FUTBOL SALA

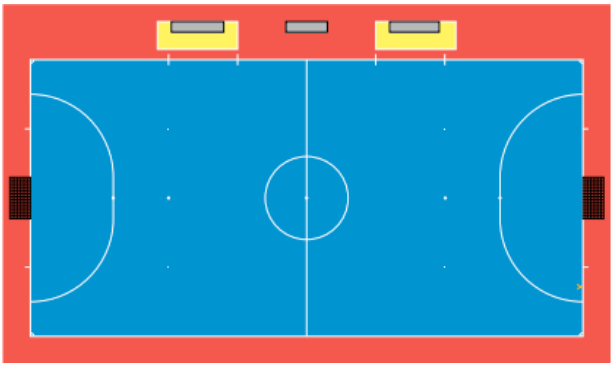
1. ORIGEN E HISTORIA DEL FÚTBOL SALA.

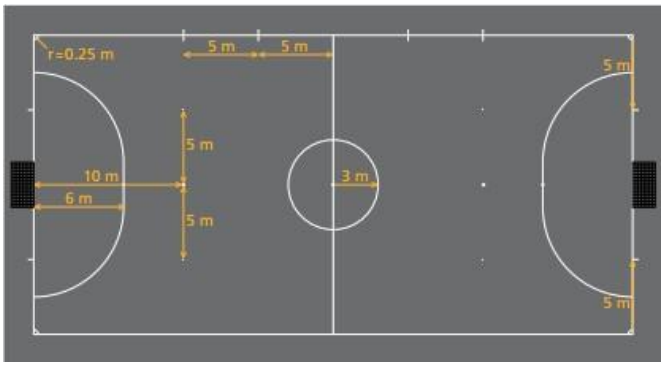
El fútbol sala tiene su origen en Sudamérica, concretamente en Uruguay alrededor de 1930. Aunque este deporte se reglamentó por primera vez en 1958. Poco a poco su práctica fue extendiéndose a todos los países sudamericanos y poco a poco se va difundiendo su práctica por diferentes países. En Europa, alrededor de los años sesenta comienza a tener auge la práctica del fútbol sala. La evolución del fútbol al fútbol sala pudo deberse a las siguientes razones:

- El fútbol sala puede practicarse en instalaciones cubiertas, por lo tanto las condiciones climatológicas desfavorables no impiden su práctica.
- Las instalaciones para practicar el fútbol sala requieren menor presupuesto para su construcción y mantenimiento.
- Es necesario 10 jugadores para realizar un partido, mientras que en el fútbol son necesarios 22 jugadores.

2. ¿ DÓNDE SE JUEGA?

Es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 40x20 metros aproximadamente. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda, mientras que las que definen la anchura se llaman líneas de fondo.





- Campo rectangular: 40 metros de largo por 20 m. de ancho, dividido en dos mitades por una línea central.
- Círculo central: Situado en el centro de la cancha y tiene un radio de 3 metros.
- Área de penalti: área delimitada por una línea continua dibujada 6 metros de distancia desde la portería.
- Punto de penalti: Círculo pintado a una distancia de 6 metros del centro de cada portería desde donde se ejecuta el penalti.
- Punto de doble penalti: Línea pintada a una distancia de 10 metros desde donde se ejecuta el doble penalti.

¿Con qué se juega?

3. SITUACIONES DE JUEGO

En un partido de fútbol sala hay 5 jugadores por cada equipo en el campo de juego. En función de la situación de juego (ataque o defensa), los jugadores ocupan posiciones diferentes en el campo.

--- POSICIONES DE LOS JUGADORES EN ATAQUE:

- Portero: Encargado de proteger la portería y evitar que el balón traspase totalmente la línea de gol.
- Cierre: Jugador más atrasado del equipo (excepto el portero) en el ataque.
- Atacante derecho (ala derecho): Jugador que ataca por la banda derecha.
- Atacante izquierdo (ala izquierdo): Jugador que ataca por la banda izquierda.
- Pívot: jugador más adelantado y rápido del equipo. Es muy habilidoso y tiene un control excelente del balón.

