

**UNIDAD DIDÁCTICA 4: LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS EN LOS DEPORTES  
COLECTIVOS (DE INVASIÓN DE CAMPO CONTRARIO).**

¿Eres consciente de la repercusión que los diferentes deportes tienen en la sociedad actual? Los medios de comunicación nos bombardean constantemente con noticias que tienen que ver no sólo con las actuaciones de las estrellas en los terrenos de juego, sino que prácticamente han convertido en noticia todo lo que hacen fuera de ellos.

Pero las actividades deportivas son mucho más que esto. Por encima de todo suponen un esfuerzo, un aprendizaje, un alto grado de colaboración y de respeto y, en general, todo un acervo de conocimientos y valores que las convierten en un **instrumento de alto valor formativo**.

A lo largo de estos años pasados, debes haber conocido muchos deportes, debes haber aprendido y has practicado sus diferentes gestos técnicos, su reglamento, cómo se juega, etc. En este curso vamos a profundizar en los fundamentos tácticos de varios deportes colectivos.

## 7.1. LA CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES.

En cursos anteriores te habrán mostrado la clasificación más tradicional de los deportes. ¿La recuerdas?

- Deportes individuales (atletismo, natación, gimnasia artística,...)
- Deportes de adversario (tenis, yudo, boxeo,...)
- Deportes colectivos (baloncesto, fútbol, voleibol,...)

Pero actualmente la mayoría de autores prefieren clasificar los deportes en función de que haya o no oposición (adversarios) y de que haya o no cooperación con otros compañeros. Así, la clasificación es la siguiente:

	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>EJEMPLOS</b>
<u>Deportes sin cooperación y sin oposición</u>	En ellos el deportista participa solo, sin disponer de la colaboración de compañeros. Tampoco se enfrenta de forma directa contra un adversario. Intenta participar de la mejor forma posible en su deporte y como resultado, ganar a los otros deportistas. En otros casos, no se trata de competición, sino de conseguir otro tipo de metas. De alguna manera se compite contra sí mismo y contra los demás.	Carreras de atletismo. Esquí. Montañismo.
<u>Deportes sin cooperación con oposición</u>	La característica fundamental de estos deportes es que el deportista participa solo pero enfrentándose directamente a un contrincante. Por eso se denominan también “deportes de adversario”.	Deportes de lucha. Tenis. Bádminton. Esgrima.
<u>Deportes de cooperación pero sin oposición</u>	Se trata de deportes en los que varios jugadores buscan un objetivo común. Por ello se considera de cooperación. Pero, al contrario de los deportes en los que se juega un equipo contra otro, aquí no hay una confrontación directa contra otro equipo.	Carreras de relevos de atletismo o natación. Una cordada de varios escaladores. Un equipo de natación sincronizada. Remo por equipos
<u>Deportes de cooperación-oposición</u>	Son aquellos en los que un equipo, que coopera buscando un objetivo común, se enfrenta de manera directa contra otro equipo.	Hockey. Baloncesto. Voleibol.

## 7.2. LA REPRESENTACIÓN GRÁFICA EN LOS DEPORTES COLECTIVOS.

**Bloqueo de un jugador a otro**

**Desplazamiento de un jugador con balón**

**Desplazamiento de un jugador sin balón**

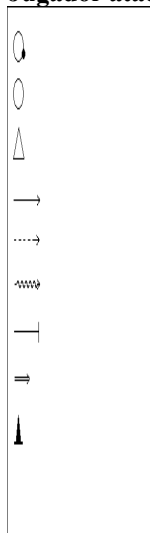
**Lanzamiento o tiro**

**Desplazamiento del móvil o pase**

**Jugador defensor**

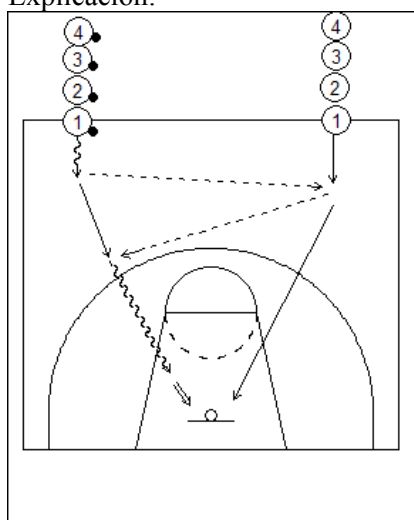
**Jugador atacante sin balón**

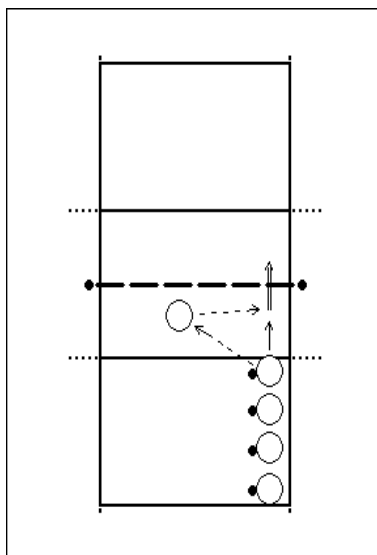
**Jugador atacante con balón**



❖ Explica con tus palabras los siguientes ejercicios:

Explicación:





Explicación: (NO INVASIÓN CAMPO CONT)

### **7.3. LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS EN LOS DEPORTES COLECTIVOS.** **BALONCESTO**

#### **Fundamentos tácticos ofensivos (de ataque).**

##### ❖ Uno contra uno (1 x 1)

Es la manera más básica de atacar. A tu edad, es muy conveniente aprenderla bien, para luego pasar a situaciones de juego más complejas: 2x2, 3x3,...hasta el 5x5. Para jugar un 1x1:

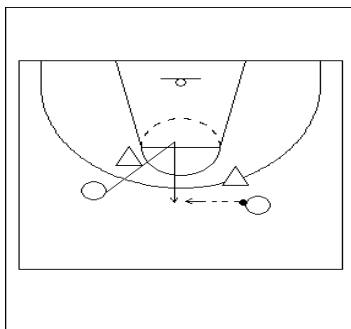
- No te asustes si tienes el defensor muy cerca. Utiliza el bote de protección.
- Utiliza también los cambios de mano, con cambios de ritmo y de dirección.
- Si el defensor se separa de ti, y tienes buena posición, puedes intentar un tiro.
- Si estás lejos de la canasta, pero tienes espacio por delante, puedes intentar una entrada a canasta.

##### ❖ Dos contra dos (2 x 2)

Jugando partidos de 2 x 2 podrás disfrutar del baloncesto en cualquier momento de tu tiempo libre. Seguro que te gustaría aprender algunos consejos para mejorar tu juego de ataque. Apréndelos bien porque, sin duda, te servirán también para jugar cinco contra cinco.

Lo primero que debéis intentar es no jugar demasiado juntos, como si los dos quisierais tener la palota. Separaos unos metros e intentad aplicar alguna de estas técnicas:

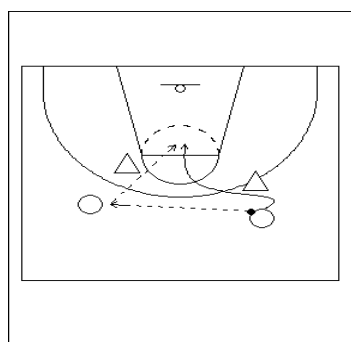
¡DESMÁRCATE!



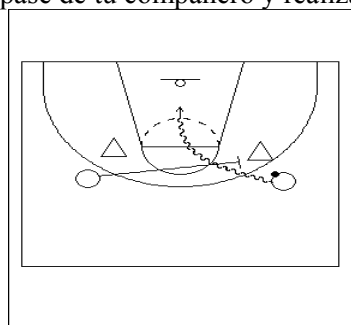
Si tu defensor no te deja recibir la pelota, debes aprender a desmarcarte. Aplica lo que aprendiste en las fintas de recepción: sal corriendo hacia canasta y luego cambia de dirección bruscamente volviendo hacia atrás para recibir sin oposición la pelota de tu compañero.

También puedes demarcarte haciéndolo al revés: sal corriendo hacia fuera y luego cambia de dirección bruscamente hacia la canasta por detrás de tu defensor. Este movimiento de “burla” al defensor escapándote por su espalda se llama **puerta atrás**.

¡PASAR Y CORTAR!



Primero pasa la pelota a tu compañero (“pasar”). Haz una finta de recepción y luego corre hacia canasta (“cortar”) para recibir el pase de tu compañero y realizar una entrada a canasta.



### BLOQUEO DIRECTO

Se trata de hacer una “barrera” al defensor de nuestro compañero, entorpeciendo su desplazamiento para que nuestro compañero pueda entrar a canasta sin oposición. El jugador que bloquea, tiene los brazos en cruz pegados al cuerpo, las piernas separadas y un poco flexionadas y los pies pegados al suelo (debe permanecer como una estatua).

