
**TÉCNICO SUPERIOR
EN ENSEÑANZA
Y ANIMACIÓN
SOCIODEPORTIVA**



Actividades físico-deportivas de equipo

COORDINADORES

Beatriz Lara López

Carlos Puente Torres



Autores

Coordinadores

Beatriz Lara López

Licenciada en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha. Doctora en el programa de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato por la Universidad de Castilla-La Mancha. Máster Oficial en programas deportivos: gestión, alto rendimiento y desarrollo social por la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Ciclo Formativo del Grado Superior de Técnico en Actividades Físico Deportivas. Monitora de natación por la Federación Española de Natación. Profesora en las asignaturas de Deportes Colectivos I, Fundamentos de las Habilidades Acuáticas y Actividad Física y Deporte Adaptado en la Universidad Camilo José Cela. Madrid

Carlos Puente Torres

Graduado en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha. Doctor en el programa de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Máster en Formación del Profesorado en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, por la Universidad Complutense de Madrid. Certificado de Especialista en Fuerza y Condición Física por la National Strength and Conditioning Association. Entrenador de baloncesto por la Federación de Castilla-La Mancha. Jugador de baloncesto federado en 1.ª Nacional. Profesor de Educación Física en la actualidad y amplia experiencia en el entrenamiento del baloncesto en edades de iniciación y preparación física de este deporte en el alto rendimiento.

Autores

Rafael Abad Alcalá

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Europea de Madrid y diplomado en Magisterio de Educación Física por la Universidad de Almería. Coordinador del área de Educación Física en el colegio Virgen de Europa. Madrid. Entrenador con especialización deportiva en balonmano. Coordinador de los equipos femeninos del Club de Balonmano Virgen de Europa y con amplia experiencia como jugador y entrenador en balonmano autonómico.

Beatriz Lara López

Licenciada en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla La Mancha. Doctora en el programa de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Monitora de natación por la Federación Española de Natación. Profesora en las asignaturas de Deportes Colectivos I, Fundamentos de las Habilidades Acuáticas y Actividad Física y Deporte Adaptado en la Universidad Camilo José Cela. Madrid

Carlos Puente Torres

Graduado en Ciencias del Deporte por la Universidad de Castilla La Mancha. Doctor en el programa de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Entrenador de baloncesto por la Federación de Castilla-La Mancha. Jugador de baloncesto federado en 1.ª Nacional. Profesor de Educación Física en la actualidad y amplia experiencia en el entrenamiento del baloncesto en edades de iniciación y preparación física de este deporte en el alto rendimiento.

Índice

Capítulo 1

Caracterización de las actividades físico-deportivas de equipo	15
1. Las actividades físico-deportivas de equipo en la animación deportiva	16
2. Criterios de clasificación de las actividades físico-deportivas de equipo	22
3. Las actividades físico-deportivas de equipo de campo dividido. El voleibol..	26
4. Las actividades físico-deportivas de equipo de invasión.....	33
5. Otros deportes de equipo.....	44
6. Tipos, características, requisitos de seguridad y margen de manipulación didáctica de las instalaciones y equipamientos para la práctica de las actividades físico-deportivas de equipo. Especificaciones para el voleibol, el baloncesto, el balonmano y el fútbol, entre otros.	48

Capítulo 2

Organización de los recursos para la enseñanza de actividades físico-deportivas de equipo	55
1. Espacios, equipamientos y materiales no convencionales que pueden ser adaptados en condiciones de seguridad para el aprendizaje de las actividades físico-deportivas de equipo.....	56
2. Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones deportivas de actividades de equipo, en condiciones de máxima seguridad..	59
3. Organización de los tiempos de práctica y de los espacios en las actividades físico-deportivas de equipo	60
4. El material específico del baloncesto, del voleibol, del balonmano y del fútbol, entre otros. Descripción y características	61
5. Mantenimiento del material. Inventario. Ubicación de los materiales. Condiciones de almacenamiento. Supervisión de materiales utilizados en actividades físico-deportivas de equipo	61

6. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos de las actividades físico-deportivas de equipo	63
7. Fuentes de información para la selección y análisis de los recursos de apoyo y consulta: recursos informáticos, fuentes bibliográficas, material audiovisual y publicaciones de diferentes organismos e instituciones, entre otros	65
8. Indumentaria para la práctica. Características que deben reunir el calzado y la vestimenta para una práctica segura y confortable de las diferentes actividades físico-deportivas de equipo	66
9. Protocolo de seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones de actividades físico-deportivas del baloncesto, el voleibol, el balonmano y el fútbol, entre otros. Factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en dichas instalaciones. Coordinación con otros profesionales. Normativa de referencia.....	68
10. Responsabilidades del Técnico animador: aspectos de seguridad que son de su competencia, relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material	71