--- POSICIONES DE LOS JUGADORES EN DEFENSA:

Hay tres formas diferentes de defender en un partido de fútbol sala:

--- Defensa al hombre. Su objetivo es la contención de los jugadores del equipo contrario, es decir impedir que avancen con el balón. Cada jugador defensor se encarga de defender a un jugador del equipo atacante.

--- Defensa en zona o libre. Cuando cada jugador se ocupa de una zona determinada del terreno de juego.

--- Defensa mixta o alternativa. Se impide el avance del contrario "cerrando" nuestro campo y dejando libertad de movimientos al rival en su medio campo.

4. TÉCNICA

--- *Control en la recepción del balón.*

Debes realizar siempre lo más fácil. No te compliques o te quitarán el balón. Ten el balón y no lo pierdas. El balón se puede controlar de diversas formas:

* Con el interior del pie.
* Con el exterior del pie.
* Con el pecho.
* Con el empeine.
* Con la cabeza. o Con el muslo.
* Con el talón.
* Parada con la planta.

--- *Control conduciendo el balón.* Se conduce el balón con el interior del pie, el exterior y el empeine exterior. Puedo realizar regates (superar a un contrario con un movimiento rápido del balón) o fintas (movimiento que engaña al defensor haciendo que este realice un movimiento equivocado y dejando paso al atacante).

--- *Golpeos*. Pueden ser:

* Pases: enviar el balón aun compañero o a uno mismo (autopase).
* Tiros: se realiza a portería con el fin de marcar gol.
* Con la cabeza: para pasar, parar o tirar a portería.

5. ¿CÓMO SE JUEGA?

Duración: Un partido de fútbol sala se compone de 2 periodos de 20 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos entre periodos. Cada equipo puede pedir en cada período un "tiempo muerto" de 1 minuto de duración.

Jugadores:

* Un equipo de fútbol sala está formado por 12 jugadores como máximo.
* De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo).
* El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.

Inicio y reanudación del partido:

Se realiza mediante un saque desde el círculo central del terreno de juego. Es una forma de iniciar o reanudar el juego, tanto al comienzo del partido, tras haber marcado un gol, o al comienzo del segundo tiempo del partido.

6. REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS RESPETAR

--- Si el balón sale fuera de banda, será puesto en juego con el pie desde la línea de banda. El jugador que saque, no puede conseguir gol directamente.

--- Un saque de esquina se concede cuando un jugador contrario toca el balón y sale por encima o los lados de los postes pasando la línea de fondo. El saque de esquina se realiza con el pie.

--- Cuando saca el portero, lo hace con la mano desde el área de penalti. Ningún jugador de campo puede estar dentro del área de penalti en el momento del saque. Tampoco pueden devolver el balón al portero.

--- *Tiro libre*: Si algún jugador comete alguna falta, se castiga con un tiro libre. El tiro libre se ejecuta desde el lugar donde se cometió la falta o desde la línea de 6 metros si se cometió dentro del área de penalti. Los defensores pueden formar barrera a cinco metros del balón.

7. TIPOS DE FALTAS

Consisten en empujar, obstruir, golpear, agarrar, zancadillear, jugar de forma peligrosa al contario, perder tiempo y para con la mano el balón.
Se castigan con un tiro libre. Si existe peligrosidad o voluntariedad, llevará implícita la tarjeta amarilla. Si se comete dentro del área, se castiga con penalti (tiro libre a 6 metros sin barrera y con el portero sobre la línea de portería).

Faltas personales:

--- Retener el balón el portero más de 5 segundos u otro jugador en otra jugada a balón parado, o el balón dentro del área con éste en juego.

--- Impedir el movimiento del balón bloqueándolo con el cuerpo.

--- Tocar el balón el jugador que saca antes de que lo toque otro.
--- Hablar para confundir al contrario.
--- Que en el “doble penalti” (tiro libre sin barrera desde una distancia de 10 metros) sea tocado el balón antes de llegar a portería por otro jugador, no llegue el balón al área o no se dispare a portería.
Las faltas personales se sancionan con posesión del balón por el equipo contrario, que lo pondrá en juego con un saque de banda del punto más cercano al lugar donde se ha producido.

