

|  | INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION |                                       |    |                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----|-------------------|------------|
|                                                                                   | NOMBRE ALUMNA:                        |                                       |    |                   |            |
|                                                                                   | AREA :                                | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE |    |                   |            |
|                                                                                   | ASIGNATURA:                           | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE |    |                   |            |
|                                                                                   | DOCENTE:                              | ANA MARIA BETANCUR CENTENO            |    |                   |            |
|                                                                                   | TIPO DE GUIA:                         | APRENDIZAJE                           |    |                   |            |
|                                                                                   | PERIODO                               | GRADO                                 | Nº | FECHA             | DURACION   |
|                                                                                   | 3                                     | 8º                                    | 3  | AGOSTO-SEPTIEMBRE | 4 UNIDADES |

#### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Reconoce la importancia de identificar algunos fundamentos técnicos y tácticos del microfútbol, para jugar con asertividad en el momento oportuno.

#### FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA DEL MICROFÚTBOL

**A. Fundamentos técnicos:** Son la manifestación técnica instrumental y observable. Los gestos técnicos corresponden a las acciones corporales del ser humano para el manejo y control de las herramientas, artefactos, instrumentos manuales, máquinas etc. E implican a su vez, que el sujeto despliegue diversos saberes y conocimientos para ejercer dicho manejo y control.

**1) El pase:** es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

**2) El toque:** es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

**3) El drible o regate:** se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

**4) El saque:** Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo:

**Saque inicial:** se realiza al comenzar el partido, el segundo periodo, y si se da el caso, en el inicio de la prórroga. En su recorrido inicial, el balón debe ir hacia adelante, y pasar en el primer lugar al campo contrario antes de tocarlo el compañero.

**Saque de banda:** se realiza desde el punto por donde ha salido el balón del campo, con las dos manos, y con un movimiento rotatorio, de atrás hacia delante, por encima de la cabeza. Los pies están paralelos y no pueden pisar la línea lateral.

**Saque de portería:** se realiza al salir el balón fuera por la línea de fondo, se pone en juego desde el área pequeña, por el mismo lado por donde ha salido el balón. El saque de puerta lo puede hacer cualquier jugador incluso el portero, pero en todos los casos el balón debe estar parado.

**Saque de esquina o córner:** se realiza cuando el balón sale por el fondo, pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con el pie desde la esquina más próxima a su salida.

**5) La conducción o desplazamientos:** mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro del terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar. Se realizan en el espacio físico de juego de modo ofensivo y defensivamente.

**6) Los chuts o tiro a portería:** es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas:

**Con punta:** Este chut se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.

**Con interior:** Este chut se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta.

**Con empeine:** Este chut se realiza con la parte anterior del pie.

**Con tacón:** Este chut se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

**7) La recepción:** es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior.

**La recepción en parada:** es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

**La recepción en Semiparada:** se utiliza para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial.

**La recepción de amortiguamiento:** se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

**8) Las fintas:** sirven para engañar a los adversarios ya sea de chute, pase o de conducción. La suelen utilizar los defensas.

**9) Los controles:** son contactos que se realizan al balón con cualquier parte del cuerpo de manera que la pelota quede próxima a éste.

**B. Fundamentos tácticos:** Comprenden la forma racional y planificada de aplicar un sistema de juego previamente diseñado, con el fin de combinar las acciones de ataque y defensa, teniendo en cuenta todas las circunstancias favorables del partido, lo cual nos permitirá dominar al adversario y conseguir la victoria. Es además la preparación del equipo a través de instrucciones básicas y especializadas, que a partir de valoraciones del equipo contrario son desarrolladas con el fin de superar al adversario durante el partido" (J. Candelas).

También "Es requisito fundamental para la planificación y actuación táctica que los entrenadores y jugadores obtengan conocimientos y experiencias de cómo solucionar determinadas situaciones de juego de la mejor manera posible. Para solucionar esta situación se involucran o bien un jugador (TÁCTICA INDIVIDUAL) o bien dos o más jugadores (TÁCTICA COLECTIVA)." (J. Candelas).

Básicamente, la táctica está relacionada con todo aquello que implique '**PENSAR**'. La diferencia con la técnica por ejemplo sería la siguiente: una cosa sería el regate en cuanto gesto, en cuanto componente motriz - es decir, "para hacer una bicicleta debo pasar una pierna por delante del balón de dentro hacia fuera, y llevármela con el exterior de la otra; mi cuerpo debe estar flexionado, etc..."; otra cosa muy diferente, por ejemplo, sería pensar "voy a hacer una bicicleta para el lado izquierdo del jugador que tengo delante, porque me ha dado su lado débil en defensa, y además veo que no tiene cobertura, etc...". Esto último sería el principio del acto táctico. Es decir, mientras la técnica nos da el '¿qué?' y el '¿cómo?', la táctica nos daría el '¿para qué?' y el '¿por qué?'.