Capítulo 3

Diseño de sesiones de iniciación a las actividades físico-deportivas de equipo	79
1. Estructura de la sesión de actividades físico-deportivas de equipo	80
2. Modelos de sesión para la iniciación con participantes de diferentes edades	83
3. Criterios para garantizar la coherencia entre el planteamiento de objetivos y la propuesta de actividades	84
4. Criterios para promover la constancia en la práctica de actividades físico-deportivas de equipo	85
5. Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas de equipo....	88
6. Dificultad de las tareas. Espacio relativo, número de estímulos, velocidad de ejecución y grado de oposición, como factores de dificultad ..	89
7. Los principios estratégicos de las actividades físico-deportivas de equipo como línea de dirección de la enseñanza. Papel de los fundamentos técnicos en el desarrollo táctico-estratégico del juego colectivo	91
8. Los fundamentos técnicos del voleibol, el baloncesto, el balonmano y el fútbol, entre otros. Aspectos clave en la prevención de lesiones. Márgenes de adaptación a distintos perfiles de participantes.....	94
9. Fórmulas de integración de la enseñanza de fundamentos técnicos en las tareas globales	95
10. Progresión metodológica en la enseñanza de las actividades físico-deportivas de equipo. Estrategias en la práctica	96
11. Herramientas de refuerzo de los aprendizajes en las actividades físico-deportivas de equipo. Las fichas de observación y la filmación como recurso didáctico.....	97

12. Normas básicas de seguridad que hay que tener en cuenta en las sesiones de actividades físico-deportivas de equipo. Posición de los participantes y distancia entre ellos, trayectorias de los móviles, movimientos de los jugadores y otros	98
--	----

Capítulo 4

Dirección y dinamización de sesiones de iniciación a las actividades físico-deportivas de equipo	105
1. Iniciación al baloncesto	106
2. Iniciación al voleibol	132
3. Iniciación al fútbol	150
4. Iniciación al balonmano.....	163
5. Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas de equipo	177
6. Directrices, medios y normas para la dirección de torneos y eventos de actividades físico-deportivas de equipo	185
7. Aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales a diferentes contextos de práctica de actividades físico-deportivas de equipo	187

Capítulo 5

Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas de equipo	195
1. Evaluación del nivel táctico-estratégico del jugador en las actividades físico-deportivas de equipo	196
2. Evaluación del nivel técnico del jugador en las actividades físico-deportivas de equipo	199
3. Situaciones de evaluación en las actividades físico-deportivas de equipo....	200
4. Los medios audiovisuales en el proceso evaluador de las actividades físico-deportivas de equipo	202
5. Las fichas de observación y registro en las actividades físico-deportivas de equipo. Criterios para su elaboración y uso	203
6. Las escalas descriptivas y las planillas semiabiertas de observación del aprendizaje táctico en las actividades físico-deportivas de equipo	204
Soluciones “Evalúate tú mismo”	211

A photograph of a female volleyball player in a white jersey with the number 17, jumping to hit the ball over the net. The image is partially obscured by a blue graphic overlay on the left side.

CAPÍTULO

I

CARACTERIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE EQUIPO

Beatriz Lara López, Carlos Puente Torres

Sumario

1. Las actividades físico-deportivas de equipo en la animación deportiva
 2. Criterios de clasificación de las actividades físico-deportivas de equipo
 3. Las actividades físico-deportivas de equipo de campo dividido. El voleibol
 4. Las actividades físico-deportivas de equipo de invasión
 5. Otros deportes de equipo
 6. Tipos, características, requisitos de seguridad y margen de manipulación didáctica de las instalaciones y equipamientos para la práctica de las actividades físico-deportivas de equipo. Especificaciones para el voleibol, el baloncesto, el balonmano y el fútbol, entre otros.
- Resumen, glosario, ejercicios y test de evaluación

