen a los pies.

2.4. *Rodadas:* el balón en contacto con el suelo.

*** Técnica de ejecución.**

TEMA 9

DESPLAZAMIENTOS CON BALÓN

* **Definición.**

Es la acción de trasladarse de un lugar a otro del terreno de juego, de forma reglamentaria, estando en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico y sin utilizar el bote como recurso.

* **Medios.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, recepciones y manejabilidad.

* **Consideraciones teóricas.**

Debemos dominar y aprovechar los pasos para progresar, y así sobrepasar a los jugadores y penetrar. El jugador no podrá dar más de tres pasos y el número máximo de contactos de los pies en el suelo será de 7.

Durante el desplazamiento, los elementos del juego deben estar dentro del campo visual. La velocidad y aceleración del desplazamiento dependerá del juego y se deberán hacer los desplazamientos justos.

* **Objetivos.**

Recorrer un espacio libre de marcaje sin necesidad de botar el balón.

* **Clasificación.**

1. En función de la posición primaria.
 - a) Recepción con los dos pies en contacto con el suelo.
 - b) Recepción en suspensión y caída simultánea.
 - c) Recepción en suspensión y caída alternativa.
 - d) Recepción con un pie en suspensión y otro en el suelo.

a)	b)	c)	d)
----	----	----	----

2. En función del tipo de desplazamiento.

- a) Frontal hacia delante.
- b) Frontal hacia atrás.
- c) Lateral derecho.
- d) Lateral izquierdo.

a)	b)	c)	d)
----	----	----	----

3. En función de la forma de desplazamiento.

- a) *Marcha*: después de cada impulso una pierna en suspensión.
- b) *Carrera*: después de cada impulso el cuerpo en suspensión.
- c) *Deslizamiento*: impulsos sucesivos sin desplazar los pies del suelo.
- d) *Salto*: impulsos sucesivos quedando momentáneamente suspendido en el aire.

4. En función de la forma técnica de ejecución.

- a) Fundamental.
- b) Especial.

a) F. Diestro.	b) F. Zurdo.	c) E. Diestro.	d) E. Zurdo.
----------------	--------------	----------------	--------------

5. En función del número de pasos.

- a) Con un paso.
- b) Con dos pasos.
- c) Con tres pasos.

a)	b)	c)
----	----	----

TEMA 10

EL PASE

* **Definición.**

Es la acción de trasladar o enviar el balón de un jugador a otro, así como la gestoforma apropiada que se puede emplear.

* **Medios.**

Adaptación y manejabilidad.

* **Objetivos.**

1. Elemento fundamental de colaboración entre los jugadores.
2. Medio imprescindible para el juego ofensivo.
3. Evita las perturbaciones en las circulaciones del balón.
4. El nivel técnico – táctico depende de la calidad del pase.

* **Consideraciones teóricas.**

1. Oportunidad.
2. Fuerza.
3. Precisión.
4. Seguridad.
5. Tensión.
6. Variabilidad.
7. Sorpresa.
8. Ritmo.
9. Adecuada dirección.
10. Apropiada altura.

*** Clasificación.**

1. Con apoyo.

1.1. Con una mano.

1.1.1. *Frontales.*

- 1.1.1.1. Habitual.
- 1.1.1.2. Intermedio.
- 1.1.1.3. De cadera.
- 1.1.1.4. Bajo.

1.1.2. *Laterales.*

- 1.1.2.1. Habitual.
- 1.1.2.2. Intermedio.
- 1.1.2.3. De cadera.
- 1.1.2.4. Bajo.

1.1.3. *Por detrás.*

- 1.1.3.1. Frontal.
- 1.1.3.2. Lateral.

1.1.4. De pronación.

- 1.1.4.1. Frontal.
- 1.1.4.2. Lateral.
- 1.1.4.3. Por detrás.

1.1.5. De dejada.

- 1.1.5.1. Por delante.
- 1.1.5.2. Por detrás.

1.1.6. De impedimento.

1.1.6.1. Frontal.

1.1.6.2. Lateral.

1.1.7. Por detrás.

1.1.8. Rectificado.

1.1.9. De entre las piernas.

1.2. Con dos manos.

1.2.1. De pecho.

1.2.2. Por encima de la cabeza.

2. *Sin apoyo.*

2.1. Con una mano.

2.1.1. Frontal.

2.1.2. Lateral.

2.1.3. Por detrás.

*** Forma de ejecución.**

TEMA 11

EL BOTE

*** Definición.**

Es la acción de enviar el balón hacia el suelo una o más veces sin perder el control del móvil, para obtener resultados beneficiosos en el desarrollo del juego.

*** Dominio de recursos botando el balón.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de dirección, fintas y desmarques.

*** Objetivos.**

1. Para contraatacar.
2. Para evitar la retención del balón.
3. Para realizar acciones colectivas de ataque que exijan la conservación del balón.
4. Para desbordar a un defensor.
5. Para serenar los ánimos del equipo.
6. Para recuperar el equilibrio.
7. Para progresar en un espacio libre de ocupación (mayor de los tres pasos reglamentarios).
8. Para esperar que los compañeros alcancen situaciones ventajosas.
9. Para continuar la progresión después de haber evitado un marcaje de proximidad.

*** Consideraciones teóricas.**

1. El bote sólo se debe realizar cuando esté justificado.
2. La reiteración del bote puede implicar situaciones poco ventajosas en el juego colectivo.
3. Todo jugador debe dominar el bote con las dos manos.
4. Se debe conducir el balón sin necesidad de mirarlo continuamente.
5. La gestoforma a emplear debe ser adecuada y correcta.

6. Se debe proteger el balón, por lo tanto, el ejecutor se colocará entre el móvil y el adversario.

*** Clasificación.**

1. En función de su ejecución.

- 1.1. *Simple.*
- 1.2. *Múltiple.*

2. En función de su altura.

- 2.1. *Altos.*
- 2.2. *Bajos.*

3. En función de su trayectoria.

- 3.1. *Vertical.*
- 3.2. *Oblicuo hacia delante.*

*** Formas de ejecución.**

1. Bote alto vertical.

- 1.1. *Cabeza:* erguida.
- 1.2. *Tronco:* en posición habitual.
- 1.3. *Brazo ejecutor:* ligeramente flexionado y separado del cuerpo.
- 1.4. *Piernas:* simétrica o asimétrica.
- 1.5. *Control del bote:*
 - 1.5.1. *Simple:* bote a modo de lanzamiento con un movimiento coordinado de flexión – extensión de la muñeca.
 - 1.5.2. *Múltiple:* superficie de contacto, los dedos y la cara palmar media. Movimiento coordinado del brazo ejecutor con la flexión – extensión de la muñeca.

2. Bote alto oblicuo.

- 2.1. *Cabeza:* erguida.
- 2.2. *Tronco:* ligeramente inclinado hacia delante.
- 2.3. *Brazo ejecutor:* ligeramente flexionado y separado del cuerpo.
- 2.4. *Piernas:* ligeramente flexionada y en posición específica de carrera.
- 2.5. *Control del bote:*

2.5.1. Coordinación de flexión – extensión de la muñeca ejecutora, siendo el golpeo del balón mínimo y equilibrado para beneficiar la velocidad de desplazamiento.

2.5.2. Ante oponente, disminuir la velocidad, aumentar los contacto con el balón y adoptar trayectorias laterales del mismo.

3. Bote bajo.

3.1. *Cabeza:* erguida.

3.2. *Tronco:* inclinado al nivel de semiflexión.

3.3. *Brazo ejecutor:* ligeramente flexionado y separado del cuerpo.

3.4. *Piernas:* asimétrica.