Sobre lo anteriormente dicho, podríamos dividir el acto táctico en tres fases:

- 1) Percepción:** es decir, ¿qué veo? ¿Cómo están situados mis compañeros? ¿Cómo está situado el contrario? ¿Estoy lejos o cerca de mi compañero? ¿Y de la portería?
- 2) Decisión:** es decir, si veo que la situación es, que el defensa contrario está sin cobertura, entonces puedo decidirme a hacer un 1x1, intentar superarlo, y si lo consigo crear una superioridad numérica provechosa para mí equipo.
- 3) Ejecución:** es decir, la puesta en práctica la visualización y representación mental de la problemática puesta por nuestra percepción y decisiones previas. Es aquí donde se ejecuta el gesto técnico como tal (dónde desarrollo los mecanismos motrices de la bicicleta, por ejemplo, para salir de ese 1x1 en el que he decidido entrar).

Así pues, tenemos dos tipos de acto táctico:

**Individual:** donde la capacidad de percepción, decisión, ejecución se limita al aspecto individual con o sin balón.

**Colectivo:** proceso en el cual intervienen dos o más jugadores interrelacionando algún tipo de acción táctica con el objetivo de sacar adelante en común una situación determinada de juego. Algunos ejemplos serían:

**Tácticas ofensivas:** Entendemos tácticas ofensivas como aquellas acciones estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posesión del balón. Aquí se ofrecen un listado de los principios ofensivos básicos de la táctica futbolística. La buena organización táctica depende del conocimiento y el dominio de todos estos principios ofensivos, cuyo principal objetivo es el ataque y finalmente la búsqueda del gol. Tanto entrenadores como futbolistas deben tratar de ser conocedores de los mismos.

- 1) Desmarques:** se utilizan para escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apodera del balón.
- 2) Ataques:** se utilizan para intentar llegar a la portería adversaria, con el balón, una vez puesto en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo. Existe ataque directo, y ataque indirecto.
- 3) Contraataques:** se utilizan para robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente, y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.

**4) Desdoblamientos:** son una serie de acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contra ataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

**5) Espacios Libres:** son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos previamente un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (CREACIÓN). Los espacios libres:

- Se **CREAN** (arrastrando, al contrario).
- Se **OCUPAN** (desplazándose un compañero a él).
- Se **APROVECHAN** (cuando el balón llega en las debidas condiciones para ser jugado).

**6) Apoyos:** es acercarse o alejarse del poseedor del balón sin obstáculo alguno. Pueden ser: Laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás, y desde delante.

**7) Ayudas Permanentes:** son todas aquellas soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón, por sus compañeros de equipo, en cualquier momento y circunstancia. La movilidad de los hombres sin balón, es básica en este principio.

**Pasividad** = Ayuda deficiente **Movilidad** =  
Ayuda permanente.

**8) Paredes:** entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. El que empieza, finaliza la acción, y el jugador que recibe el balón, lo devuelve a un solo toque.

**9) Temporizaciones:** son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja el equipo que las realiza.

**10) Carga:** acción que realiza un jugador sobre el adversario empujándole con el hombro cuando éste se encuentra en posesión del balón, o intenta apoderarse del mismo.

**11) Conservación del balón / Control del juego:** se manifiestan por las reiteradas acciones que se realizan si perder la posesión del balón, disponiendo de la iniciativa y de éste.

**12) Ritmo de juego:** se manifiesta cuando se mantienen, desde principio hasta final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a intensidad.

**13) Cambios de ritmo:** se caracterizan por los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste.

Pueden ser Individuales y Colectivos, y se manifiestan por:

- Alternar lentitud y velocidad en las acciones.
- Alternar juego corto-lento con largo-rápido.
- Cambios de velocidad y dirección de los jugadores.
- Acciones normales en su iniciación y rápidas en su finalización, o viceversa. - Alternar varias superficies de contacto, etc.

**14) Cambios de orientación:** todos aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para:

- Aprovechar espacios libres.
- Desorientar al adversario.
- Conseguir amplitud en ataque.
- Buscar la espalda del adversario.

**15) Velocidad en el juego:** todas las acciones rápidas realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados. Velocidad de ejecución no quiere decir precipitación en la ejecución.