CAPÍTULO

2

ORGANIZACIÓN DE LOS RECURSOS PARA LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE EQUIPO

Beatriz Lara López, Carlos Puente Torres

Sumario

1. Espacios, equipamientos y materiales no convencionales que pueden ser adaptados en condiciones de seguridad para el aprendizaje de las actividades físico-deportivas de equipo
 2. Criterios para la optimización del uso y disfrute de las instalaciones deportivas de actividades de equipo, en condiciones de máxima seguridad
 3. Organización de los tiempos de práctica y de los espacios en las actividades físico-deportivas de equipo
 4. El material específico del baloncesto, del voleibol, del balonmano y del fútbol, entre otros. Descripción y características
 5. Mantenimiento del material. Inventario. Ubicación de los materiales. Condiciones de almacenamiento. Supervisión de materiales utilizados en actividades físico-deportivas de equipo
 6. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos de las actividades físico-deportivas de equipo
 7. Fuentes de información para la selección y análisis de los recursos de apoyo y consulta: recursos informáticos, fuentes bibliográficas, material audiovisual y publicaciones de diferentes organismos e instituciones, entre otros
 8. Indumentaria para la práctica. Características que deben reunir el calzado y la vestimenta para una práctica segura y confortable de las diferentes actividades físico-deportivas de equipo
 9. Protocolo de seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones de actividades físico-deportivas del baloncesto, el voleibol, el balonmano y el fútbol, entre otros. Factores de riesgo y zonas potencialmente peligrosas en dichas instalaciones. Coordinación con otros profesionales. Normativa de referencia
 10. Responsabilidades del Técnico animador: aspectos de seguridad que son de su competencia, relativos al estado de las instalaciones, los equipamientos y el material
- Resumen, glosario, ejercicios y test de evaluación

En este primer capítulo, abordaremos la información general sobre las **actividades físico-deportivas de equipo**, su utilidad en las **actividades de animación** y las **características** más destacadas para su clasificación. Analizaremos las **habilidades y destrezas** necesarias para el desarrollo de los deportes más conocidos y practicados, como son el **balonmano**, el **voleibol**, el **baloncesto** y el **fútbol**, así como las **necesidades de seguridad** en las actividades físico-deportivas de equipo para el correcto desarrollo de las sesiones.

Describiremos las diferentes **destrezas motrices** a desarrollar por los jugadores de las disciplinas deportivas a tratar y estableceremos una **categorización entre la técnica y la táctica individual y ofensiva** mediante conceptos como cooperación, oposición, ataque o defensa.

I. LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE EQUIPO EN LA ANIMACIÓN DEPORTIVA

Los **beneficios físicos** aparentes de las actividades físico-deportivas son conocidos por toda la sociedad. A estos beneficios debemos añadir una **educación social** que de su práctica resulta. Por este motivo, es importante utilizarlas tanto en el tiempo libre como en los procesos educativos. El deporte, y específicamente las actividades físico-deportivas de equipo, contribuyen y marcan la educación de aquellos que los practican, especialmente los más pequeños.

Debemos conocer las **características generales** de las **actividades físico-deportivas de equipo**. Entre las más importantes nos encontramos con la **existencia y utilización de un objeto o móvil** que podrá ser lanzado o pasado por un jugador a otro dentro de un espacio o terreno de juego en el que se desarrolla la actividad. Existen compañeros con los que debes conseguir un objetivo común y adversarios a los que enfrentarte, sujetos a unas reglas específicas dentro de cada deporte, que se deberán cumplir para el buen desarrollo del juego.

Para la enseñanza y aprendizaje de estos deportes debemos tener en cuenta que, para un buen desarrollo del juego, los participantes deben **coordinar sus acciones o movimientos** con el resto de compañeros, además de tener en cuenta a los adversarios. No menos importante es desarrollar una reflexión con los jugadores sobre la **necesidad de variar respuestas durante el juego**. Asimismo, el **factor motivacional** por parte del Técnico deportivo es de vital importancia para adherir al individuo a la práctica de cualquiera de estas modalidades deportivas.

Todos estos contenidos y características hacen de las actividades físico-deportivas de equipo una tarea idónea para su uso en la **animación**



RECUERDA QUE

Las actividades de equipo están caracterizadas por la existencia de un grupo de jugadores que buscan un objetivo común.

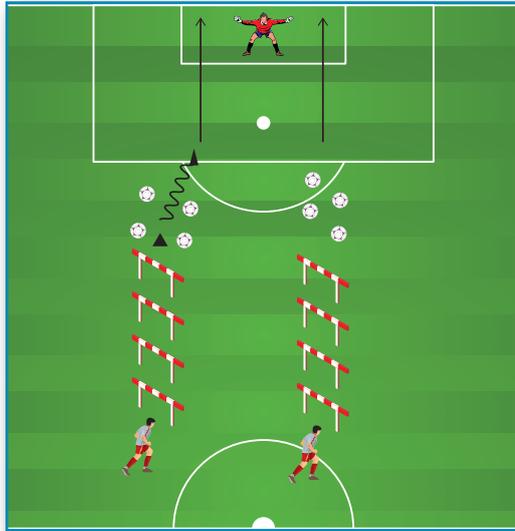


Figura 8. Ejemplo de representación gráfica de fútbol. Los jugadores colocados en dos filas saltarán unas pequeñas vallas y golpearán el balón a portería.

