

# Unidad didáctica: Aprendo fútbol-sala

## \* **SESIÓN 1.** Introducción al fútbol-sala: características y reglas básicas.

- Instalaciones y material: pabellón o pista de fútbol-sala, un balón de fútbol sala por cada dos alumnos, conos de señalización.

### - **Conceptos.**

- El objetivo del juego del fútbol-sala es marcar el mayor número de goles, introduciendo el balón en la portería del equipo contrario, sin tocarlo con la mano o el brazo.
- De los 12 jugadores que componen un equipo, 5 juegan en campo. El portero es el único que puede tocar el balón con las manos, estando dentro del área de meta. Fuera de ella puede intervenir como un jugador más. Un partido dura 40 minutos divididos en 2 periodos de 20, con un descanso intermedio de 10 minutos.
- El terreno de juego consta de líneas de banda y de meta, línea de medio campo, punto central y círculo central, área penal o de meta, puntos de penalti y de doble penalti, y zonas de sustituciones.

### - **Actividades.**

1. El profesor explica los objetivos de la unidad didáctica y realiza una breve introducción al fútbol-sala. Si es posible, en ésta o en otras sesiones, se procederá al visionado de un partido de fútbol-sala (unos 5-10 minutos) .

En cada sesión serán los propios alumnos quienes expongan a sus compañeros, brevemente y con o sin la ayuda del profesor, las características de las habilidades propias del fútbol-sala. Para ello, en esta primera clase se establecen los grupos, de 3-4 alumnos, y se concretan los contenidos a desarrollar por cada uno, información que deberán buscar en el *Libro del alumno*.

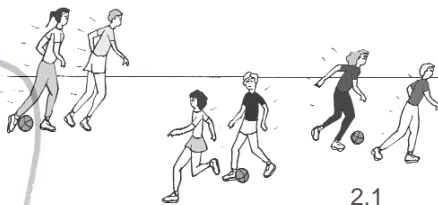
Además, a lo largo de la unidad didáctica se irán planteando diferentes tareas para realizar fuera de clase, basadas en las cuestiones del *Cuaderno del alumno*, para conferir más sentido a las actividades de aprendizaje propias durante las sesiones.

Si los contenidos de tipo conceptual a desarrollar no son suficientes para todos los grupos, los demás alumnos recopilarán los juegos y ejercicios de cada sesión, para elaborar un póster con gráficos o fotos, explicando la finalidad de los mismos. Por ejemplo: "ejercicios para mejorar la conducción del balón, realizados el día...". Otro grupo puede elaborar un póster ilustrativo con gráficos o fotos sobre las reglas básicas del juego. Otro puede diseñar el "baremo para saber cómo andamos" a partir de los tiempos o resultados en las pruebas iniciales de evaluación de fútbol-sala.



## 2. Activación-calentamiento.

2.1. Por parejas o tríos, cada grupo con un balón, desplazarse trotando por la sala. El alumno que va detrás conduce un balón y sigue a su compañero que avanza corriendo por la sala. A la señal, se cambian los papeles.



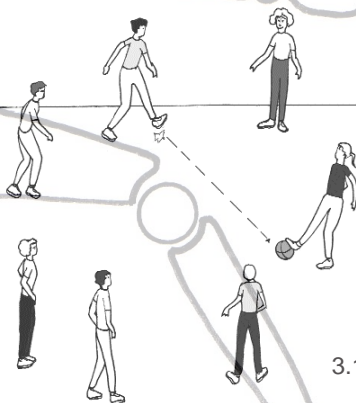
2.2. Los alumnos sin balón se reparten por la sala y permanecen estáticos, de pie y con los pies separados. Sus compañeros conducen el balón por donde quieran y tienen que pasar el balón entre las piernas de los que están parados el mayor número de veces posible. Después, se cambian los papeles.