Faltas disciplinarias:

Son infracciones consideradas como faltas de disciplina por los jugadores o técnicos y entrenadores, infringiendo repetidamente el reglamento, protestando, discutiendo, con conductas incorrectas, etc.

Se puede amonestar o sacar tarjeta a un jugador:

- - - Tarjeta amarilla: significa apercibimiento por cometer faltas del reglamento de forma reiterada. La acumulación de tarjetas amarillas supondrá la expulsión del terreno de juego
- - - Tarjeta roja: significa expulsión del terreno de juego. El jugador expulsado no puede ser reemplazado por ningún compañero.

Faltas acumulativas: Son la suma de las faltas efectuadas (técnicas, personales y disciplinarias) por un equipo. A partir de la sexta falta acumulativa cometida más allá de 10 metros se lanzará un doble penalti. Si se producen a una distancia menor, es tiro libre sin barrera desde el lugar donde se produjo.

ALUMNO/A:……CURSO:…….....

1. ¿En qué año tiene su origen el futbol sala?
   a) 1930
   b) 1945
   c) 1932
   d) 1927

2. Describe dos razones por las que el futbol sala tuvo una evolución tan rápida.

3. El punto de doble penalti se encuentra a una distancia de…
   a) 7 metros
   b) 11 metros
   c) 10 metros
   d) 12 metros

4. ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores en ataque?

5. Explica las tres formas diferentes de defender.

6. La duración de un partido de futbol sala es de:
   a) Dos periodos de 20 minutos cada uno.
   b) Dos periodos de 21 minutos cada uno.
   c) Tres periodos de 10 minutos cada uno.
   d) Todas las respuestas son falsas.

7. ¿Cuántos cambios puede realizar un entrenador de futbol sala?
   a) Dos
   b) Dos en cada periodo
   c) Dos en el primer periodo y tres en el segundo.
   d) Todos los que quiera.

8. Cuando se ejecuta un saque de banda ¿el jugador que lo realiza puede conseguir gol directamente?
   a) Si
   b) No
   c) Solo si es zurdo
   d) Todas son correctas

9. ¿Qué acciones se consideran faltas? ¿Cuándo se castigan con un lanzamiento de penalti?

10. ¿Qué son faltas disciplinarias? ¿Qué consecuencias tienen?

BADMINTON

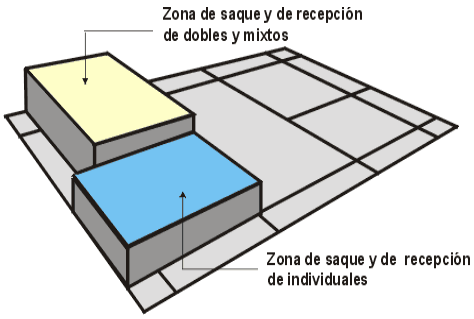
El bádminton es una versión moderna de un juego primitivo y más sencillo llamado battledore, que fue inventado en China y que en los primeros años era una simple forma de diversión. Se practicaba con 2 paletas de madera y una pelota. Ésta fue modificada de manera que su vuelo fuera más lento, semejante al del "gallo" moderno. El actual juego de bádminton surgió en la India, donde se llamaba Poona, nombre de una población del país donde fue jugado originalmente. Algunos oficiales del ejército británico vieron el juego en la India y lo llevaron a Inglaterra alrededor de 1873. Allí, el duque de Beaufort se interesó e n el juego. Puesto que se practicaba con regularidad en su finca ca mpestre de Gloucestershire, conocida como Bádminton, este nombre continuó asociado con el juego. Algunos nobles propusieron jugar a la Poona (el origen del Bádminton moderno) aprovechando unas raquetas de tenis e improvisando unos volantes con tapones de corcho de champán a los que se les incrustó algunas plumas.