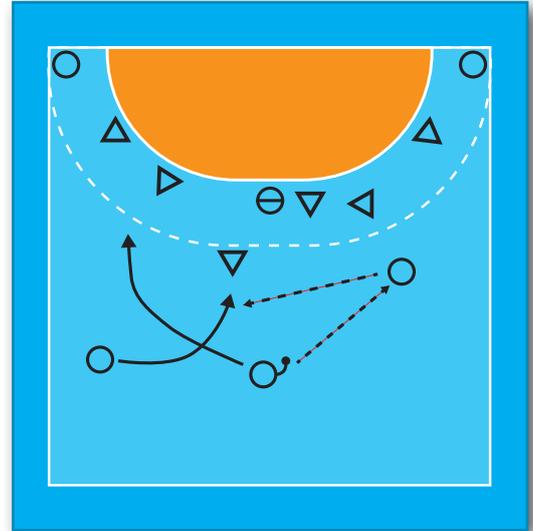


Figura 9. Ejemplo de representación gráfica de balonmano. Tres jugadores atacantes, uno de ellos con balón, realizan pases e intentan evitar a los defensores.

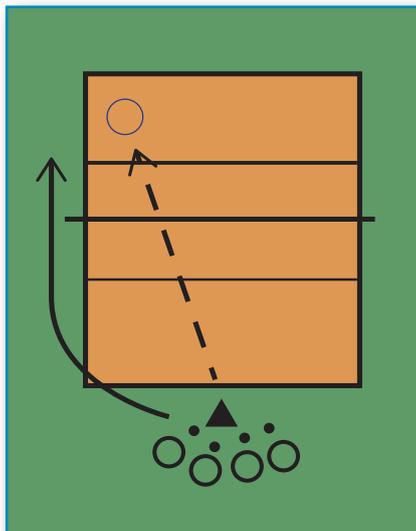


Figura 10. Ejemplo de representación gráfica de voleibol. Los jugadores se colocan en fila en un lado del campo e intentan lanzar el balón al aro situado en el otro lado del campo y, posteriormente, correr a por el balón.

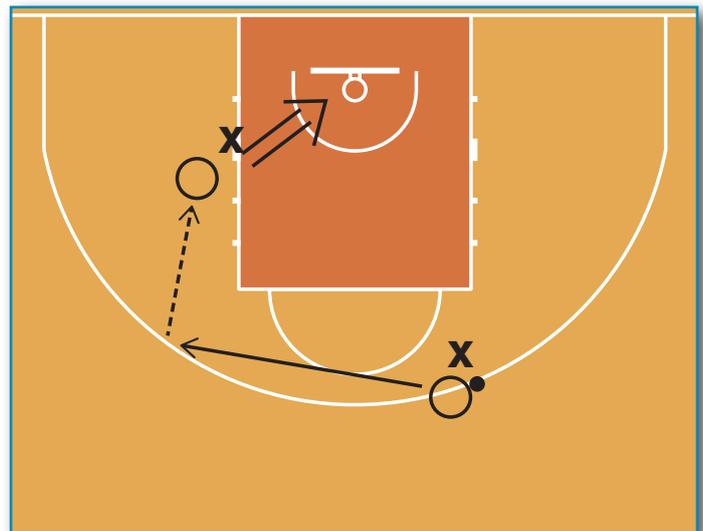


Figura 11. Ejemplo de representación gráfica de baloncesto. Un jugador con balón realiza un pase a otro, y este último avanza y lanza a canasta, con dos defensores de por medio.

2. CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE EQUIPO

Una **clasificación** es la organización por grupos de elementos según variantes comunes para de esta forma comprender mejor los conceptos. La **clasificación de las actividades físico-deportivas de equipo**



RECUERDA QUE

El balonmano fue incluido como deporte olímpico de manera ininterrumpida en el año 1972, en los Juegos Olímpicos de Múnich. Hubo balonmano en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936, pero fue excluido del programa olímpico de 1948 a 1968.