2.3. Los alumnos sin balón se disponen en 2 filas a lo largo del campo de fútbol-sala, separados unos 2-3 metros. Quienes tienen el balón avanzan conduciéndolo haciendo zig-zag entre sus compañeros. Cuando todos hayan terminado, hacen el ejercicio quienes antes permanecieron en las filas.

2.4. Dejamos los balones y practicamos ejercicios de movilidad articular y elasticidad, con incidencia especial en el tren inferior.

## 3. Ejercicios de familiarización o toma de contacto con el balón.

3.1. Todos forman un círculo amplio, con un balón. Antes de pasárselo a un compañero, decimos su nombre. El *pase* siempre debe hacerse raso. ¿Qué es el *interior* del pie? El profesor explica la colocación de las piernas *de apoyo* y *de golpeo* para realizar un *pase* con el *interior* del pie.

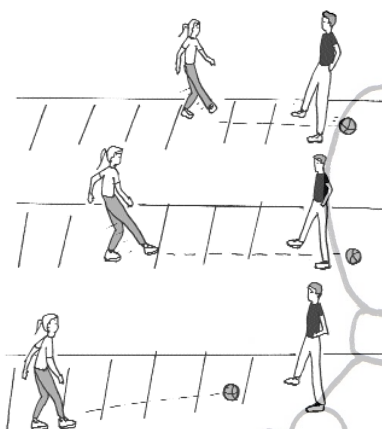


3.2. El profesor introduce 2 o 3 balones más y se continúa realizando el mismo ejercicio con las siguientes consignas: "antes de realizar un pase hay que mirar"; "no se puede pasar el balón a un compañero si no está listo para recibir el pase".

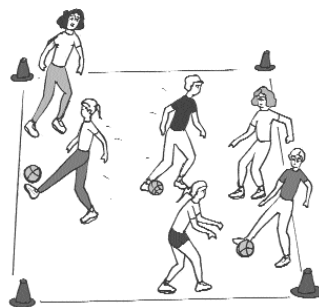
3.3. Un balón por pareja: *pases* con el *interior* del pie, aumentado progresivamente la separación. Se considera que se realiza con éxito si el balón pasa *por debajo* de las piernas, separadas, del compañero. Hay que probar a efectuar los *pases* con las dos piernas.

3.4. Con menos balones que participantes, *todos contra todos* en un espacio delimitado (el área de portería, medio campo de voleibol...). "Quien tenga un balón... que no se lo quiten".





3.3

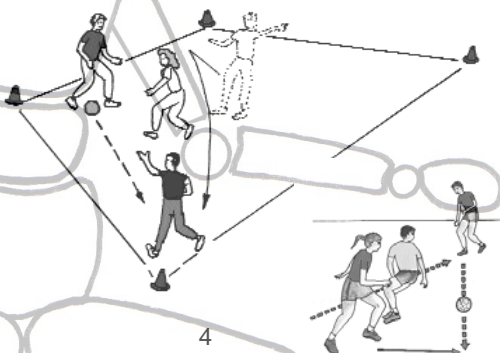


3.4

4. En un espacio delimitado, dos alumnos contra uno, o dos contra dos: *los diez pases*.

Cuando la pareja que tenga el balón consiga dar 10 pases seguidos, logran un punto. Si el balón es interceptado por un oponente, su pareja comienza a contar desde cero.

Tras un tiempo, cambio de parejas. Se aprovecha para explicar: *línea de pase, desmarcarse y apoyo*.