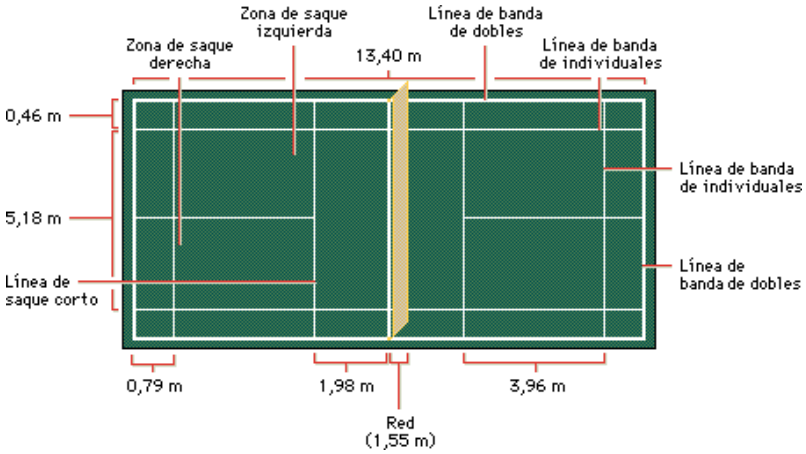
En España se empieza a jugar en los años 60 en la Coruña y Vigo.
Es a p artir de 1982 cuando el Bád minton comienza a su rgir debido a un hecho trascendental para nuestro deporte: la ayuda que recibe el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física.

Tras comparecer en variadas ocasiones como deporte de exhibición, se le aceptó como deporte olímpico a partir de los Juegos Olímpicos de Barcelona, en 1.992.

REGLAMENTO:

La pista.- Es un rectángulo de 13'40 m de largo por 6,10 de ancho, dividida por una red sujeta en sus extremos por dos barras metálicas de 1'55 m de alto, fijadas al suelo. En los partidos individuales, el ancho de la pista se reduce 46 centímetros en sus dos lados.





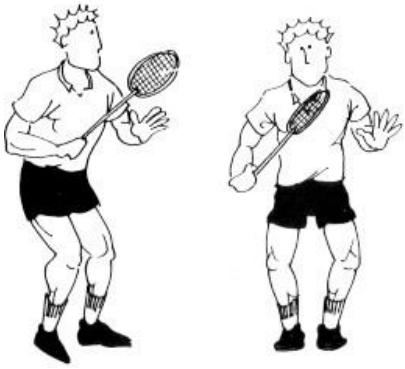
La red.- Está formada por una malla oscura de cuerda delg ada o de fibra sintética de un anc ho igual al del campo (6'10 m) y 75 centímetros de altura. En su borde superior lleva cosida una cinta blanca de 7-6 centímetros a la misma altura que el tope de los postes. Del suelo a la red hay 75 centímetros.

La raqueta.- En su fabricación, los materiales tradicionales como la madera y metal han dejado paso a la fibra de carbono y la cerámica, más finos y ligeros. Aunque sus m edidas no son rígidas, debe tener una longitud máxima de 68 centímetros y un marco de un ancho inferior a 23 centímetros.

El volante.- Es una semiesfera de corcho que lleva fijadas entre 14 y 16 plumas de ganso o de pl ástico de 6 centímetros de largo a una base de 2'9 centímetros de diámetro. La parte inferior de la base es red onda y está recubierta por una fina capa de cuero blanco u otro material similar. La característica más destacada de este artilugio son sus bruscos cambios de aceleración: puede adquirir una velocidad superior a los 200 kilómetros por hora y en escasos metros reducirla hasta quedar completamente frenado.

Características del jugador.- La práctica del bádminton no exige unas aptitudes físicas especiales; la altura no influye decisivamente en el resultado de u n partido, y la fuerza pierde importancia por la peculiar forma del volante y los materiales de los que est á hecho. Para el jugador, son fundamentales una rápida capacidad de reacción (para responder c on celeridad a los golpe s de los rivales) y gran resistencia (ya que se mueve constantemente con rápidos desplazamientos). Los e sguinces de tobillo, en los pies, y los problemas en los hombros y las muñecas son sus lesiones más frecuentes.