3.5. *Control del bote:*

3.5.1. Igual que el bote oblicuo pero con menor nivel de trayectoria.

3.5.2. Es recomendable el bote simple.

3.5.3. Debe disminuirse el impacto de golpeo con el balón.

3.5.4. El gesto es a modo de lanzamiento al suelo en bote pronto.

EL LANZAMIENTO A PORTERÍA

*** Definición.**

Es la acción de aplicar un fuerte impulso al balón, de manera que recorra una distancia determinada en dirección a la portería, procurando que se introduzca en el interior de la misma.

*** Objetivos.**

- El lanzamiento a portería es la culminación de todas las acciones tácticas.
- El lanzamiento a portería es transcendental y no se debe forzar su ejecución, pues hay que realizarlo en el momento oportuno.

*** Consideraciones teóricas.**

1. El lanzamiento a portería se debe efectuar cuando exista trayectoria libre de marcaje, es decir, cuando se pueda anotar.
2. El lanzador debe tener en su campo visual, la superficie total de la portería.
3. El lanzador no debe lanzar siempre al mismo sitio de la portería.
4. El lugar o ángulo a elegir por el lanzador dependerá de la situación, posición y cualidades del portero.
5. El alto grado de concentración y decisión será fundamental para el lanzamiento.
6. El jugador debe dominar una amplia gama de lanzamientos.
7. El lanzador debe realizar correctamente el movimiento articular de la muñeca.
8. El tipo de lanzamiento dependerá de:
 - El puesto específico.
 - La situación del lanzador.
 - La situación del defensor.

*** Condicionantes Esenciales.**

1. Oportunidad.
2. Potencia.
3. Acción sorpresiva.
4. Rapidez en su ejecución.
5. Adecuada dirección.
6. Precisión.

7. Apropiada altura.

*** Clasificación.**

1. En función de su ejecución.

1.1. *En apoyo.*

- 1.1.1. Habitual
- 1.1.2. Intermedio.
- 1.1.3. De cadera.
- 1.1.4. Bajo.
- 1.1.5. Rectificado con caída.
- 1.1.6. Rectificado sin caída.
- 1.1.7. De revés.
- 1.1.8. En caída.
- 1.1.9. Intermedio lateral.

1.2. *Sin apoyo.*

- 1.2.1. En suspensión.
- 1.2.2. En salto frontal.
- 1.2.3. Rectificado.
- 1.2.4. En salto lateral.
- 1.2.5. En vaselina.
- 1.2.6. En caída con salto.

2. En función de la situación del lanzador.

- 2.1. *Desde el extremo.*
- 2.2. *Desde el puesto específico.*
- 2.3. *Desde larga distancia (10 o más metros).*
- 2.4. *Media distancia (8 o 9 metros).*
- 2.5. *Corta distancia (6 o 7 metros).*

3. En función de la colocación y características del portero.

- 3.1. *Altos.*
- 3.2. *Bajos.*
- 3.3. *Intermedios.*
- 3.4. *Rodados.*
- 3.5. *Picados.*

*** Formas de ejecución.**

TEMA 13

LA FINTA

*** Definición.**

Son las acciones realizadas por el jugador estando en posesión del balón, para dirigir los movimientos del defensor en una dirección falsa, desviando la atención de su conducta del juego previsto y neutralizando su posición.

*** Medios.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de dirección y cambios de ritmo.

*** Objetivos.**

1. Dirigir los movimientos del defensor en dirección falsa.
2. Desequilibrar al oponente.
3. Desviar la atención de la conducta del adversario.
4. Neutralizar la acometividad y oposición del contrario.

*** Consideraciones teóricas.**

1. Para realizar el gesto de finta el ejecutor debe estar en posesión del balón y próximo al adversario.
2. El gesto de finta es muy importante para las acciones táctica, tanto individual como colectiva.
3. El dominar los cambios de ritmos y de dirección será importante para realizar la finta.
4. La velocidad de reacción y su actuación en un tiempo mínimo influirá en la finta.
5. Ante reacciones positivas del defensor, hay que variar el recorrido previsto.
6. El momento y el tipo de finta hacia el lado débil y el fuerte.
7. El jugador debe realizar la primera trayectoria de la finta como si fuese real, para que el adversario se lo crea.

*** Clasificación.**

1. En función de su posición.

- 1.1. El ejecutor con los pies en el suelo.
- 1.2. El ejecutor recibiendo el balón en suspensión.
- 1.3. El ejecutor con un pie en el suelo y otro en suspensión.

2. En función de su orientación.

- 2.1. Simples.
- 2.2. Compuestas.

3. En función de su trayectoria utilizadas.

- 3.1. Normales.
- 3.2. Falsas.

4. En función de la longitud del recorrido.

- 4.1. Con un paso.
- 4.2. Con dos pasos.
- 2.3. Con tres pasos.

*** Formas de ejecución.**

1. 1º Fase:

- a) Rapidez continuada: movimiento de arrancada, realizándolo a máxima velocidad.
- b) Rapidez variable: movimiento de arrancada con lentitud para crear incertidumbre en el marcador.

2. 2º Fase:

- Después del 1º recorrido, el jugador cambiará de dirección coincidiendo con el de trayectoria y el desequilibrio del defensor, debiendo existir una pausa entre la 1º y la 2º fase, para aumentar la velocidad posteriormente.

*** Observaciones.**

Finta: el jugador con balón próximo al adversario.

Desmarque: el jugador puede estar próximo al contrario sin balón o alejado con o sin balón.

TEMA 14

CAMBIOS DE DIRECCIÓN BOTANDO EL BALÓN

* **Definición.**

Es la acción de variar la trayectoria de un desplazamiento tanto en sentido opuesto como en dirección contraria a la primaria botando el balón de forma continuada.

* **Consideraciones teóricas.**

1. La utilización de este recurso debe estar justificado.
2. Será necesario dominarlo con ambas
3. Antes de utilizar este recurso, hay que mirar a los compañeros, y decidir que es lo más eficaz.
4. Para el cambio de dirección, el gesto apropiado es el bote múltiple o continuado.
5. Durante los recorridos del ejecutor no debe haber stop o paradas.
6. Durante el cambio de dirección el ejecutor debe proteger el balón del adversario con su situación.
7. Se debe dominar el balón sin necesidad de mirarlo continuamente.
8. Para realizar el bote y el cambio de dirección habrá que dejar el espacio necesario para ejecutarlo.

* **Clasificación.**

1. En función del recurso a utilizar.

- 1.1. *Cambio de sentido compuesto:* el jugador modifica su trayectoria sin dejar de botar el balón variando su sentido y orientación.
- 1.2. *Cambio de dirección simple:* el jugador modifica su trayectoria sin dejar de botar el balón variando su sentido y orientación.

2. En función del oponente.

- 2.1. *Sin adversario próximo.*
- 2.2. *Con adversario próximo.*
- 2.3. *Cambio de dirección compuesto o múltiple:* el jugador modifica su trayectoria sin dejar de botar el balón variando como mínimo 2 veces su dirección.

TEMA 15

EL DESMARQUE

* **Definición.**

Son las acciones precisas para llegar a evitar la oposición del adversario, evitando su control o minimizando su efectividad defensiva.

* **Medios.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos y de dirección.

* **Objetivos.**

1. Conseguir el espacio libre de maniobra.
2. Conseguir el cambio de situación del adversario.
3. Minimizar la efectividad defensiva del oponente.