4

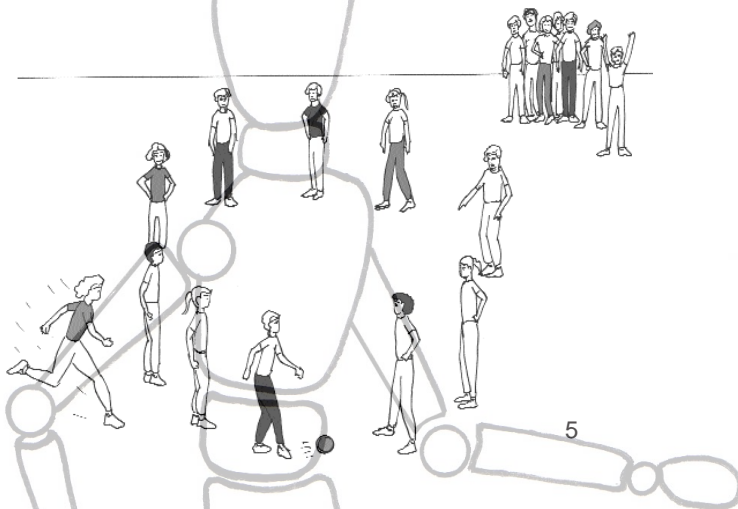
#### - Conceptos.

- El *pase* es el gesto técnico utilizado para enviar el balón a un compañero en las mejores condiciones posibles. La *recepción* es la adaptación del balón que proviene de un *pase*. *Pase* y *recepción* permiten conservar el balón, situarlo en una zona favorable y progresar hacia la portería contraria.
- Una *línea de pase* es la línea imaginaria entre el jugador que tiene el balón y el compañero que lo puede recibir. En fútbol sala los jugadores del equipo sin balón continuamente se sitúan en las *líneas de pase* para tratar de interceptar el balón.
- *Desmarcarse* es alejarse del oponente próximo e irse a espacios libres del campo donde poder recibir el balón con seguridad. *Apoyar* al jugador con balón es aproximarse a él para que, si un oponente intenta quitárselo, nos lo pueda pasar.



5. Juego. Se forman 2 equipos (por ejemplo, quienes tengan número par e impar). En círculo, un grupo debe pasarse el balón de uno a otro. Entre tanto, el primer alumno del otro equipo debe dar dos vueltas al círculo corriendo sin balón. Si lo logra antes de que el balón haya llegado al punto de origen, su equipo consigue un punto...

- Variante: el que corre solamente debe dar una vuelta, pero conduciendo un balón.



6. Final. Para la próxima sesión, los alumnos completarán los apartados A y B del Cuaderno (páginas 74,75 y 76: las reglas básicas del fútbol sala, las superficies de golpeo, el pase y la recepción del balón). Al comienzo de la sesión nº 2, el grupo al que corresponda hará una breve exposición sobre el pase y la recepción.

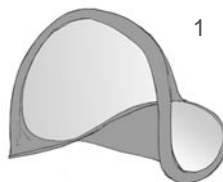


· De interés.

· Para el aprendizaje de los golpes con las distintas superficies del pie se comercializan balones con una goma añadida que facilita su control: un recurso casero pero también útil es meter una pelota blanda y que bote en una bolsa de plástico y atarle una cuerda de un metro y medio.

· Las mini-porterías plegables (1) son útiles para organizar partidos en campos pequeños, pero además ofrecen seguridad de que ningún alumno pueda lesionarse si se choca con ellas.

· La portería elevada tipo canasta (2) es un planteamiento lúdico interesante para el trabajo de los golpes y el control del balón.



**\* SESIÓN 2. Evaluación inicial. Pase y recepción del balón.**

- Instalaciones y material: gimnasio, pabellón o pista de fútbol sala, balones de plástico con suficiente bote, balones de fútbol sala, conos de señalización o elementos similares, 4 o 5 cronómetros, bolígrafos para anotar los resultados.