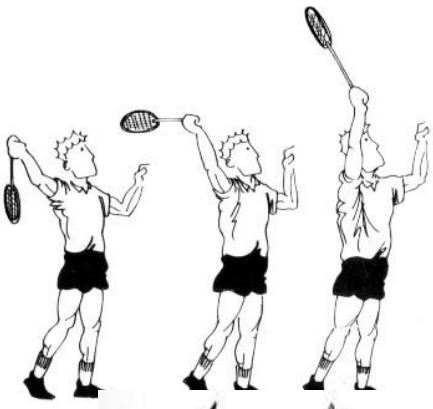
El partido.- el partido se disputa a dos juegos ganados de 21 puntos cada uno.



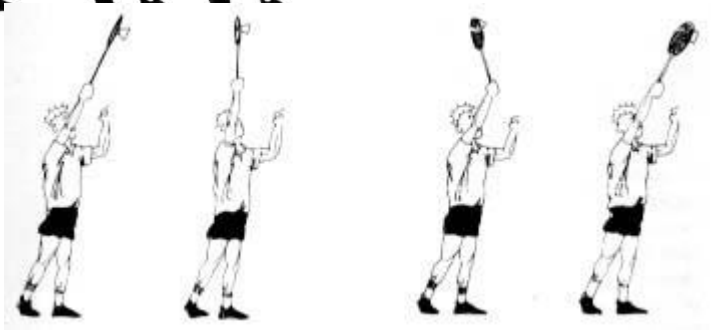
Para jugar bien al bádminton no se puede estar de cualquier manera en el campo haya una posición que es la más eficaz es la:

Posición básica: Piernas semiflexionadas, peso en las parte anterior del pies y raqueta a la altura del pecho

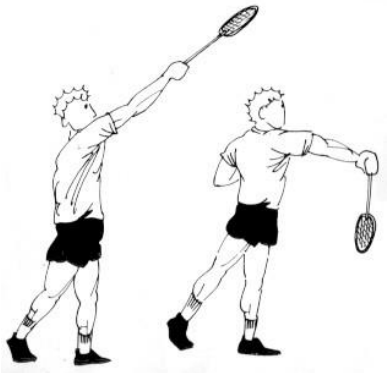
GOLPES.- Golpes altos: El mate, el clear y el drop son golpes altos muy utilizados durante el partido. El mate es un golpe ofensivo, mientras que el clear se emplea tanto en ataque como en defensa; en el drop, la raqueta toca suavemente el volante. El movimiento del jugador al golpear el volante en el clear y en el drop es similar, la diferencia está en la ejecución. El impacto en el mate se produce cuando el volante desciende.



El clear.- Sirve para responder a los volantes lanzados a mucha altura. Dirigido siempre a la línea de fondo, se le considera un golpe defensivo si su trayectoria es muy alta, y de ataque cuando en volante supera ligeramente la altura de la raqueta del contrario.

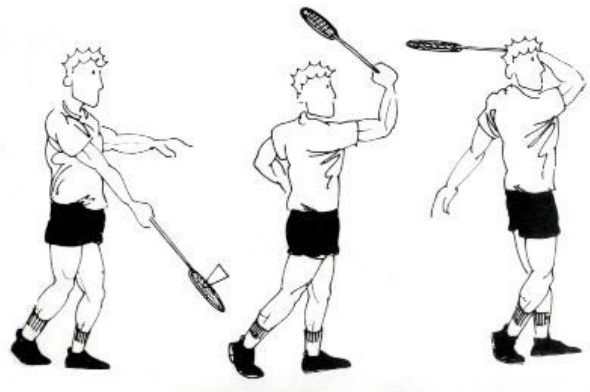


El drop.- Es una dejada alta (o rápida) que intenta engañar al adversario. El jugador frena el movimiento del brazo que empuña la raqueta, y en lugar de golpear el volante, lo empuja con suavidad. El contrario, que espera un mate, recibe el volante que cae verticalmente tras superar la red.