#### ❖ Cinco contra cinco (5 x 5).

En un partido de baloncesto donde se enfrentan dos equipos de cinco es necesario que los jugadores se distribuyan en el campo en diferentes posiciones. El entrenador colocará a cada jugador en una posición adecuada a sus características físicas y técnicas, desarrollando éste las funciones específicas de esa posición. Esos puestos o posiciones serían:

- ✓ **El base:** Es el director de juego. Es la prolongación del entrenador dentro del terreno de juego. Son jugadores rápidos, grandes pasadores. Entran bien a canasta y suelen lanzar

desde largas distancias. En ataque controlado señalan con gestos la jugada o sistema que va a emplear el equipo. Suelen ser los menos altos del equipo.

- ✓ **Los aleros:** Deberán ser jugadores rápidos lo que les permitirá realizar el contraataque. Ayudan en el rebote y deben ser grandes tiradores de media y larga distancia.
- ✓ **Los pívots:** Son los más altos del equipo. Su misión principal es luchar por los rebotes de ataque y defensa. Suelen jugar de espaldas a canasta y deben tener buenos recursos para el uno contra uno y para resolver con tiros a corta distancia.

### **Fundamentos tácticos defensivos.**

Cuando tu equipo haya perdido la posesión de la pelota, o después de haber lanzado a canasta, automáticamente pasáis a defender. Las acciones de ataque-defensa se suceden con mucha rapidez en el baloncesto. Debes tener muy claro qué debes hacer en cada momento.

Podemos distinguir dos tipos de defensas, defensa individual y en zona, aunque a tu edad y en el instituto sólo vamos a practicar la primera.

#### ❖ **DEFENSA INDIVIDUAL**

Se llama así a la defensa en la que a cada jugador se le asigna el marcaje de un jugador contrario, al que sigue donde vaya y al que dificulta todas sus acciones de ataque.

#### ¿Debes seguir a tu atacante por toda la pista?

En principio no, porque se crean muchos espacios y porque, además, supone un gran desgaste físico que impide seguir con normalidad el partido. Es mejor utilizar la *defensa individual a partir de media pista para atrás*. En esta defensa, a medida en que vais corriendo hacia vuestra canasta, y conforme os vais acercando a ella, cada uno de vosotros se “acopla” a su atacante.

#### ¿Cómo defender al jugador que tiene la pelota?

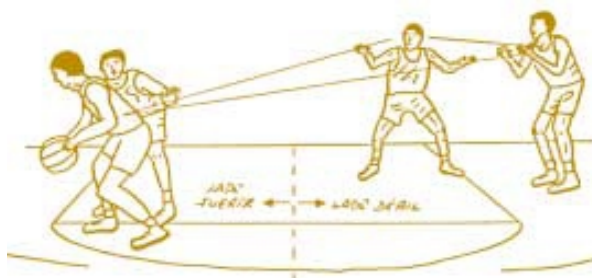
Es el jugador más peligroso ya que... ¡nos puede hacer canasta! Por ello, si eres tu quién le defiendes, eres el responsable de su marcaje y deberás aplicarte en beneficio de tu equipo.



- ✓ Colócate cerca del atacante, pero sin tocarlo, pues podrías hacer una falta personal.
- ✓ Debes situarte siempre entre él y la canasta, sin dejarlo avanzar e intentando quitarle la pelota.
- ✓ Si ha parado de botar, aprovecha que sólo tiene 5 segundos para pasar o lanzar. Acércate a él y molesta cualquier acción...sin hacer falta personal.
- ✓ Si quiere lanzar a canasta, levante el brazo y colócalo delante de la pelota. ¡Intenta hacerle un tapón!

### ¿Cómo defender al jugador que no tiene la pelota?

Aunque el jugador al que defiendes no tenga la pelota, no debes relajarte ni perder el espíritu defensivo. Pon atención en su defensa, intentando que no reciba la pelota e interceptar los pases que pueda recibir. Para ello debes aprender a *defender en triángulo*: debes colocarte formando un triángulo en el que los vértices seréis tú, tu adversario y la pelota. No pierdas en ningún momento de vista ni al jugador que defiendes ni a la pelota. En esta posición es más fácil ayudar a nuestro compañero defensor si el jugador con balón se le escapa.