* **Consideraciones teóricas.**

1. Para realizar el gesto de desmarque, el ejecutor debe estar próximo al oponente sin balón o alejado del adversario con o sin posesión del balón.
2. La importancia del desmarque es fundamental en el uno contra uno, ya sea para uno mismo o para los compañeros.
3. Los desmarques garantizan situaciones ofensivas cuando se lleva a cabo en el momento preciso.
4. Hay que dominar el cambio de ritmo y de dirección.
5. Ante reacciones positivas del adversario hay que cambiar el camino elegido.
6. El tipo de desmarque será en función de lo que queramos conseguir.
7. El desmarque debe ser una acción sorpresiva para el adversario.
8. Hay que llevar una velocidad adecuada y realizarlo en el momento previsto.
9. La amplitud del espacio corporal estará condicionado con el tipo de desmarque. Hay que evitar el contacto con el adversario.
10. El jugador debe dominar el desmarque tanto para el lado fuerte como para el lado débil.

* **Clasificación.**

1. Situación desequilibrada.

- 1.1. *Directo*: para conseguir la penetración.
- 1.2. *Indirecto*: para conseguir la penetración después de que el adversario se haya colocado delante ante la primera acción de este.

1.1)	1.2)
------	------

2. Situación equilibrada.

- 2.1. *Situacional*: para conseguir el cambio de situación del adversario.
- 2.2. *Situacional demoderada*: para conseguir que el defensor primero bascule y después salga.
- 2.3. *Indirecto demoderada*: para conseguir la penetración después de haber cambiado la situación del adversario.

2.1)	2.2)	2.3)
------	------	------

TEMA 16

EL MARCAJE

*** Definición.**

Es la acción y efecto de vigilar estrechamente a un adversario, a fin de neutralizar o entorpecer sus movimientos, gestos o jugadas.

*** Medios.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, cambio de dirección y posición de base defensiva.

*** Objetivos.**

1. Controlar directa o indirectamente al oponente.
2. Impedir la progresión del adversario.
3. Evitar el pase del balón a su oponente directo.
4. Interceptar el balón dirigido a su oponente.
5. Evitar el lanzamiento a portería.
6. Bloquear el balón lanzado a portería.

*** Consideraciones teóricas.**

1. La técnica de marcaje y la defensiva en general es muy importante, porque si lo realizamos mal, lleva consigo el gol del adversario.
2. Aunque los recursos defensivos son menores que los ofensivos, cuando se realiza bien, se dan acciones positivas.
3. Hay que aprender y perfeccionar los gestos de marcaje.
4. Será imprescindible la atención y la concentración para reaccionar a los movimientos del adversario.
5. El estudio anterior del adversario (características, movimientos, etc.) nos da ahorro de energía en la defensa y efectividad.
6. Al saber los movimientos del adversario, hay que hacerlo en el momento correcto para que sea eficaz y no anticiparnos a su movimiento porque puede variarlo.
7. La portería no es cosa sólo del portero, sino también de los jugadores de campo.

*** Clasificación.**

1. Ante oponente con balón.
 - 1.1. *De control visual:* cuando el oponente se encuentra fuera de la zona eficaz y se sigue visualmente.
 - 1.2. *De control cercano:* cuando el oponente se encuentra próximo y se pretende evitar la progresión.
 - 1.3. *De interceptación:* cuando el oponente se encuentra próximo y se pretende evitar el pase del balón y el posterior desplazamiento del contrario.

2. Ante oponente con balón.
 - 2.1. *De impedimento:* evitar el lanzamiento del balón.
 - 2.2. *Blocaje:* cortar la trayectoria del balón lanzado a portería.
 - 2.3. *Desposesión del balón:* para quitar el balón al contrario.

*** Formas de ejecución.**

TEMA 17

BLOCAJE

* **Definición.**

Es la acción de cortar el balón una vez lanzado a portería. Se considera una acción dentro del marcaje.

* **Medios.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, cambio de dirección y posición de base defensiva.

* **Objetivos.**

1. Controlar directa o indirectamente al oponente.
2. Impedir la progresión del adversario.
3. Evitar el pase del balón a su oponente directo.
4. Interceptar el balón dirigido a su oponente.
5. Evitar el lanzamiento a portería.
6. Bloquear el balón lanzado a portería.

* **Consideraciones teóricas.**

1. La técnica de marcaje y la defensiva en general es muy importante, porque si lo realizamos mal, lleva consigo el gol del adversario.
2. Aunque los recursos defensivos son menores que los ofensivos, cuando se realiza bien, se dan acciones positivas.
3. Hay que aprender y perfeccionar los gestos de marcaje.
4. Será imprescindible la atención y la concentración para reaccionar a los movimientos del adversario.
5. El estudio anterior del adversario (características, movimientos, etc.) nos da ahorro de energía en la defensa y efectividad.
6. Al saber los movimientos del adversario, hay que hacerlo en el momento correcto para que sea eficaz y no anticiparnos a su movimiento porque puede variarlo.
7. La portería no es cosa sólo del portero, sino también de los jugadores de campo.

* **Clasificación.**

1. En apoyo: atacante situado frontalmente, en contacto con el suelo.
2. En suspensión: atacante situado en el aire, sin contacto con el suelo.

Dentro de ambos se diferencian 4 tipos:

- a) Alto: actitud de lanzamiento por encima de la cadera.

Situado el defensor frente al hombro del brazo ejecutor del atacante y próximo a él, adelantará la pierna de dicho lado y el talón de la contraria, y cuando se produce el lanzamiento elevará los brazos y las manos las dirigirá hacia el balón.

- b) Bajo: actitud de lanzamiento por debajo de la cadera.

Situado el defensor entre el hombro ejecutor del atacante y la portería, adelantará la pierna de dicho lado ligeramente, inclinará el tronco y extenderá el brazo que corresponda y en el último momento abrirá las manos.

- c) Frontal: situación del defensor delante del atacante.

Frente al oponente, el defensor se impulsará después que el atacante se haya impulsado, para elevar los brazos y dirigiendo las manos abiertas hacia el balón en el momento del lanzamiento.

- d) Lateral: situación del defensor en el lado opuesto al brazo ejecutor del atacante.

Con el salto del contrario, el defensor saltará igualmente, extendiendo los dos brazos para cortar el balón, con las manos abiertas.

DESPOSESIÓN DEL BALÓN

*** Definición.**

Es la acción de desviar o quitar el balón al adversario, dentro de los márgenes estrictamente reglamentarios.

*** Medios.**

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, cambio de dirección y posición de base defensiva.

*** Objetivos.**

1. Controlar directa o indirectamente al oponente.
2. Impedir la progresión del adversario.
3. Evitar el pase del balón a su oponente directo.
4. Interceptar el balón dirigido a su oponente.
5. Evitar el lanzamiento a portería.
6. Bloquear el balón lanzado a portería.

*** Consideraciones teóricas.**

1. La técnica de marcaje y la defensiva en general es muy importante, porque si lo realizamos mal, lleva consigo el gol del adversario.
2. Aunque los recursos defensivos son menores que los ofensivos, cuando se realiza bien, se dan acciones positivas.
3. Hay que aprender y perfeccionar los gestos de marcaje.
4. Será imprescindible la atención y la concentración para reaccionar a los movimientos del adversario.
5. El estudio anterior del adversario (características, movimientos, etc.) nos da ahorro de energía en la defensa y efectividad.
6. Al saber los movimientos del adversario, hay que hacerlo en el momento correcto para que sea eficaz y no anticiparnos a su movimiento porque puede variarlo.
7. La portería no es cosa sólo del portero, sino también de los jugadores de campo.

*** Clasificación.**

1. Ante dibladador.

1.1. *Frontal*: acción de quitar el balón cuando el atacante lo está botando y el defensor está en frente de él.

1.2. *Lateral*: acción de quitar el balón cuando el atacante lo está botando (el balón) y el defensor está al lado de él.