**16) Progresión en el juego:** todas las acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria.

Profundidad en ataque: llegar al área contraria con disposición de remate con varios jugadores.

Amplitud de ataque: utilizar toda la anchura del terreno de juego en ataque (jugar por las bandas). Movilidad constante de los jugadores.

**17) Vigilancia:** evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios, aun cuando el balón está en poder de un compañero.

- Cuando se lanza un saque de esquina y no todos van al remate.
- Cuando se lanza una falta y no todos colaboran en su ejecución.
- Cuando ataca un defensa lateral y el hombre libre “vigila” su zona.
- Cuando ataca un hombre del centro de la defensa y un centrocampista pasa a ocupar su espalda, etc.

#### **Tácticas defensivas:**

**Cobertura:** es la ayuda al compañero que marca el balón. Hay personas que diferencian entre la cobertura (se realiza por detrás del defensor) y la ayuda (junto al defensor y al atacante). Es importante que el que realiza la ayuda esté atento al posible pase.

**Repliegues:** los defensores retroceden a las posiciones preestablecidas una vez superados por el balón. Se puede diferenciar si el ataque es centrado o es lateral.

**Sistemas de juego:** consisten en la organización de las acciones, tanto comunes como específicas, con los jugadores distribuidos en el terreno de juego según un determinado patrón. Tienen como fin la organización racional del ataque y la defensa.

**Sistema (4 – 0):** es el sistema más moderno y el que se está imponiendo en la actualidad. Dispone a los jugadores en una línea de 4 en medio campo. Combinarlo en los partidos con el sistema 3-1 aporta grandes prestaciones.

#### **Ventajas:**

- aprovechamiento del espacio defensivo del rival.
- obliga a la defensa contraria a moverse continuamente -mediante el uso de rotaciones- y a tener que estar reajustando constantemente las marcas.
- ideal para jugar con el marcador a favor, ya que el contrario debe buscar el balón.

#### **Desventajas:**

- aproxima a un mayor número de rivales a nuestra portería.

- no permite realizar pases interiores en profundidad con facilidad, por el amontonamiento de contrarios.

**Dibujo dentro del cuadro el sistema de juego explicado:**



**Sistema de juego (3 - 1):** se compone de un cierre, jugador en la parte central de la defensa, dos alas, y un pívot, más adelantado.

**Ventajas:**

- economiza muy bien el espacio, permitiendo una más fácil realización de todos los movimientos. - permite una mayor posesión de balón que el sistema 2-2.

**Desventajas:**

- requiere una gran preparación física, porque se realiza un gran desgaste físico.
- este sistema se utiliza sobre todo en equipos de nivel medio-alto, y es muy útil cuando se quiere estudiar al contrario -situándonos en medio campo y observando sus movimientos.

**Dibujo dentro del cuadro el sistema de juego explicado:**



**Sistema (2 – 2):** se realiza bastante esporádicamente en el fútbol sala de élite actual, aunque es un sistema muy útil en las etapas de iniciación. se compone de dos líneas de dos jugadores distribuidos de la siguiente manera:

**Ventajas:**

- es fácil de comprender.
- exige poca preparación física.

**Desventajas:**

- hay que defender mucho espacio que no está tan bien organizado como el sistema 3-1.
- facilita situaciones de inferioridad numérica en la primera línea ante un rival que utilice un sistema 3-1. - se da la iniciativa al contrario en la posesión del balón. - es muy vulnerable.

**Dibujo dentro del cuadro el sistema de juego explicado:**



**Sistemas de ataque:** pueden dividirse en estáticos, rotacionales, directos y de contra ataque.

**Los estáticos** son los más sencillos de realizar; en ellos cada jugador adopta un rol y varía su posición en la mayor parte del juego. Dado que es un sistema muy fácil de marcar, requiere un gran dominio de las acciones técnicas individuales y colectivas, así como de jugadas estratégicas.

**Los ataques rotacionales** son los más complejos, pues requieren del uso de intercambio de posiciones entre jugadores, tratando de mantener un equilibrio en defensa mientras se crea una situación favorable en ataque. Las rotaciones buscan evitar los marcajes férreos, así como buscan dar tiempo para estudiar la composición defensiva y los movimientos del equipo contrario. Provocan un gran desgaste físico, pero aportan una gran movilidad e intensidad. Ello implica un número constante de cambios y la racionalización de su uso.

**Los ataques directos** son aquellos en los que se busca la mayor profundidad en el juego en el menor tiempo posible. La simple jugada en la que el cierre pasa al pivot, y este cede a la entrada del ala para que este finalice sería un buen ejemplo de ataque directo.