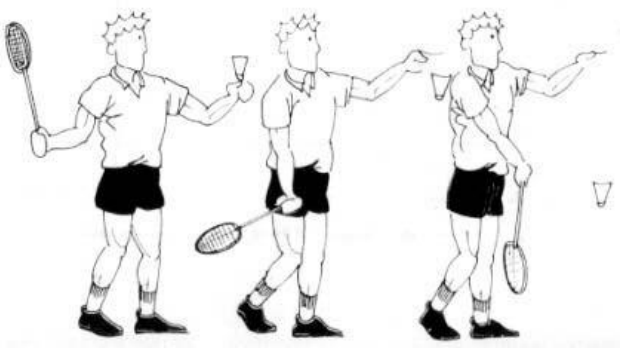
El mate.- Es un golpe fuerte con el que se intenta decidir el punto. La raqueta golpea el volante de arriba abajo (frontal o lateralmente), la trayectoria del volante culmina cerca de la red, en el medio de la pista o en una zona próxima al fondo de la pista, según donde se haya lanzado. El ángulo de caída dificulta la respuesta del contrario.

Golpes bajos: El servicio, la dejada y el lob se ejecutan desde una posición baja. El servicio y el lob son golpes defensivos, mientras que la dejada es una variante del drop.

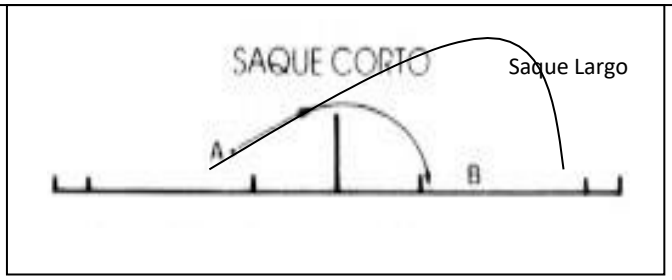


El lob.- En el lob o globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un mate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura. La posición del jugador es la misma que en la dejada.

La dejada.- La dejada baja, de derecha o del revés, es un golpe que normalmente responde a un mate u otra dejada del rival. La raqueta, paralela al suelo, envía el volante muy ajustado a la red. En su ejecución, la pierna derecha permanece flexionada con el pie adelantado para soportar el peso del cuerpo durante el movimiento.



El servicio.- El saque es una acción defensiva fundamental en el desarrollo del juego: para anotarse los tantos es necesaria su posesión. Varía de los partidos individuales a los de dobles: en los primeros, los saques son altos y profundos, hasta el fondo de la pista; en los de dobles se sirve en diagonal, empezando por el área de saque derecho, en corto y casi al a misma altura de la red.



El drive.- Es un golpe medio, se ejecuta entre la cadera y la cabeza, recto y de ataque. El volante pasa muy cerca de la red, con una trayectoria paralela al suelo.

REGLAMENTO.

- En los partidos individuales, los jugadores ejecutan el servicio desde el lado derecho de la pista cuando su puntuación es cero o número par. Cuando su p untuación es número impar, el servicio se ejecuta desde la izquierda.
- En los partidos de dobles, el servicio se ejecuta siempre desde el lado derecho de la cancha, y el jugador que saca alterna lado de la cancha cada vez que se marca un punto.
- En los partidos de dobles, sólo puede devolver el servicio el jugador al que va dirigido. Después de ejecutado dicho servicio, los compañeros pueden ocupar cualquier posición en su cancha, sin impedir el juego del contrario.
- Si al sacar, el volante t oca la parte superior de la re d y cae e n la ca ncha contraria, este servicio e s válido.
- Los jugadores no podrán poner la raqueta muy cerca de la red para impedir que el volante pase a su campo. Igualmente, el volante no podrá ser golpeado antes de que cruce la red.
- Al comenzar el partido, se echa a suertes entre los dos jugadores, y el que gane elige entre escoger lado de la cancha, servir primero o recibir servicio. El perdedor puede escoger entre las demás opciones.
- Los jugadores o equipos cambian de lado de la cancha al final de cada set, sirviendo primero el ganador del set anterior.

BENEFICIOS DEL BADMINTON.