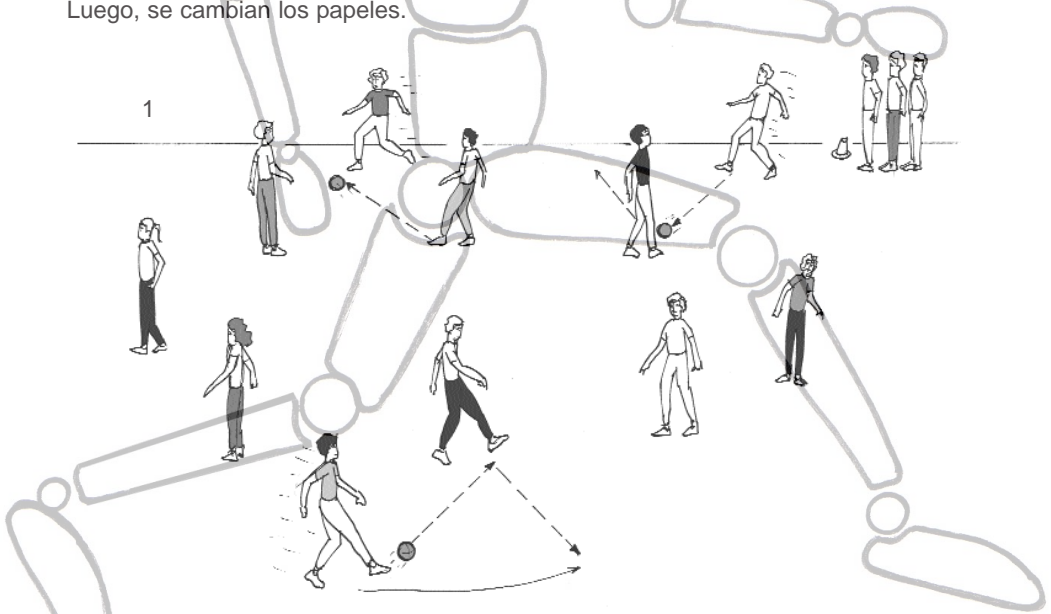
**- Conceptos.**

· Una de las superficies más utilizadas para realizar los pases es el *interior* del pie. Al realizar un pase con el *interior* del pie: la pierna de apoyo está ligeramente flexionada, con el pie atrás y a un lado del balón; la rodilla de la pierna de golpeo también está semiflexionada y el pie de golpeo se rota hacia fuera, en ángulo recto en relación con la dirección del balón. El contacto con el pie se hace en la mitad del balón.

**- Actividades.**

1. Los alumnos a quienes corresponda hacen una breve explicación sobre el *pase* y la *recepción* del balón, y plantea a sus compañeros una propuesta práctica para su trabajo (uno o dos ejercicios).

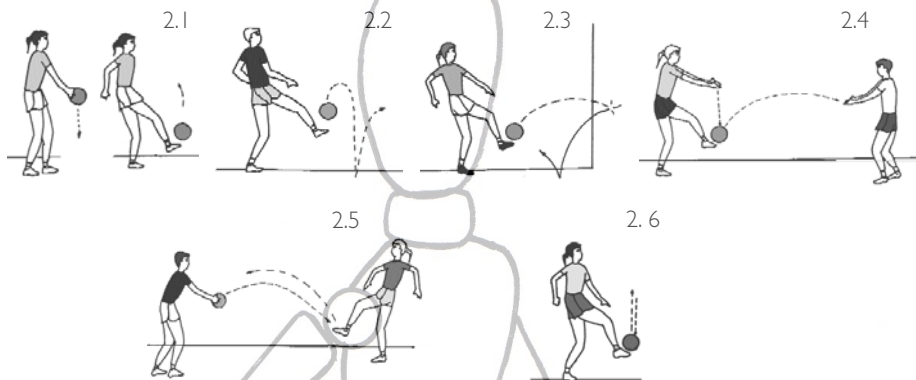
- Por ejemplo: la mitad de los alumnos se dispone formando un círculo amplio y los demás conducen el balón y conforme avanzan, realizan pases a sus compañeros. Luego, se cambian los papeles.



2. Activación-calentamiento. Trabajo autónomo. Ejercicios de control y dominio del balón. En pequeños grupos, los propios alumnos comprueban si realizan con éxito los ejercicios planteados en el apartado B.13. (página 76) del *Cuaderno del alumno*.