**Finalmente, tenemos los contra ataques,** que consisten en la rápida articulación de una jugada de finalización tras haber provocado un robo al equipo contrario, dejándole en posición desfavorable para defender el ataque posterior. Requiere una finalización rápida y directa, para evitar el repliegue del equipo contrario. Suelen ocurrir en superioridad numérica atacante o en igualdad.

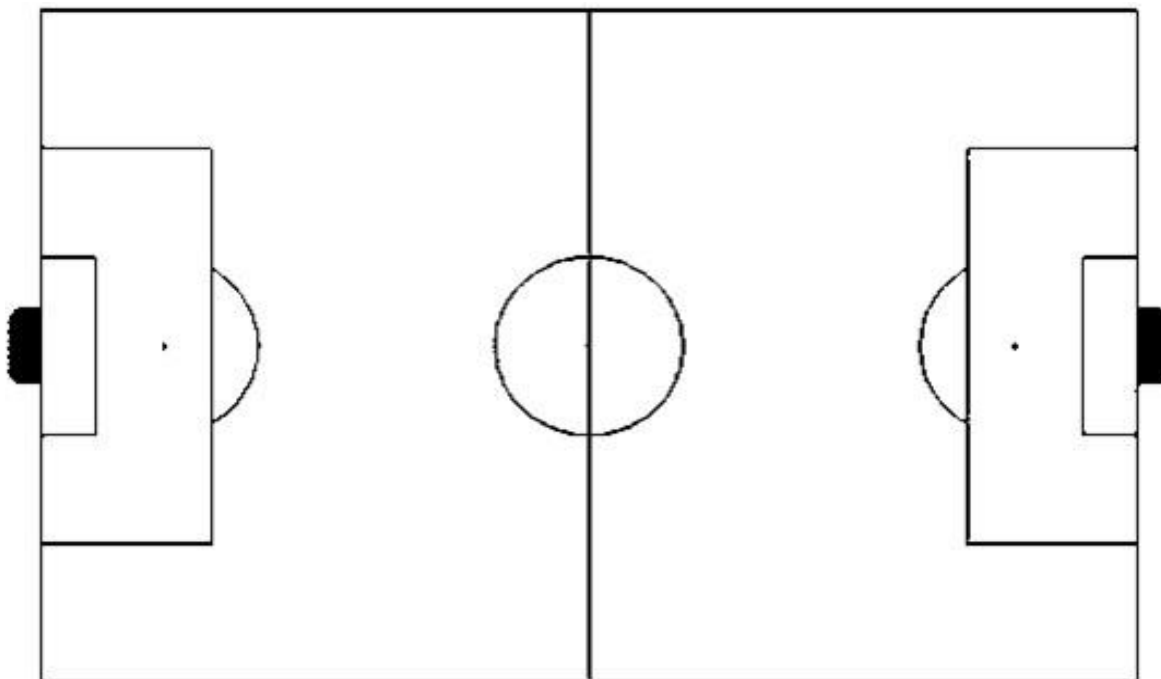
**Sistemas defensivos:** la organización de nuestra defensa puede llevarse a cabo de las siguientes maneras: Individual, zonal y mixta.

**En la defensa individual** la responsabilidad se establece con respecto a la relación directa jugador defensor/defensor atacante, y no se tiene en cuenta la organización racional del espacio. Es una defensa agresiva, que posibilita la rápida recuperación del balón. Requiere una gran condición física, provoca muchos espacios, dando facilidad al equipo rival y con ella se cometen mayor número de faltas.

**La defensa zonal** consiste en la asignación de un cierto espacio a cada jugador cuyas delimitaciones variaran en función del movimiento del balón. La responsabilidad deja de ser individual para ser espacial. Es útil para proteger al máximo la portería, reduce al mínimo el número de faltas, así como el desgaste físico y permite salir al contra ataque muy fácilmente. Se puede romper con ataques rápidos; no es recomendable utilizarla con el resultado en contra y es fácilmente atacable con el uso de 2x1 en zona por el equipo atacante.

**Finalmente, la defensa mixta** consistiría en combinar el marcaje individual con el marcaje zonal. Normalmente la marca individual se realizará sobre el jugador más válido del equipo contrario, y el resto del equipo defenderá zonalmente.

**Campo o terreno de juego: Ubico en la cancha las jugadoras de cada equipo con un color diferente y en posición defensiva.**



**“UN AMIGO ES ALGUIEN QUIEN NOS CONOCE, PERO NOS AMA DE TODAS FORMAS”**

**FR. JEROME CUMMINGS**