

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas 3ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Fútbol-Sala (2)**

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## TEORÍA FÚTBOL-SALA

### Habilidades cuando tenemos el balón

#### 1.- El pase y la recepción de balón.

- El pase es la acción de enviar el balón a un compañero. Permite conservar el balón y progresar hacia la portería contraria. La recepción es la adaptación al balón que proviene de un pase.

-En fútbol-sala predominan los pases a corta distancia, entre 1 y 12 metros y a ras de suelo, pues ofrecen seguridad y precisión. Los pases a larga distancia se utilizan para enviar el balón a un compañero alejado o en los *contraataques*.

- En los pases a larga distancia se suele emplear el empeine o el exterior del pie. La superficie de golpeo que más se utiliza para los pases cortos es el interior del pie: el balón encuentra una gran superficie, lo que aumenta el control y la precisión.

- El pase con el exterior del pie el balón se golpea en su parte media y externa. La pierna de apoyo se sitúa a un lado y retrasada, para que la pierna de golpeo tenga suficiente espacio antes del pase.

#### 2.- ¿Qué es un control?

- Un control es la adaptación del balón poniéndolo en una buena situación para una acción posterior. Los controles se realizan con distintas superficies: la pierna, el pecho, la cabeza,...

- La parada se suele hacer con la planta del pie: se balón se queda estático con un solo contacto. Un amortiguamiento es detener el movimiento del balón de forma continuada. Se realiza ante balones rodados y con trayectoria aérea, empleando tanto el pie como el muslo, pecho y cabeza.

#### 3.- La conducción.

- Conducir el balón es desplazarlo rodando por el suelo mediante una sucesión de contactos con el pie. La conducción permite conservar el balón y progresar en el campo. Normalmente el balón se golpea de manera variable con uno o dos pies, combinando distintas superficies para cambiar su dirección.

#### 4.- Regates.

- Regatear es superar, mediante un desplazamiento, a uno o varios oponentes sin perder la posesión del balón. Los regates se pueden realizar con un solo toque del balón, o varios golpes y movimientos del cuerpo. Para realizar un regate con éxito hay que fintar al defensor. Un finta es hacer creer que vamos a desplazarnos hacia un lado para salir rápido en otra dirección.

## 5.- El tiro a puerta.

- El tiro o chut es golpear el balón en dirección a portería con la finalidad de marcar gol. Chutar con éxito depende de muchos factores: la distancia a portería, la trayectoria del balón, la proximidad de jugadores contrarios o la propia habilidad del portero.

-Las características del chut también varían según la parte del balón que se golpea y la superficie del pie utilizada. Con la puntera se imprime al balón mucha potencia y velocidad.

-El interior del pie es eficaz estando próximos a la portería, se gana precisión y permite colocar el balón. El movimiento es idéntico al del pase con esta superficie, pero con más potencia.

- El empeine se emplea ante balones parados. La cabeza se utiliza para rematar a portería, pero también para despejar el balón, controlarlo o efectuar un pase. Antes de un chut con la cabeza, el cuerpo se impulsa extendiendo el tronco.

## 6.- El portero

- El guardameta debe saber jugar con la mano y con el pie, ya que puede intervenir en cualquier momento fuera de su área de portería. En cada momento se adopta una postura diferente según la distancia a la que esté el balón.