2. Ante lanzador.

2.1. *En salto*: acción de quitar el balón al adversario en plena fase de lanzamiento, cuando se encuentra cerca de la línea de 6 metros.

3. Especial.

3.1. *Robo o interceptación*: acción de cortar una circulación de balón a través de una salida fugaz del defensor.

*** Forma de ejecución.**

1. Desposesión frontal.

Situación: defensor de frente al poseedor del balón.

Posición: de base en defensa, ya sea dinámica o estática.

Gestoforma: cara al atacante, el brazo se desplazará hacia el balón, y se atacará el balón con la mano abierta y los dedos separados y extendidos, para cortar el balón, ya sea para cogerlo o echárselo a otro compañero. La tomo de contacto es en la trayectoria ascendente del balón.

2. Desposesión lateral.

Situación: defensor al lado derecho o izquierdo del atacante.

Posición: específica de carrera, pero equilibrada.

Gestoforma: situado hombro con hombro, el defensor extenderá el brazo más cercano a su adversario, y en el momento que el balón este en el aire, la mano abierta de dicho brazo corte la trayectoria del balón, procurando hacerse con él.

TEMA 19

EL PORTERO

- 1. Situaciones del portero.**
- 2. Posiciones de base del portero.**
- 3. Desplazamiento del portero.**
- 4. Recepciones del portero.**
- 5. Pases del portero.**
- 6. Fintas del portero.**
- 7. Despejes del portero.**

SITUACIONES DEL PORTERO

*** Definición.**

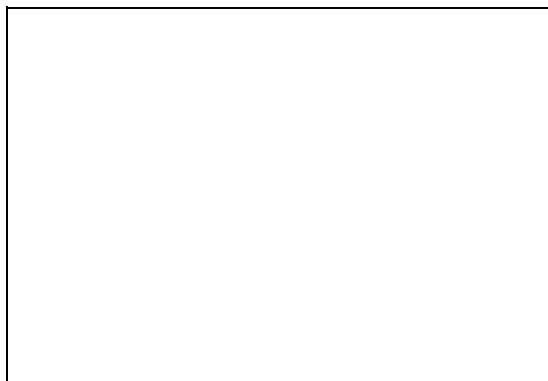
Son los lugares donde se debe colocar el portero para sus intervenciones en función del desarrollo del juego.

*** Consideraciones teóricas.**

La situación del portero estará supeditada al balón, por lo que deberá centrar su atención en el lugar donde se encuentre el oponente en posesión de éste, debiendo cambiar su situación en el momento en el que el móvil se desprenda de la mano del jugador y nunca antes, procurando centrar su campo visual en el movimiento articular de la muñeca del jugador para intuir la dirección del pase o disparo.

*** Situaciones del portero en razón a la distancia.**

En razón a la distancia, la portería se divide en 5 partes diferentes:



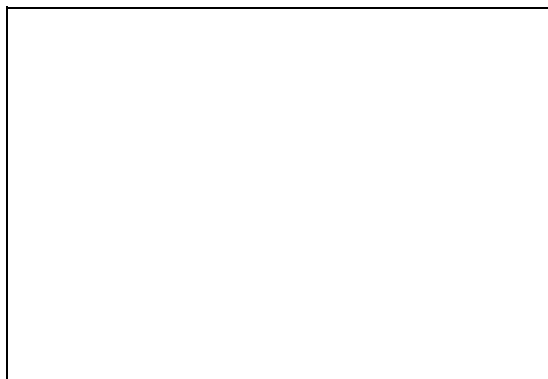
- A larga y media distancia, y desde el centro y laterales, el portero se colocará en la zona 1 y 2, a excepción de la corta distancia que tendrá que salir un poco hacia delante en la misma zona, sin embargo cuando el balón está en un extremo se colocará en zona 3.

*** Situaciones del portero en función del balón.**

El portero debe situarse como norma general en la bisectriz del ángulo formado por el balón en posesión del atacante y los postes de la portería.



- Lanzamiento desde larga y media distancia: el mismo principio general si es desde el centro, pero si es desde los laterales, lo mismo pero con una ligera tendencia a cubrir el ángulo largo.



- Lanzamiento desde corta distancia: se sitúa en la bisectriz del ángulo formado por el tronco del atacante con balón y los postes de la portería.



- Lanzamiento desde los extremos: en la bisectriz del ángulo formado por el balón y, los postes de la portería, pero existen dos excepciones:
 1. Cuando el extremo derecho es diestro.
 2. Cuando el extremo izquierdo es zurdo.

En ambos casos deberá responder a la bisectriz del ángulo formado por el tronco del atacante y los postes de la portería.



POSICIONES DE BASE DEL PORTERO

*** Definición.**

Es la gestoforma que debe adoptar el portero para su predisposición ante las intervenciones futuras.

*** Consideraciones teóricas.**

La técnica básica es muy personal, se puede decir que existen técnicas distintas y diferentes. Esta técnica facilita la estabilidad corporal, la reacción inmediata y la adaptación postural de intervención específica.

*** Técnica de la posición fundamental.**

1. En las zonas 1 y 2: “ Central “ y “ Lateral “.

- *Cabeza:* erguida, con naturalidad sin llegar a la hipertensión y con la vista al frente siguiendo el recorrido del balón.
- *Tronco:* ligeramente inclinado hacia delante.
- *Brazos:*
 - a) En forma de V.
 - b) En forma de V invertida.
 - c) En cruz.
 - d) Semiflexionado.
- *Manos:* abiertas, extendidas y con las caras palmares mirando al objetivo.
- *Piernas:* separadas a comodidad, ligeramente flexionadas en colocación simétrica.
- *Pies:* en contacto con el suelo, separados, nunca en exceso pero con comodidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre las partes delantera de los pies.

2. En las zonas 3: “ Extremos “.

- *Cabeza:* erguida, con naturalidad sin llegar a la hipertensión y con la vista al frente siguiendo el recorrido del balón.
- *Tronco:* erguido nunca en exceso.
- *Brazos:*

- a) El derecho semiflexionado y el izquierdo extendido a la altura intermedia o viceversa.
- b) El derecho extendido hacia arriba y el izquierdo a la altura intermedia o viceversa.
- c) Los dos semiflexionados.

El explicado es el extremo izquierdo, todo viceversa con el extremo derecho.

- *Manos:* abiertas, extendidas y con las caras palmares mirando al objetivo.
- *Piernas:* separadas a comodidad, ligeramente flexionadas en colocación simétrica.
- *Pies:* en contacto con el suelo, separados, nunca en exceso pero con comodidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre las partes delantera de los pies.

DESPLAZAMIENTOS DEL PORTERO

*** Definición.**

Es la acción de trasladarse de un lado a otro de la portería en función del recorrido del balón y del desarrollo del juego.

*** Tipos de desplazamientos.**

1. Habitual: los que realiza dentro de su zona habitual de trabajo, no más de un semicírculo imaginario de un metro.
 - Se debe realizar con pasos cortos, rápidos y deslizantes, evitando dar saltos, es decir, que las plantas de los pies en ningún momento pierdan el contacto con el suelo.
2. Preintervención: los que realiza para avanzar antes de su intervención ante un lanzamiento.
 - Son pasos cortos, generalmente 1 o 2, y siempre ante lanzamientos desde los extremos.
3. Posdespeje: los que realiza después de un despeje para la recepción del balón.
 - Casi siempre se utiliza movimientos frontales hacia delante para no perder de vista el balón y recogerlo de forma inmediata.
4. De recuperación: los que realiza para la recuperación de su zona habitual de trabajo.
 - Una vez puesto el balón en juego, con un paso corto o largo rápido, se recupera la zona habitual de trabajo, con movimientos frontales hacia atrás para no perder el desarrollo del juego y como consecuencia el balón, con el fin de poder intervenir.