- › Cuando existe una sanción grave, por ejemplo, cuando un jugador entra en la zona o área del portero, se realiza un tiro libre. El tiro libre se realiza desde detrás de la línea de 7 metros. El jugador no puede saltar, debe tener siempre un pie apoyado en el suelo para iniciar esta acción.
- › El número de cambios de jugadores en el campo es ilimitado.



Figura 21. Campo modificado de balonmano.

Si hablamos de **fútbol**:

- › Cada equipo cuenta con un portero y 10 jugadores en la cancha.
- › Para meter gol, el balón debe traspasar completamente la línea situada debajo de la portería, paralela al larguero.
- › Cuando un jugador comete una falta grave, le da derecho a un lanzamiento directo a portería (Figura 22).
- › Se sancionará al jugador con una tarjeta roja ante una falta muy grave y una tarjeta amarilla ante una falta menos grave. La gravedad de la falta forma parte del criterio del árbitro. Cuando un jugador lleve dos tarjetas amarillas, recibirá tarjeta roja de inmediato y tendrá que salir del partido, sin posibilidad de ser sustituido por otro jugador.
- › El número de cambios de jugadores es de tres por equipo en el tiempo total del partido.

4.1.4. Comunicación motriz

A pesar de que ya hablamos de este concepto en el apartado 3.1., merece que ahondemos más sobre él. Recordemos entonces, o relacionemos de alguna forma, la **comunicación motriz** con los conceptos de **colaboración** con los compañeros y oposición con los rivales. Las



El número de cambio de jugadores en un partido de fútbol es de tres.

marca del equipo contrario, posándolo con la mano sobre esta. Tras realizar un ensayo, se tiene derecho a realizar una conversión, o lo que es lo mismo, tirar a palos desde donde se ha producido el ensayo (si la pelota entra, serán 2 puntos). La tercera forma de sumar puntos en el rugby es tirar a palos después de un golpe de castigo. Si el balón entra, serán 3 puntos. Se dice que es un deporte noble porque se considera que hay un tercer tiempo, donde el equipo local invita a comer al visitante (Figura 29).

► **Hockey sala.** El hockey es un deporte que enfrenta a dos equipos de 6 jugadores cada uno. El material de juego está compuesto por una pelota de un material duro (plástico) o un disco de corcho y por un palo de hockey. El objetivo será colocar la pelota en la portería del equipo contrario. El terreno de juego es rectangular: 44 x 22 metros. Un partido consta de dos periodos de 20 minutos y un descanso de 5 minutos entre ellos. Dentro de este deporte, encontramos varias modalidades como son: hockey sobre césped, hockey sobre hielo (regulado dentro de la Federación de Deportes de Hielo) y hockey sobre patines (regulado dentro de la Federación Española de Patinaje). Cada una de estas modalidades está regulada por su propio reglamento, pero el objetivo del deporte es el mismo en todas las modalidades (Figura 30).



Figura 29. Rugby.



Figura 30. Hockey sobre hielo.

► **Béisbol.** El béisbol es un deporte de equipo, jugado por dos equipos de 9 jugadores. El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate para que vuele por el aire. Entonces, el jugador que la ha golpeado correrá por un campo de tierra formado por varias bases, y tiene que pasar por todas ellas para una vuelta completa (carrera). Mientras los jugadores atacantes (los bateadores) corren, los jugadores defensivos intentan coger la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes de que estos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar una carrera (Figura 31).



<https://www.rfeh.es/>

Real Federación Española de Hockey
RFEH



<http://www.fedhielo.com/>

Federación Española Deportes de Hielo



<https://www.rfebs.es/>

Real Federación Española de Béisbol y
Sófbol RFEBS

- 】 La instalación debe adaptarse a las necesidades requeridas de la actividad y dar respuesta a las necesidades de cada ejercicio.
- 】 La instalación debe dar respuesta a la persona encargada de dirigir la actividad para lograr unas sesiones de calidad.

El Técnico hará de este espacio el lugar idóneo para la sesión, incluso puede modificar ligeramente su estructura o la colocación de material. La instalación debe ser **integradora** en todo su contexto y permitir que todas las personas puedan asistir; mientras que en iniciación pueden utilizarse o incluso adaptar cualquier instalación, cuanto mayor sea el nivel de los alumnos, más adecuado será utilizar el espacio o terreno de juego específico para cada deporte.

Otro de los elementos que nos encontramos para el desarrollo de las actividades-físico deportivas de equipo es el **material**. Por material nos referimos a todos aquellos elementos, móviles o no, que son utilizados para conseguir el objetivo acordado. La gran cantidad de material que nos podemos encontrar en una instalación hace difícil una clasificación exhaustiva, diferente para cada autor o experto. Sin embargo, existe un consenso común en la clasificación si hablamos de **material convencional** o **no convencional**.