El bádminton, practicado con regularidad, fortalece brazos y piernas, y desarrolla cualidades físicas como la velocidad, agilidad y resistencia. La velocidad y resistencia requeridas por el bádminton, practicado con intensidad son mayores que las del resto de deportes de raqueta. Así, se demuestra en estadísticas como estas, tomadas en partidos de alta competición. Mientras que en el tenis la pelota permaneció en juego 18 minutos de media, en el bádminton el volante estuvo en juego 37 minutos, y mientras que en el tenis la media de golpes por partido fue de unos 300, en el bádminton esa media fue superior a los 1.900.

Sin embargo, el bádminton practicado como deporte de mantenimiento de la forma física puede mantenerse durante prácticamente toda la vida, ya que, aún en edades avanzadas, el bádminton es un deporte que se puede practicar realizando el esfuerzo que desee el propio jugador.

ALUMNO/A:……CURSO:……...

1. ¿Dónde surgió el actual juego del bádminton?
   e) España
   f) China
   g) India
   h) Australia

2. Explica que es un volante de bádminton.

3. ¿Cuáles son las características principales de un jugador de bádminton?

4. Un partido de bádminton termina cuando un jugador gana:
   a) Dos juegos de 21 puntos cada uno
   b) Un juego de 21 puntos y un juego de 15 puntos
   c) Dos juegos de 15 puntos cada uno
   d) Ninguna de las anteriores es correcta

5. ¿Cuál es la posición básica del jugador de bádminton?

6. Enumera los golpeos altos de bádminton y describe uno de ellos.

7. Enumera los golpeos bajos de bádminton y describe uno de ellos.

8. ¿Cuándo se ejecuta un servicio desde el lado derecho de la pista?
   e) Nunca
   f) Cuando la puntuación es un número par
   g) Cuando la puntuación es número impar
   h) Cuando la puntuación es 0 o número par

9. En los partidos de dobles el servicio solo lo puede devolver …..
   a) El jugador al que va dirigido
   b) Cualquiera de los dos jugadores contrarios
   c) Es indiferente el jugador que lo devuelva
   d) El jugador más alto de la pareja contraria

10. ¿Cuáles son los beneficios del bádminton?

JUEGO ALTERNATIVO O TRADICIONAL

NOMBRE DEL JUEGO **(ALTERNATIVO O TRADICIONAL)**	

AUTOR	
ALUMNO/A	
CURSO	

CURSO RECOMENDADO	1º ESO - 2º ESO - 3º ESO - 4º ESO -TODOS

INSTALACIÓN	PISTAS EXTERIORES - GIMNASIO - CUALQUIERA
MATERIALES *(Balones, pelotas, raquetas, sticks, vallas, colchonetas, redes, aros, cuerdas... etc)*	

BREVE DESCRIPCIÓN *(En qué consiste o en qué otros juegos se basa)*	

OBJETIVO DEL JUEGO *(Cómo se consiguen los puntos, las metas, o cual es el objetivo final a alcanzar)*	

Nº DE JUGADORES *(Agrupamientos, Equipos, Roles y responsabilidades)*	
TIEMPO DE JUEGO *(Cuándo se acaba el partido, por tiempo o por llegar a un resultado final, o sí consiste en alcanzar un objetivo y en ese momento finaliza, cuántas partes tiene cada tiempo o si no las hay)*	

REGLAS BÁSICAS *(Qué está permitido y qué no está permitido hacer)*	
SANCIONES *(Qué ocurre cuando se incumple una regla)*	

TÉCNICAS BÁSICAS *(Qué gestos son los más usados y cómo hay que hacerlos)*	
TÁCTICA Y ESTRATEGIA *(Organización del equipo para alcanzar el objetivo del juego)*	

OBSERVACIONES PREVIAS *(Alguna anotación importante a tener en cuenta para poner el juego en práctica)*	
VARIANTES *(Posibilidades de cambios en el juego para hacerlo más atractivo o diferente)*	

REPRESENTACIÓN GRÁFICA *(Utiliza imágenes diseñadas con algún programa en el ordenador, de internet o realiza un dibujo o varios, fotografíalos y adjunta aquí las imágenes)*