RECEPCIONES DEL PORTERO

*** Definición.**

Es la acción de recoger el balón con dos manos durante las intervenciones del portero.

*** Tipos de recepciones.**

1. Directas: es la adaptación del balón de forma inmediata al lanzamiento, sin que toque nada más que las manos del portero en la parada, es decir, no llegue al suelo.
2. Indirectas: es la adaptación del balón después de que el balón haya tocado otro objeto, ya sea, suelo, portería, las manos del portero o los pies del portero en su primer contacto.

1. Directas.

- 1.1. *Altura alta.*

- 1.1.1. Por encima de la cabeza.

- 1.1.2. Ángulo superior izquierdo y derecho.

- 1.2. *Altura intermedia.*

- 1.2.1. Zona central (altura intermedia).

- 1.2.2. Lado derecho e izquierdo.

- 1.3. *Altura baja.*

- 1.3.1. Zona central.

- 1.3.2. Lado derecho e izquierdo.

2. Indirectas.

- 2.1. *Después de un bote.*

- 2.2. *Después de un despeje.*

- 2.1.1. Con las manos.

- 2.1.2. Con los pies.

- 2.3. *Después de un rechace de la portería.*

PASES DEL PORTERO

*** Definición.**

Es la acción de enviar con las manos el balón controlado por el portero, a otro jugador de campo.

*** Consideraciones teóricas.**

1. Rapidez en la salida del balón.
2. Desde cualquier posición o postura.
3. Tenso y con potencia.
4. Facilitar la acción de continuidad.

*** Tipos de pases.**

1. Con dos manos: generalmente de pecho. Se usa en distancias cortas.
2. Con una mano: dos son las trayectorias:
 - 2.1. Cortas (- 30 m.).
 - 2.2. Largas (+ 30 m.).

Dentro de ellos podemos destacar tres tipos de pases:

1. Pase habitual frontal.
2. Pase intermedio frontal.
3. Pase de cadera frontal.

FINTAS DEL PORTERO

*** Definición.**

Es la acción de provocar con el gesto o la situación, el lanzamiento del atacante hacia una determinada zona o altura de la portería.

*** Consideraciones teóricas.**

1. Se utilizan sólo ante lanzamientos de corta distancia.
2. En las zonas centrales.
3. Se debe aguantar.
4. Los gestos deben ser naturales y nunca forzados.
5. No debe representar un gasto inútil.
6. Será útil siempre que el portero sea rápido.

*** Tipos de finta.**

1. En función de la situación.
 - 1.1. *Lanzamientos centrales.*
 - 1.1.1. Ofrecer zona derecha.
 - 1.1.2. Ofrecer zona izquierda.
 - 1.2. *Lanzamientos laterales.*
 - 1.2.1. Ofrecer ángulo corto.
 - 1.2.2. Ofrecer ángulo largo.
2. En función del gesto que adopte.
 - 2.1. *Con el tronco.*
 - 2.2. *Con una pierna.*
 - 2.3. *Con las dos piernas.*
 - 2.4. *Con los dos brazos.*

DESPEJES DEL PORTERO

*** Definición.**

Es la acción de desviar el balón con el tronco, los brazos o las piernas, para evitar que éste se introduzca dentro de la portería.

*** Tipos de despejes.**

1. Ante lanzamientos de altura alta.

Se dirige el tronco hacia la dirección de balón y la mano más próxima también va el balón, mientras que el impulso lo da la pierna contraria a la dirección del balón.

- Con un brazo.
- Con los dos brazos.
- Con el tronco.

2. Ante lanzamiento de altura intermedia.

Se dirige el tronco hacia la dirección de balón y la mano más próxima también va el balón, mientras que el impulso lo da la pierna contraria a la dirección del balón.

- Con un brazo.
- Con los dos brazos.
- Con el tronco.
- Con una pierna.
- Con dos piernas.

3. Ante lanzamiento de altura baja.

Se dirige el tronco hacia la dirección de balón y la mano más próxima también va el balón, mientras que el impulso lo da la pierna contraria a la dirección del balón.

- Con una pierna.
- Con dos piernas.

Hay que tener en cuenta que en los despejes se realizan echando los brazos siempre hacia delante para evitar hacerse daño.

TEMA 20

EL PUESTO ESPECÍFICO OFENSIVO

*** Definición.**

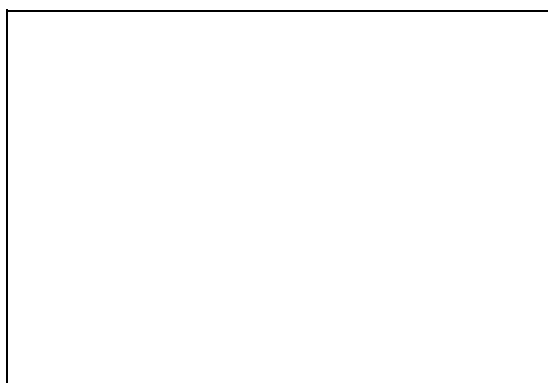
La zona parcial del terreno de juego de ataque correspondiente al campo del adversario, cuyas dimensiones están delimitadas por determinadas condiciones y cualidades, y como consecuencia se puede estimar de antemano. Por cualquier caso, la superficie ocupada debe brindar intervenciones fructíferas.

*** Consideraciones teóricas.**

1. Las distribuciones de los jugadores debe ser homogénea para un mejor aprovechamiento de los espacios, desde donde el jugador puede intervenir súbita y eficazmente.



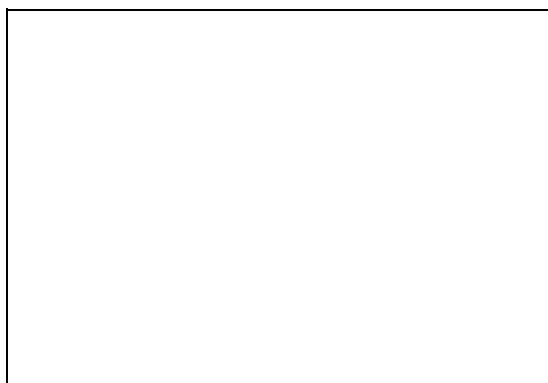
2. La situación de partida de cada jugador no debe ser improvisada, ya que, todas las intervenciones deben ser rentables.



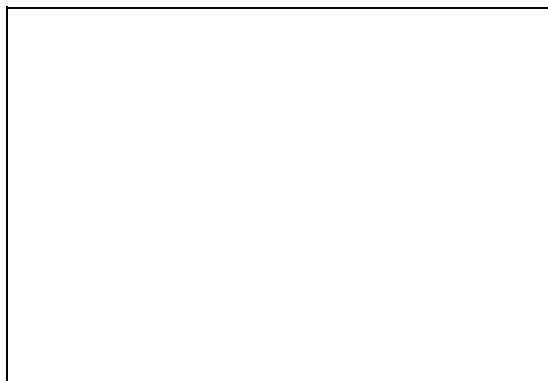
3. Con la situación, orientación y posición del jugador se debe acuciar o preocupar al adversario para impedir o reducir la basculación.