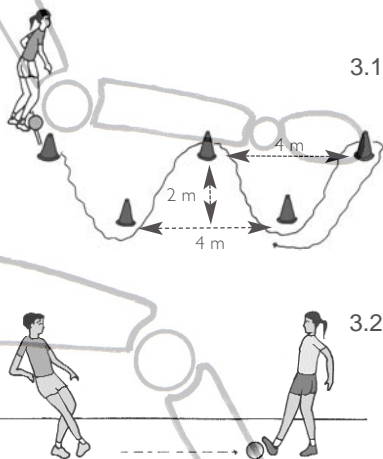


2.1. Suelto el balón, lo golpeo con el empeine y lo vuelvo a coger. 2.2. Golpeo el balón, dejo que bote... 2.3. Envío el balón a la pared, dejo que bote... 2.4. Suelto el balón y lo paso a mi compañero. 2.5. Devuelvo el balón golpeándolo con el interior del pie. 2.6. Golpeo el balón varias veces seguidas procurando que no caiga al suelo.



3. Autoevaluación. Los alumnos por sí mismos, en grupos, llevan a cabo las pruebas de evaluación inicial, cronometrándose y anotando sus resultados.

Con los datos obtenidos respecto al tiempo invertido en la prueba de *conducción* y al número de *pases* realizados, un grupo de alumnos diseñará un baremo para identificar, en relación con el grupo-clase, si la habilidad de cada uno podría considerarse “baja, aceptable, buena o satisfactoria” (o por encima o por debajo de la media). Su finalidad no será otra que motivar hacia un trabajo posterior y analizar mejoras en sucesivas pruebas.

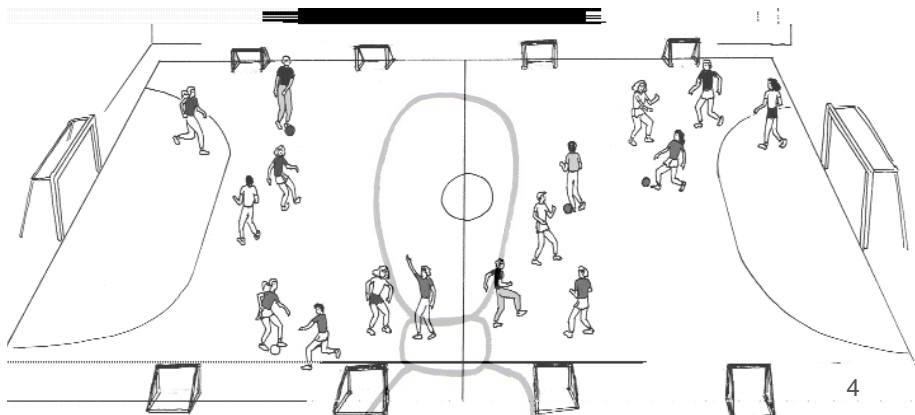


3.1. *Conducción* del balón. Cronometrar cuanto se tarda en conducir el balón en un recorrido de ida y vuelta entre cuatro conos separados 2 metros de distancia.

3.2. *Pase y control* del balón. Por parejas, a 12 metros de distancia, realizar el mayor número de pases con el *interior* del pie durante 20 segundos. El balón tiene que pasar entre dos conos separados 5 metros. Se cuenta el número de pases realizados por la pareja en ese tiempo.

4. Minipartidos de 3 minutos, dos alumnos contra otros dos, o tres contra tres. Equipos mixtos, con chicos y chicas. Finalizado el tiempo de juego, cambio de rivales. También puede jugarse sin tiempo: el partido acabaría cuando uno de los dos componentes de un equipo consiguen marcar un gol cada uno.