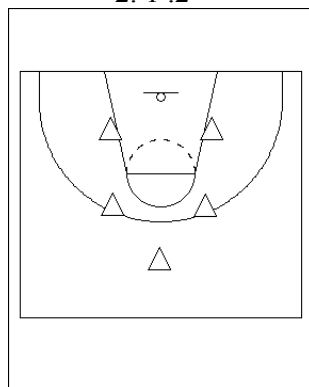
### ❖ DEFENSA EN ZONA

Se parte de una colocación inicial donde cada jugador de acuerdo a sus características físicas y/o técnicas se encarga de defender una zona o espacio del campo vigilando la acción de los jugadores que se mueven por la zona en cuestión. Las defensas de zonas más utilizadas son:

2 : 3

2 : 1 : 2

1 : 2 : 2



## FÚTBOL-SALA

### **Colocación en el campo.**

En un partido de fútbol sala donde se enfrentan, exceptuando el portero, cuatro jugadores contra cuatro, es necesario que éstos se distribuyan en el terreno de juego en diferentes posiciones. De la misma manera que debes aprender a realizar todos los gestos técnicos del fútbol-sala, también es muy importante que juegues en todas las posiciones de un equipo. Un **sistema de juego** es la manera en que un equipo organiza a sus jugadores en el campo. En un sistema de juego, cada jugador ocupa un lugar de referencia en la pista.

### SISTEMA 2-2

Es el sistema de juego que utilizan los equipos que se inician en este deporte. Consiste en colocar a dos jugadores atrás, defensa derecho y defensa izquierdo, y a dos jugadores delante, atacante derecho y atacante izquierdo.

### SISTEMA 1-2-1

Es un sistema utilizado por jugadores con un nivel más avanzado y se caracteriza por disponer a los jugadores formando un rombo. El jugador que juega más atrás es el defensa de cierre. En los laterales se colocan los alas y como jugador más adelantado y más cercano a la portería contraria, el pívot.

### **Fundamentos tácticos de ataque.**

#### Si tienes el balón:

- Si estás cerca de portería y no estás tapado por ningún defensa, ¡chuta!
- Si estás alejado de la portería conduce el balón en dirección a ella. Levanta la cabeza, para ver mejor los posibles pases a tus compañeros.

#### Si no tienes el balón...¡Desmárcate!

El desmarque permite a los jugadores liberarse de la defensa de un contrario y, de esta forma, poder recibir el balón. Muchas veces, los 8 jugadores de pista están concentrados en medio campo y se hace difícil recibir un pase y poder construir una jugada. Por eso es muy importante saber desmarcarse...para recibir. Te damos varias soluciones para lograrlo:

- *Finta de recepción*: sirve para engañar al defensa y así poder recibir el balón de un compañero. Ante la presión de un defensa, hazle creer que corres en una dirección. Luego cambia bruscamente de ritmo y dirígete a la dirección contraria, para poder recibir el balón.
- *Los cortes*: son unos desplazamientos largos que hacen los jugadores para desmarcarse y encontrar una buena posición de tiro.
  - ⇒ Primero haz una finta para engañar al defensa.
  - ⇒ Luego corre a toda velocidad en dirección a portería e intenta recibir un pase de tu compañero. Si es necesario, levanta un brazo para pedirselo. En función de cómo hayas realizado la finta puedes cortar por delante o por detrás de tu defensor.
  - ⇒ Para que un corte tenga éxito, es necesaria una buena sincronización de los dos jugadores: uno que realice bien el corte y otro que sea capaz de pasar el balón en el momento preciso.

### **Fundamentos tácticos de defensa. La defensa individual.**

Como ya sabes de otros deportes, es el tipo de defensa en el que cada jugador se responsabiliza de marcar a un jugador contrario. Se trata de una defensa adecuada para empezar a jugar a fútbol-sala. Presta atención a cómo realizarla:

Defensa al jugador con balón. Es fundamental defenderlo correctamente, ya que, al tener el balón, se convierte en el jugador más peligroso. Debes colocarte en línea, entre el atacante y la portería, para evitar el chut directo. Intenta robarle el balón o impedir el pase, sin cometer falta.

Defensa al jugador sin balón. Si el jugador que estamos marcando no tiene el balón, debes aprender a defender en triángulo. Ten en cuenta las siguientes indicaciones:

- Debes formar un triángulo entre tú mismo, el atacante y el balón. De esta forma, puedes defender a tu atacante y también ayudar a tu compañero si se le ha escapado el jugador con balón.
- No pierdas de vista ni al jugador ni al balón.

## BALONMANO

### Jugando en ataque.

En un equipo de balonmano, los jugadores se especializan en diferentes posiciones según sus características físicas y sus habilidades técnicas:

- El **central**: organiza y distribuye el juego desde el centro del ataque. Se representa con un círculo y dentro una “C”.
- Los **laterales**: ayudan al central a distribuir el juego y dominan todo tipo de lanzamientos. Se representan con un círculo y dentro una “L”.
- Los **extremos**: son los que juegan más cerca de las líneas de banda y de fondo. Son muy rápidos y pueden tirar desde ángulos inverosímiles. Se representan con un círculo y dentro una “E”.
- El **pivote**: es el que juega cerca de la línea de 6 m, de espaldas a la portería y en medio de la defensa contraria. Se representa con un círculo y dentro una “P”.
- El **portero**: encargado de evitar los goles. Debe poseer una gran velocidad de reacción.