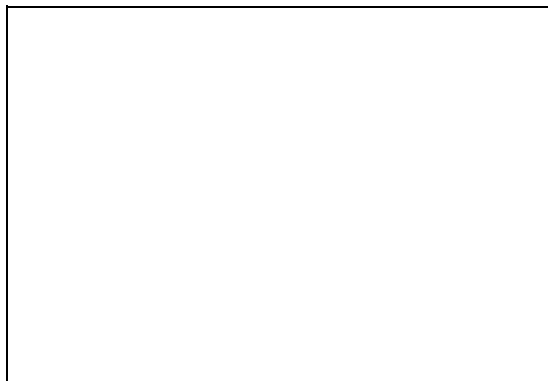
4. La colocación de los jugadores debe provocar que los defensores ocupan la máxima extensión de anchura, para conseguir un mayor espacio entre ellos y como consecuencia, pasillos de penetración más dilatadas para los atacantes.



5. Es necesario que los puestos estén ocupados por jugadores idóneos. Hay que tener en cuenta la calidad y cualidades del jugador y sus medidas antropométricas.



6. En todo momento dentro del campo visual del jugador deberán encontrarse todos los elementos de juego.



*** Clasificación.**

El puesto específico está en función del sistema de juego que en cada caso se emplea, aunque en algunos sistemas no se ocupan todos los puestos específicos.

Jugadores de 1º Línea

Jugadores de 2º Línea

LATERALES	CENTRALES	LATERALES	CENTRALES
DERECHO	DERECHO	DERECHO	DERECHO
IZQUIERDO	IZQUIERDO	IZQUIERDO	IZQUIERDO

*** Situaciones dentro del puesto específico.**

1. Jugadores de 1º Línea: “ **Lateral** “ y “ **Central** “.

- 2 metros antes aproximadamente de la zona eficaz de lanzamiento del jugador.
- Capacidad de reacción de los movimientos.

2. Jugadores de 2º Línea:

∂ **Extremos**:

- *Criterio general*: punto de intersección de la línea de 9 metros con la banda.
- *Alta calidad del jugador*: espacio interior del ángulo formado por la unión de la línea de banda y de la portería.

∂ **Pivotes**:

- Zona comprendida entre la línea de 6 metros y la de 9 metros, en función de objetivos ofensivos.

*** Ocupación dentro del puesto específico.**

⊗ Criterio general:

- *Zona derecha del campo:* jugadores zurdos.
- *Zona izquierda del campo:* jugadores diestros.
- *Zona centrales:* indistintamente.

⊗ Criterio especial:

- *Zona derecha del campo:* jugadores derechos.
- *Zona izquierda del campo:* jugadores zurdos.

*** Orientación del puesto específico.**

La orientación es determinar el frente que deben adoptar los pies del jugador atacante.

⊗ Orientación de la 1º Línea.

CENTRALES Y LATERALES	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>
- Dando frente a la portería.	- De costado a la portería.
- De costado a la portería, pero dando frente al balón.	- De espalda al balón.

⊗ Orientación de la 1º Línea.

EXTREMOS		PIVOTES	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>	<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>
- Dando frente a la línea de 7 metros.	- Dando la espalda al área de la portería. Se da en recepciones.	- De costado o de espalda a la portería. Se da en recepciones.	- De costado a la portería dando la espalda al balón. Se da en desmarques.
- De costado a la portería pero dando frente al balón.			- De frente a la portería. Se da en los lanzamientos.

* Dibujos de las posiciones.

LATERARES Y CENTRALES	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>

EXTREMOS	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>

PIVOTES	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>

*** Posiciones dentro del puesto específico ofensivo.**

1. Situación estática: posición de base ofensiva.
2. Situación dinámica: 2 posibilidades:
 - 2.1. Suspensión alternativa de piernas.
 - 2.2. Desplazamientos cortos y súbitos con cambio de dirección.

*** Trayectorias eficaces.**

Son los recorridos eficaces que debe adoptar el jugador en los desplazamientos para el buen desarrollo del juego de ataque.

⊗ Jugadores de 1º Línea.CENTRALES Y LATERALES

- **Trayectorias 1 y 5:** son de apoyo. Frontal hacia delante en curvilínea. Se utiliza para progresar y colaborar con los compañeros.
- **Trayectorias 2,3 y 4:** son de ataques directos. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para progresar y atacar incisivamente hacia la portería.
- **Trayectorias 6, 7, 8, 9, y 10:** de recuperación. Contrarios a las trayectorias 1, 2, 3, 4 y 5. Frontales hacia atrás y laterales cuando esta de costado. Para progresar a la situación de partida.
- **Trayectorias 11 y 12:** de acercamiento. Laterales si está de frente a la portería o frontal hacia delante y atrás, sí está mirando a la portería. Para recuperar la línea de banda o rectificar la situación de partida del jugador.

⊗ Jugadores de 2º Línea.EXTREMOS

- **Trayectorias 1:** exterior. Frontal hacia delante en curvilínea. Para progresar y penetrar en la zona exterior del campo.
- **Trayectorias 2:** de fijación. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para fijar al oponente directo.
- **Trayectorias 3:** de penetración. Frontal hacia delante en curvilíneo. Para progresar o penetrar la zona interior del terreno de juego.
- **Trayectorias 4:** de apoyo. Frontal hacia delante en curvilíneo. Para progresar con vías más amplias o ayudar a los compañeros.
- **Trayectorias 5, 6, 7 y 8:** de recuperación. Frontal hacia atrás y lateral cuando está de costado. Para progresar a la situación de partida.
- **Trayectorias 9 y 10:** de acercamiento. Lateral y frontal hacia delante y atrás cuando está de costado en rectilíneo. Para progresar hacia la portería o zona central para la rectificación de la zona de partida.



PIVOTES

- **Trayectorias 1, 2 y 3:** de penetración. Laterales cuando están de espalda a la portería o frontales hacia delante, previo giro cuando está orientado a la

portería, en rectilíneos. Para progresar con ataque decisivo hacia la portería y en los lanzamientos.

- **Trayectorias 4 y 5:** de apoyo. Frontal hacia delante previo giro cuando esta de espalda o costado, en curvilíneos. Para regresar o colaborar con los compañeros.
- **Trayectorias 6, 7 y 8:** de apoyo eventual. Frontal hacia delante cuando el jugador está de espalda o hacia atrás o lateral previo giro, cuando está de cara a la portería, en rectilíneos. Para colaborar con los compañeros de la 1º Línea.
- **Trayectorias 9 a 16:** de recuperación. Frontales hacia delante, atrás o lateral dependiendo de la orientación. Para recuperar la situación de partida en rectilíneos.



*** Ley de las distancias.**

⊕ 1º Línea:

LATERAL Y CENTRAL

- *Profundidad:* desde la línea de partida a la línea de 6 metros.
- *Anchura:* desde el punto de partida hasta ,la trayectoria más alejada de los jugadores más cercano.

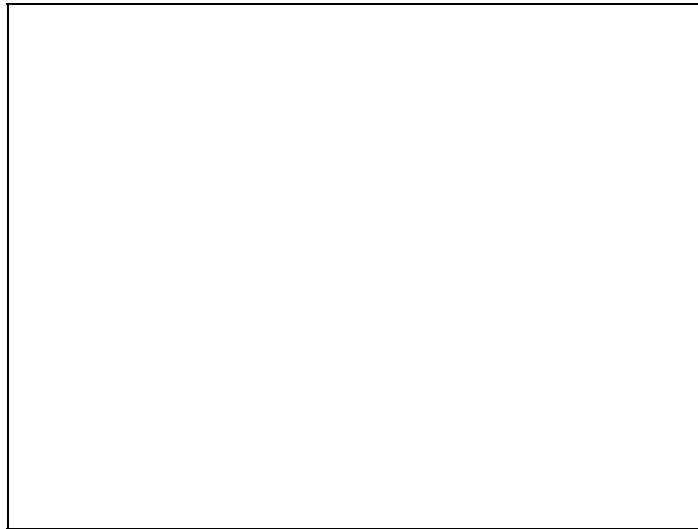
⊕ 2º Línea:

EXTREMOS

- *Profundidad:* desde el punto genérico hasta los 6 metros.
- *Anchura:* desde el punto de muerto hasta la trayectoria más alejada del lateral de su mismo lado.