Por un lado, el **convencional** es aquel material que está dirigido hacia las actividades físico-deportivas de equipo. Podemos pensar en material de gran tamaño, como pueden ser las porterías en balonmano o fútbol, las canastas de baloncesto o la red de voleibol. Otro ejemplo será el material de menor dimensión como pueden ser los balones de cada deporte (Figura 1).



RECUERDA QUE

El Técnico debe buscar no solo la idoneidad del espacio de práctica de las actividades, sino que este sea lo más seguro posible para las personas practicantes.



Figura 1. Material convencional: balón.



Cuanto mayor es el nivel de los alumnos, más adecuado será utilizar el espacio o terreno de juego específico para cada deporte.

Es cierto que existen peculiaridades comunes para el desarrollo de las actividades. Algunas de estas **indicaciones** serán que la ropa sea **cómoda y funcional** de manera que nos permita correr, saltar, lanzar y desplazarnos con total libertad. Lo más importante es el **calzado** que utilizemos a la hora de practicar cualquiera de los deportes y para ello debemos tener en cuenta las condiciones o el tipo de instalación. A continuación, valoraremos el **tipo de indumentaria** necesario para cada deporte colectivo:

► **Baloncesto.** Generalmente se utiliza una camiseta de tirantes para facilitar la movilidad total de los brazos. Se recomienda material transpirable. El pantalón, al igual que la camiseta, suele ser ancho, de manera que permita al deportista moverse con total facilidad. El calzado es fundamental en este deporte, dadas sus características (cambios de ritmo y dirección, acciones de alta intensidad, saltos, etc.). Deben estar bien sujeto al pie, que sea flexibles y tenga una buena amortiguación. Otra generalidad es que suele ser en forma de bota para proteger el tobillo. Aunque es cierto que en los últimos años se están utilizando deportivas más bajas (a la altura del tobillo) y menos pesadas, debido a su gran adaptabilidad al baloncesto.

► **Voleibol.** Generalmente se utiliza una camiseta de manga corta considerablemente ajustada. El pantalón suele ser también ajustado (por encima de la rodilla), para evitar enganches con otros compañeros. Al igual que en el baloncesto, el juego del voleibol conlleva grandes saltos y cambios de dirección cortos, rápidos y continuos. Usaremos zapatillas muy estables, con buena amortiguación y que se adhieran bien al pavimento. En voleibol se usan rodilleras para proteger las rodillas de los posibles golpes y caídas durante el juego (Figura 7).

► **Balonmano.** En este deporte se utiliza una camiseta ancha de manga corta, suelta y cómoda. De igual forma, los pantalones son anchos y permiten libertad de movimiento. Como en las disciplinas anteriores, las zapatillas son fundamentales. Hablamos de un calzado flexible, cuya suela de goma aportará una perfecta sujeción y agarre en el pavimento (Figura 8).

► **Fútbol.** En fútbol se utiliza un pantalón corto por encima de la rodilla y una camiseta de manga corta. Las zapatillas tendrán una característica diferente al resto de deportes planteados. Bajo su suela llevarán unos tacos, que variará en número y material, de acuerdo con el pavimento e incluso con las características individuales del jugador que utilice ese calzado. Por último, las espinilleras. Su uso es recomendable tanto en el juego real como en la práctica. Deben estar ajustadas y cubiertas por los calcetines. Su función



La ropa para las actividades de equipo debe ser cómoda y funcional, de manera que nos permita correr, saltar, lanzar y desplazarnos con total libertad.



Figura 7. Jugadora de voleibol con rodilleras.



En cuanto a los postes de voleibol, una vez montados, deben garantizar su seguridad.



Figura 10. Canasta de baloncesto.

› **Suelo donde se realiza la actividad.** Debemos observar el suelo o pavimento del lugar donde se realiza la actividad. Como se indicó anteriormente, por ejemplo, deberemos vigilar que el suelo no sea desigual y pueda ocasionar tropiezos, así como revisar diariamente que el pavimento no esté mojado o tenga algún elemento que interrumpa el desarrollo de la sesión. En el caso de los pabellones cubiertos es más sencillo de percibir. Sin embargo, cuando las actividades que realizamos se hacen en espacios creados para jugar al fútbol como campos de césped natural, de césped artificial o de arena, deberemos tener especial cuidado con los defectos que hayan podido crear las inclemencias meteorológicas.