¡Vamos a jugar un partido de verdad! 7 contra 7. Pero claro, te preguntarás... ¿Dónde me coloco? ¿Quién jugará a mi lado? A la hora de jugar un 7 x 7, será necesario tener un **sistema de ataque**. Recuerda que un sistema de ataque es la manera que un equipo se organiza cuando tiene el balón, ocupando cada jugador un lugar de referencia en la pista.

Antes que nada, debes saber que en el balonmano cuando se ataca hay dos líneas de jugadores:

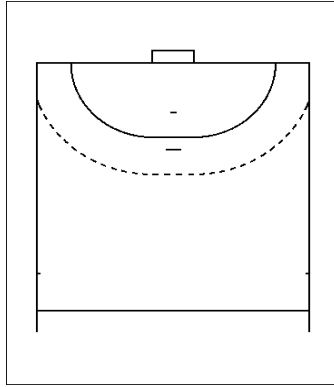
- **Primera línea**: la forman los jugadores más separados de la portería.
- **Segunda línea**: la forman los jugadores que están más cerca de la portería.

Para empezar a jugar te aconsejamos estos dos sistemas de ataque:

**3 – 3**: en este sistema la primera línea la forman un central y dos laterales. Y la segunda, dos extremos y un pivote.

**4 – 2**: es un sistema de ataque en el que en la primera línea se sitúan dos centrales y dos laterales; y en la segunda se sitúan los dos extremos.

⇒ Coloca en los siguientes campos vacíos los jugadores en función de cada sistema.



### **Jugando en defensa.**

Seguro que cuando estéis jugando prefería atacar que defender. Atacar resulta más motivante, porque... ¡podemos marcar un gol! Pero para atacar debemos tener la posesión del balón, y para ello hay que luchar por él y recuperarlo. Por lo tanto, podemos afirmar que los dos objetivos de una defensa son: arrebatarse el balón al equipo contrario (recuperar la posesión de balón) e impedir que el equipo adversario nos pueda hacer un gol. Acuérdate de que un verdadero equipo de balonmano es el que ataca y defiende con el mismo entusiasmo y afán de lucha.

Si para organizar el ataque hablamos de sistemas de ataque, también podemos organizar nuestro juego a la hora de defender. En este caso hablamos de **sistemas de defensa**. En ellos, cada jugador ocupa un lugar determinado en la pista y tiene unas tareas específicas.

Hay dos tipos de defensa: la **defensa individual** y la **defensa zonal**.

### **La defensa individual.**

Es la defensa en la que cada jugador se hace responsable del marcaje de un jugador atacante:

- Debes situarte muy cerca, “presionando” al jugador que me toca marcar.
- Si el jugador al que marcas es el que tiene el balón, frena su lanzamiento colocando tu brazo delante del suyo y pon la otra mano en su cintura para impedir que avance.
- Si el jugador al que marcas no tiene el balón, intenta que no reciba ningún pase: levanta el brazo en la dirección en que puede venir el balón.

## **La defensa zonal.**

Es la defensa en la que cada defensor se hace responsable de un espacio o zona determinada del campo.

- Marca al oponente que ocupe la zona que te corresponde defender. Si no hay nadie en tu zona, ayuda a los compañeros que estén a tu lado.
- Ayuda al compañero de tu lado si éste es superado por su atacante. Hazlo aunque tengas que dejar “libre” a tu oponente más directo.
- Lógicamente, las zonas son aproximadas. La tuya acaba dónde empieza la de tu compañero de equipo.

Para empezar a jugar te aconsejamos estos tres sistemas de defensa zonal:

**6-0:** todos los defensores os debéis situar alrededor de la línea de 6 m y os repartís el perímetro del área de portería. Los jugadores más altos debéis colocarlos en el centro. Es una defensa poco agresiva, pero que no deja muchos espacios abiertos.

**5-1:** es muy parecida a la anterior con la salvedad que tenemos un jugador adelantado que hace que la defensa sea más profunda y menos ancha que en 6-0. Se usan ante equipos que juegan mucho por el centro o que tengan un jugador central o lateral muy bueno.

**3-3:** tres jugadores repartidos alrededor de la línea de 6 m y tres avanzados. Se trata de una defensa bastante agresiva, pero que produce muchos huecos, sobre todo por dónde juegan los extremos.