PIVOTES

- *Profundidad:* desde el punto de partida hasta los 6 metros por un lado y hasta los 9 metros por el otro lado.
- *Anchura:* entre la situación de los laterales o incluso la zona que marcan los límites de las trayectoria interiores de los extremos.



TEMA 21

EL PUESTO ESPECÍFICO DEFENSIVO

*** Definición.**

Es la zona del terreno de juego correspondiente al propio campo de dimensiones estimadas, pero variable en función del sistema defensivo que se emplee y de las características y situación del atacante y del oponente directo que en cada caso se trate.

6/0	5/1
4/2	3/2/1

*** Consideraciones teóricas.**

Son:

1. Las intervenciones defensivas.

Las intervenciones del defensor están supeditadas a los estímulos ofensivos, por lo que los defensores están condicionados genéricamente a las acciones de los atacantes, con el fin de reducir esas acciones. Esta reducción de la eficacia ofensiva exige:

- Refuerzo continuado de la atención.
- Seguridad y rigidez en las acciones sin desgastes inútiles de energía.
- Evitar la exagerada anticipación.

2. La forma defensiva.

Determina la distribución de los jugadores y la responsabilidad específica.

Existen 4 formas defensivas:

- 2.1. Basculaciones: se colocan en bloque y se mueven según el balón, realizando apoyos y formando los triángulos defensivos.
- 2.2. Línea de tiro: cada jugador es responsable de su oponente. Los movimientos están supeditados al oponente directo.
- 2.3. Hombre a hombre: cada jugador en marcaje de proximidad permanente al oponente directo, acompañándole a todos los desplazamientos que realiza.
- 2.4. Defensa mixta: un número determinado de jugadores trabajan las basculaciones o línea de tiro, y otros realizan el hombre a hombre.

3. Significado de la acción defensiva.

Defender significa:

- No se debe descansar, ni actuación pasiva.
- Debe suponer: trabajo intenso, manteniendo el esfuerzo y predisposición.

* **Consideraciones esenciales.**

1. La distribución de los jugadores está condicionado al sistema ofensivo del contrario y las características reales de nuestros jugadores.
2. Con la posición, situación y orientación, debemos buscar que con el menor tiempo posible se realice la acción más eficaz.
3. Con la posición y desplazamientos se deben reducir las acciones ofensivas y promover la iniciativa defensiva.
4. En el campo visual del defensor, deben estar todos los elementos del juego para actuar en el momento propio (adversario, compañeros y el balón).
5. Evitar el gasto de energías inútiles. Cuando mi oponente directo está a cierta distancia y aunque esté con el balón yo no le salgo, hasta que esté más cerca.

6. Adecuada anticipación. El jugador debe intervenir en el momento propicio.
7. Con la acción ofensiva se debe conseguir:
 - 7.1. Cortar la trayectoria del atacante.
 - 7.2. Interceptar el balón.
 - 7.3. Impedir el lanzamiento.
 - 7.4. Bloquear el lanzamiento.
 - 7.5. Quitar el balón en el momento del lanzamiento.
8. Es importante conocer las características, genialidades y costumbres del oponente directo, facilitando la acción ofensiva.
9. Los puestos específicos deben estar ocupados por los jugadores idóneos, teniendo en cuenta sus características antropométricas y cualidades técnicas.

*** Los puestos específicos.**

1º Línea: más cercano a la portería.

2º Línea: más lejano a la portería.

*** Criterios para ocupar los puestos específicos.**

1. En función del puesto que ocupen en el juego ofensivo.

EXTREMOS	EXTERIORES
1º LÍNEA OFENSIVA	CENTRALES Y LATERALES
2º LÍNEA OFENSIVA	EXTREMO O DE AVANZADO

2. En función de las características antropométricas.

- Los más altos, en los centrales y laterales de la defensa.
- Los menos altos, en las zonas exteriores y avanzados de la defensa.

Hay que tener en cuenta que a falta de jugadores, debemos colocar a aquellos jugadores del equipo que sean rápidos, es decir, que tengan una gran velocidad de reacción y de traslación.

*** Situaciones dentro del puesto específico.**

La situación de base defensiva está condicionada por:

- Sistema cerrado o abierto.
- Forma defensiva.

- Características y peculiaridades del oponente.
- Línea defensiva que se ocupe.

La situación de base como general será:

⇒ Los de la 1º Línea: en las proximidades de la línea de 6 metros o en caso excepcional en 7 u 8 metros.

⇒ Los de la 2º Línea: en las proximidades de la línea de 9 metros o en caso excepcional, otros sistemas pueden determinar otros puestos.

*** Situaciones ante intervenciones directas.**

- Si intervienen para evitar la recepción, se sitúa entre el oponente y el balón.
- Si interviene para cortar una trayectoria, se sitúa de frente al atacante y próximo a él, acentuando su colocación hacia el lado del desplazamiento.

Normalmente estas situaciones se producen:

⇒ Para la 1º Línea defensiva:

- *Zonas centrales*: a 9 metros y si eres encargado del pivote entre los 6 a 8 metros.
- *Zonas exteriores*: entre los 7 a 9 metros.

⇒ Para la 1º Línea defensiva:

- Entre los 9 y 11 metros.

*** Orientación del defensor.**

1. Fundamentales:

- Debe colocarse de espalda a la portería, de frente al oponente del juego.
- Cuando esté de costado a la portería, pero dando frente al balón.

2. Especiales:

- Cuando se encuentra de frente a la portería. . Se da en desposesión del balón.

- De costado a la portería dando la espalda al balón. Se da en defensa al pivote.

*** Posiciones dentro del puesto específico.**

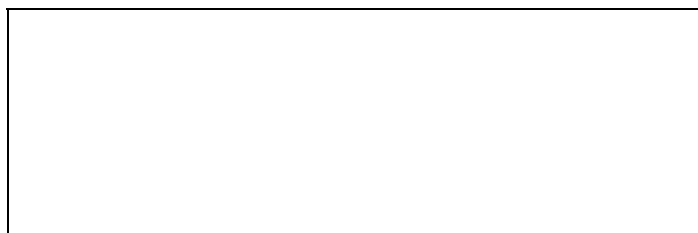
1. Estática: posición de base defensiva.
2. Dinámica:
 - 2.1. *Basculando*: posición de base defensiva lateral.
 - 2.2. *Intervención directa*: gestoforma de los desplazamientos frontales hacia delante y en el último momento, el tipo que corresponda en función del objetivo que se quiera obtener.

*** Trayectorias del sistema defensivo.**

⊗ Defensores de 1º Línea.

CENTRALES Y LATERALES

- **Trayectorias 1, 2 y 3**: de salida. Frontal hacia delante en rectilínea, tanto frontal como diagonal.
- **Trayectorias 4, 5 y 6**: de recuperación. Frontales hacia atrás en rectilínea, buscando el camino más corto. Para progresar a la situación de partida, tanto en basculación como en línea de tiro.
- **Trayectorias 7 y 8**: de basculación o laterales. Laterales izquierdo y derecho en rectilíneos. Para realizar la basculación.