› **Elementos específicos para las actividades-físico deportivas de equipo.** Debemos revisar que las **porterías** están ancladas al suelo o que tengan elementos antivuelco. Sería importante revisar esto cada semana o, si el espacio ha sufrido cambios, cada día. Asimismo, debemos revisar la estabilidad del tablero y del aro de las **canastas**. En cuanto a los **postes de voleibol**, una vez montados, deben garantizar su seguridad de tal forma que ningún elemento (participante, balonazo, etc.) pueda vencerlos durante el desarrollo de la sesión. Es importante también revisar el estado de estos y de la red para evitar riesgos (Figura 10).

Elementos como las porterías, las gradas o campos estrechos con paredes pegadas a la pista deberían acaparar aún más si cabe nuestra atención debido a su posible peligrosidad durante el desarrollo de la sesión. Asimismo, el Técnico deberá estar especialmente atento, cuidar y salvaguardar la seguridad de todos.

En muchos casos, los **espacios** son compartidos por otros profesionales o Técnicos y esto puede crear otras situaciones de peligro. En estos casos, se deberá determinar cuál es el espacio de cada uno de los grupos (Figura 11). Al igual que el espacio, el **material** tiene que estar determinado y dividido desde el primer momento, desde el inicio de la sesión; de lo contrario, perturbaremos el desarrollo de la actividad cada vez que vayamos a coger material.



Figura 11. Campo de juego con gradas.

- › Impulsar el balón, mientras se agarra con los dedos abiertos y se domina con las yemas.
- › Botar el balón cerca del suelo, con fuerza, a un lado del apoyo de los pies con los brazos relajados, de forma arrítmica y sin mirar el balón, manteniendo el campo visual en la pista de juego.

Podemos diferenciar entre **bote de velocidad** y **de protección**. El bote de velocidad se emplea cuando hay mucho espacio sin defensa de por medio. Consiste en un bote alto, por encima de la cadera. La mano se coloca detrás del balón y lo empuja hacia delante. Es más eficaz si se realiza mediante el cambio de una mano a otra. Se dan muchos pasos entre botes.

El bote de protección se realizará cuando tenemos un defensor cerca y quiero avanzar a la canasta. En este caso, la altura del bote es baja (entre rodilla y cadera). De esta forma, al defensor le costará robar el balón.

Hay que tener en cuenta los cambios de dirección utilizados mediante este fundamento con cambio de mano: por delante, entre las piernas, por detrás de la espalda o reverso. De igual forma, se puede realizar un cambio de dirección y de ritmo sin necesidad de cambiar de mano.

Errores más frecuentes: separar demasiado el balón del cuerpo sin protegerlo, mantener la vista fija en el bote sin mantener el campo visual de la pista, bote excesivamente alto, palmas y brazos demasiado rígidos con poco dinamismo en la flexión del codo.

1.6.4. Paradas

Podemos definir este término como una **acción de frenada** donde no está permitido dar más de dos pasos con el balón, cada uno de ellos mediante el apoyo punta-talón. Existen 4 tipos de paradas: en un tiempo (con uno o con dos pies simultáneamente) y en dos tiempos (1 pie + 1 pie; 1 pie + 2 pies simultáneos, y viceversa). La acción posterior a la realización de una parada puede ser un pivote, un pase, una finta, un lanzamiento o incluso el bote, si no lo hicimos antes.

Errores más frecuentes: perder el equilibrio, cometer pasos o no utilizar las paradas de manera correcta y efectiva (dejar de botar realizando una parada, lo que puede dejarnos sin opciones de continuar el ataque de manera satisfactoria).



Figura 11. Jugador de baloncesto realiza un bote de velocidad.



RECUERDA QUE

El pase podría ser el fundamento técnico más importante en baloncesto, puesto que nos permite mover el balón de la forma más rápida posible.

1.7. Aplicación de los fundamentos técnicos a la situación de juego: 1 x 0 y 1 x 1. Organización colectiva del ataque y de la defensa: 2 x 2 y 3 x 3, entre otras. Situaciones de superioridad numérica. El contraataque. El balance defensivo. Sistemas básicos de ataque y defensa

Realizamos una progresión de las habilidades técnicas individuales de ataque y defensa más importantes, presentes en el 1 x 0 y en 1 x 1 (Tablas 4 y 5):



RECUERDA QUE

Felipe Reyes, jugador de baloncesto español, es el máximo reboteador de la historia de la Liga ACB.