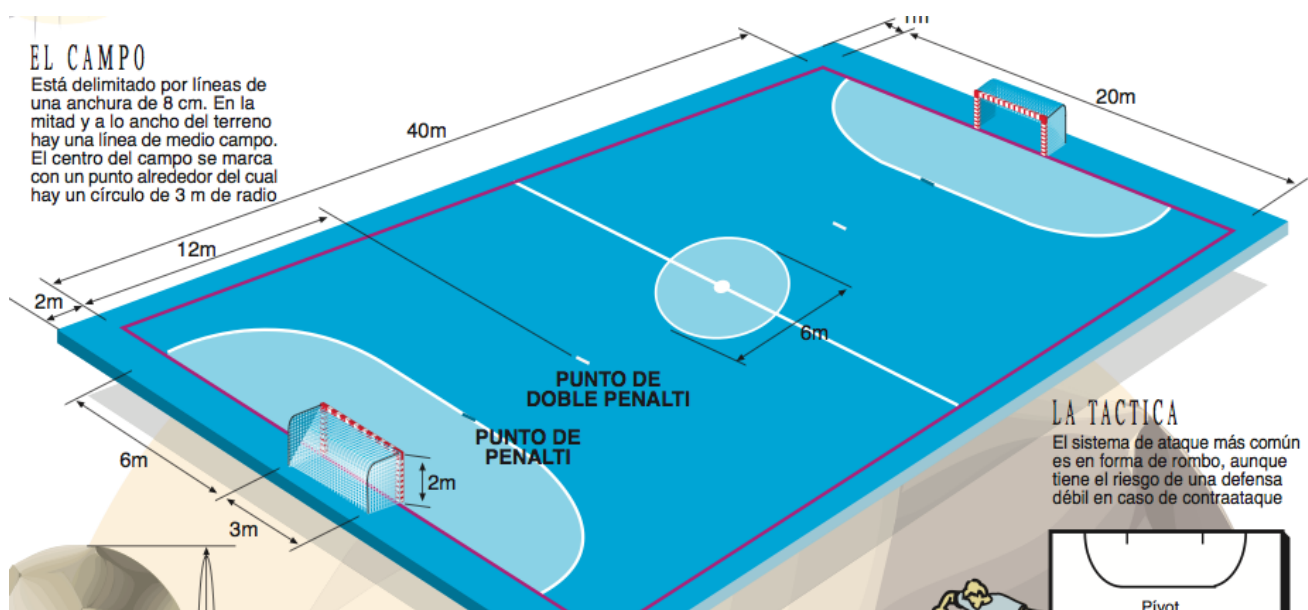
\* La recepción es atrapar el balón en un primer contacto: se emplea cuando el balón no lleva una velocidad excesiva y no hay oponentes próximos. El bloqueo es detener con las palmas de las manos la trayectoria de un balón chutado.

\* En los despejes o desvíos se contacta con el balón para cambiar su dirección. Se realizan con cualquier parte del cuerpo.

\* En las caídas o estiradas el portero se lanza o se deja caer para parar el balón.

\* En la salida se abandona la portería para arrebatar el balón al jugador que avanza con él. En las salidas el portero adopta la posición de cruz, que facilita tapar el espacio o aguantar un regate.

\* El saque es lanzar el balón para ponerlo en juego, con la mano y desde el área de meta. Suele hacerse siempre raso, pues si el balón no bota lo puede controlar más fácilmente un compañero.



**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas 3ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Fútbol-Sala (2)**

Ficha: 2 de 3

**ALUMNO/A:**

**Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema ..... pág.....

**FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## EJERCICIOS

1.- ¿Qué es el pase? ¿Para qué se utiliza?

2.- ¿Qué es la recepción de balón?

3.- ¿Qué tipo de pases predominan en el fútbol-sala? ¿Por qué?

4.- Puedes indicar un aspecto clave a tener en cuenta antes de realizar un pase?

5.-¿Y un aspecto clave para una buena recepción?

6.- ¿Qué es un control?

7.- Qué es la conducción y sus aspectos claves?

8.- Que se necesita para realizar un regate con éxito?

9.- Además de para chutar o rematar a portería ¿para qué otras acciones se utiliza la cabeza?

10.- Lee y completa.

a) El portero debe saber jugar con la mano y con \_\_\_\_\_, ya que puede intervenir en cualquier momento fuera de \_\_\_\_\_.

b) Según la distancia a la que se encuentre del balón en cada momento, adopta una \_\_\_\_\_ diferente.

c) Si el balón se encuentra lejos, permanece relajado y cómodo, pero \_\_\_\_\_. Si el balón está próximo, flexiona \_\_\_\_\_ y apoya con firmeza los pies para \_\_\_\_\_.

d) El portero ha de estar tanto más cerca de su portería, cuanto más cerca se encuentre \_\_\_\_\_.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
OBSERVACIONES			