EXTERIORES

- **Trayectorias 1:** de corte de circulación. Frontal hacia delante en rectilínea. Para salir y contar el desplazamiento del extremo cuando penetre.
- **Trayectorias 2:** eventual o de salida. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para sus evoluciones en la defensa del uno contra uno.
- **Trayectorias 3 y 4:** de recuperación. Frontal hacia atrás en rectilíneo. Para recuperar la situación.
- **Trayectorias 5 y 6:** laterales o de basculación. Laterales izquierdo o derecho en rectilíneo. Para lo que es el trabajo en bloque, es decir, ayudar.



⊗ Defensores de 2º Línea.

AVANZADO

- **Trayectorias 1, 2 y 3:** de intervención. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para las intervenciones directas al oponente. Para el 1 y 3, lo utiliza para colaborar en los lanzamientos de los laterales o para cortar la circulación de balón.
- **Trayectorias 4, 5 y 6:** de recuperación. Frontal hacia atrás en rectilíneo. Para recuperar su posición de partida.
- **Trayectorias 7 y 8:** laterales. Laterales izquierdo y derecho en rectilínea. Para cubrir el ángulo largo ante lanzamiento de los laterales o inclusive para intentar cortar la circulación de balón en un punto determinado.
- **Trayectorias 9 y 10:** de apoyo. Lateral o frontal hacia atrás, en rectilínea o diagonal. Para colaborar en el proceso de basculación formando los triángulos defensivos o inclusive, para cortar el balón ante posibles envíos al pivote. Se utiliza cuando el equipo trabaja basculaciones y no en línea de tiro.



*** Ley de las distancias.**

⊕ 1º Línea:

- *Profundidad*: debe prepararse al jugador para los recorridos desde los 6 metros a los 9 metros, inclusive hasta la zona eficaz de lanzamiento cuando éste aparece en distancias de 9 metro.

⊕ 2º Línea:

- *Profundidad*: desde la posición de base hasta la zona eficaz de lanzamiento del atacante.
- *Anchura*: depende del:
 1. Sistema.
 2. De la forma de trabajo.
 3. De las características del atacante.

*** Recorridos que tienen que hacer el defensor en las diferentes situaciones.**

1. Cuando tenga que salir a la 1º Línea.

Debe dirigirse en el recorrido que corresponda con el brazo ejecutor. Si es zurdo a la izquierda y si es diestro a la derecha.

2. A Extremo.

El jugador debe desplazarse dentro del recorrido que se corresponda con la zona más exterior del atacante.

3. Al pivote.

- Si está de espalda, el recorrido del defensor será en dirección al punto débil del oponente.
- Si está de costado, debe ser el hombro más próximo al pivote.
- Si está detrás del defensor, los desplazamientos deben ser rápidos para colocarse entre el atacante y el balón, para que no reciba.

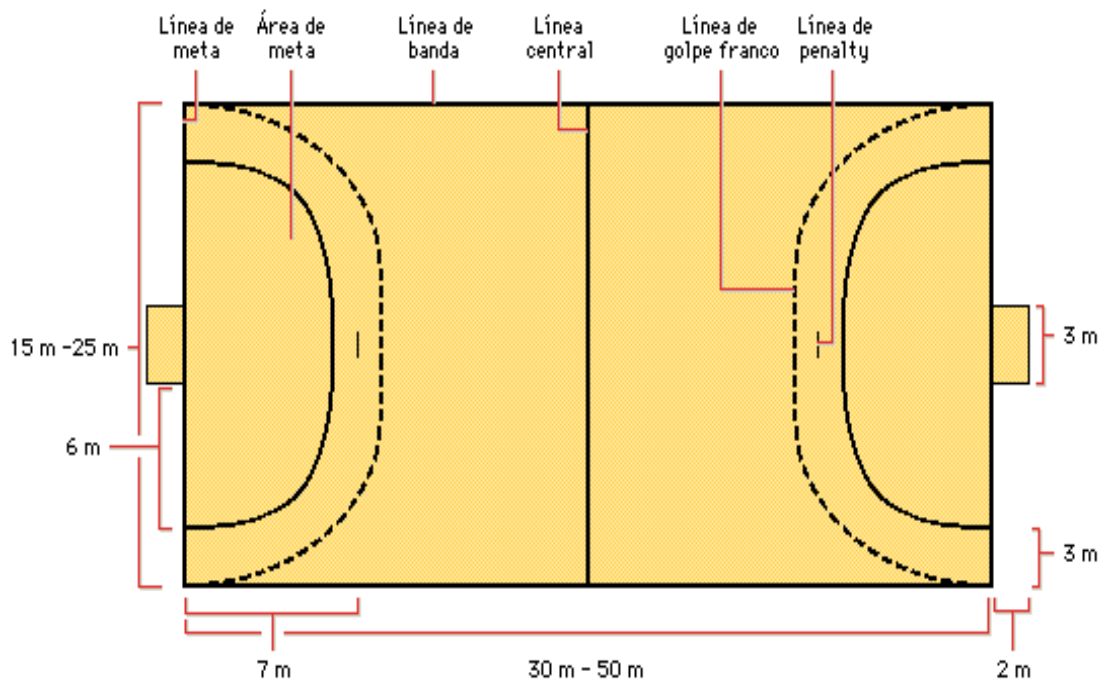
TEMA 22

REGLAMENTO DE JUEGO

1. El terreno de juego.

Es rectangular y sus dimensiones son de 20 metros de ancho y 40 metros de largo. Está compuesta por las siguientes líneas y áreas:

1. Líneas de banda.
2. Líneas de portería.
3. Líneas de área de portería.
4. Líneas de golpe franco.
5. Líneas centrales.
6. Líneas de 7 metros.
7. Líneas de portería entre postes.
8. Líneas de zona de cambio.
9. Línea de 4 metros.
10. Áreas de portería.
11. Áreas de juego.



2. Las porterías.

Está constituida por dos postes verticales, un larguero que fija a los dos postes y una red.

Mide 3 metros de ancho y 2 metros de alto. Está pintado por dos colores alternativos que destaquen del fondo del terreno.

3. La duración de un partido.

Dura dos tiempos de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos.

4. El balón.

Es esférico y está formado por cuero o material sintético. Mide unos 59 cm. de diámetro y pesa aproximadamente unos 450 grs.

5. Los jugadores.

Cada equipo está compuesto por doce jugadores: dos porteros y diez jugadores de campo. El número máximo de jugadores que cada equipo puede tener en el terreno de juego es de 7.

6. Las sanciones disciplinarias.

1. Amonestación.

Se da cuando se produce:

- Infracciones en el comportamiento con el contrario.
- Conducta antirreglamentaria con motivo de la ejecución de un saque o lanzamiento.
- Actitud antideportiva de los jugadores.
- Se debe decretar una amonestación por jugador y tres por equipo.
- Un jugador excluido no debe de ser amonestado posteriormente.

2. Exclusión.

Se da cuando se produce:

- Cambios antirreglamentarios.
- Por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario.
- Actitud antideportiva repetida.
- No dejar el balón inmediatamente en el suelo.
- La exclusión es siempre por dos minutos y la tercera exclusión conlleva la descalificación.

3. Descalificaciones.

Se da cuando se produce:

- Entrada en el terreno de juego de un jugador no autorizado.
- Infracciones graves en el comportamiento hacia el contrario.
- Comportamiento antideportivo grave.
- Después de una tercera exclusión del mismo jugador.
- Agresión fuera del terreno de juego.
- La descalificación en el terreno de juego siempre va acompañada por una exclusión, debe abandonar inmediatamente el terreno de juego la zona de cambio.
- La descalificación será siempre para el resto del partido.

4. Expulsión.

- Agresión dentro del terreno de juego. Se aplica siempre para el resto del partido, no puede ser sustituido y debe abandonar el terreno de juego y la zona de cambio.