Fundamentos técnicos en ataque presentes en el 1 x 0 y en el 1 x 1

TABLA 4

Edad	Bote	Pivotes y paradas	Salidas	Tiro	Rebote ofensivo
Benjamín	Progresar con ambas manos. No mirar el balón. Cambios de mano (por delante) y dirección	Practicar los distintos tipos de paradas y pivotes	No mover pies antes de botar	Técnica correcta. Entrada a canasta (reconocer): 2 pasos: sobre bote y recepción	No se trabaja en esta etapa
Alevín	Trabajar con la mano no dominante. Evitar ponerse de espaldas al aro o al defensor. Cambios de dirección: por debajo de las piernas, reverso, por la espalda	Trabajar equilibrio y posición corporal	Practicar los distintos tipos de salidas y su orientación	Perfeccionar y seguir trabajando la técnica correcta. Diferentes tipos de entrada: paso cambiado, aro pasado, con y sin defensor	Generar el hábito de ir a por el rebote
Infantil	Cambios de dirección con oposición (importante elegir cuál y en qué momento)	Trabajar carencias previas	Salida larga. Primer bote	Técnica correcta sin pausas. Introducir lanzamiento en suspensión. Percibir una buena opción de tiro/entrada en función de la defensa	Decidir entre rebote ofensivo o balance defensivo

(Continúa en la página siguiente)

- ✓ Estos deportes, a nivel técnico y táctico, son de naturaleza similar. El **objetivo final** es marcar más tantos que el rival. Para ello, es pertinente considerar las premisas expuestas en los anteriores puntos, trabajar y programar tareas acordes a la edad y al nivel de nuestros jugadores. Hay que llevar a cabo **ejercicios globales** (utilizar los juegos modificados) que estén estrechamente relacionados con el juego real, donde lo importante sea maximizar el tiempo de práctica de cada uno de nuestros jugadores a través del contenido a tratar, y que participen activamente en cada una de las tareas.
- ✓ Al final del capítulo, hemos visto la importancia del **control de los tiempos** dentro de una sesión. El entrenador deberá tener en cuenta que puede aparecer un **imprevisto** y la posible solución que aportaremos a este en caso de que suceda. Además, la **organización de los jugadores y el espacio** para desarrollar las tareas son otros de los aspectos que debemos tener **programados con antelación** para conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz.

G L O S A R I O

Balance defensivo: es el cambio de una situación de ataque a una defensiva, donde el tiempo, la velocidad y la capacidad de concentración juegan un papel fundamental.

Bloqueo directo (baloncesto): el jugador con balón (bloqueado) recibe un bloqueo de un compañero suyo sin balón (bloqueador) sobre su defensor para facilitar el ataque.

Contraataque: acción de ataque en los deportes de invasión, que inicia en zona defensiva y termina en la meta o el aro rival (transición ofensiva) en un margen muy corto de tiempo.

Contrabloqueo en balonmano: contrarrestar una acción de bloqueo efectuada por el equipo que ataca: un cambio de oponente, con la particularidad de que uno de los defensores (bloqueado) tiene mayor dificultad para conseguir la situación eficaz de control de su oponente.

Cruce (balonmano): ocupar un espacio que ha ocupado un compañero. Pasar por detrás del jugador con balón y fijador.

Desmarque (fútbol): escapar de la vigilancia del rival cuando tu equipo tiene el balón.



EJERCICIOS

- › E1. En grupos de tres, cread una lista de control para el lanzamiento a canasta en baloncesto.
- › E2. En grupos de tres, cread una escala de clasificación numérica para el pase en balonmano, atendiendo al jugador que realiza el pase (pasador).
- › E3. En grupos de tres, cread una escala de clasificación ordinaria para el lanzamiento en fútbol.
- › E4. ¿En qué momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje se pueden realizar tareas de evaluación? Reflexiona tu respuesta.
- › E5. En grupos de tres, cread una rúbrica para evaluar el toque de dedos en voleibol.



EVALÚATE TÚ MISMO

1. Indica la respuesta correcta con respecto a las tareas de evaluación:

- a) Deben estar adaptadas al nivel y a la edad de los jugadores.
- b) Deben estar programadas con anterioridad.
- c) Son importantes para conocer el nivel inicial de los jugadores.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

2. ¿En qué momento es recomendable una evaluación de los aspectos tácticos?:

- a) En una evaluación inicial, durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y al final de este.
- b) A partir de los 15 años, pues es un contenido complejo.
- c) Al final del proceso.
- d) Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.



SOLUCIONES EVALÚATE TÚ MISMO



http://www.aranformacion.es/_soluciones/index.asp?ID=42