5. Para la próxima sesión, los alumnos completarán el apartado C del *Cuaderno* (páginas 76 y 77: la *conducción* y los *regates*). En la sesión 2, el grupo al que corresponda hará una breve exposición sobre la *conducción* del balón y las *fintas*.

**\* SESIÓN 3.** La *conducción* del balón. Las superficies de golpeo: la cabeza.

- Instalaciones y material: pabellón con pista de fútbol-sala, balones de plástico blandos y con suficiente bote, balones de fútbol-sala, conos de señalización, postes y goma elástica o redes de bádminton, marcadores para la puntuación (tipo tenis de mesa).

- Actividades.

1. Activación-calentamiento: 3-4 minutos trotando por la sala, y estiramientos.

2. El grupo de alumnos al que corresponda procede a la explicación sobre la *conducción* del balón y los *regates*.

- **Conceptos.**

· *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 completando una jugada con éxito.

· Algunos aspectos favorecen una buena *conducción*: llevar el balón siempre próximo al pie; golpes breves y numerosos... Cuando no pueda pasar el balón, me dirigiré a zonas del campo donde esté un compañero *desmarcado* o donde pueda chutar con éxito.

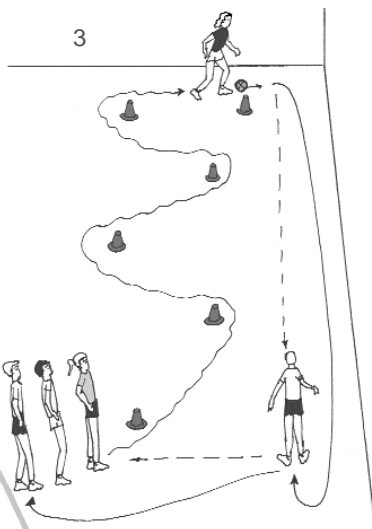
· En fútbol-sala la cabeza no solo se utiliza para rematar a portería. Cada una de las tres zonas de golpeo de la cabeza (frontal, parietal y occipital) se utiliza con una finalidad distinta. Las zonas frontal y parietal son las que ofrecen más control del balón. En el golpeo ha de participar todo el cuerpo.



3. **Conducción con cambios de dirección.** Grupos de 5-6 alumnos. Se disponen varios conos en zig-zag (se montan varias estaciones iguales en la pista, cada una para un grupo de alumnos).

El primero del grupo conduce el balón entre los conos y al llegar al final efectúa un pase al compañero en espera, y se incorpora a la fila. Repetir varias veces.

4. **Juego.** En los mismos grupos de antes, los alumnos se numeran. Al oír su número, al que le corresponda sale corriendo conduciendo el balón en línea recta, rodea el cono y vuelve con el balón hasta su fila.



Trazar líneas de salida y meta que ha de cruzar el jugador con balón. El equipo que gana una carrera obtiene un punto: vencen quienes primero lleguen a 5 puntos.

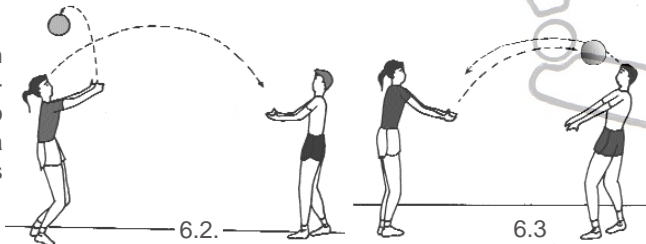
5. Explicación de las superficies de golpeo de la cabeza.

6. Golpeos con la cabeza. Por parejas o en tríos, con balones blandos, realizamos los siguientes ejercicios.

6.1. Lanzarse el balón, golpearlo con la frente y volverlo a coger. Uno lo hace 8-10 veces, y luego el otro.



6.2. A 2-3 metros de mi compañero, me lanzo el balón y se lo paso golpeándolo con la frente. Él hace lo mismo.



6.3. Devuelvo el balón que me lanza mi compañero golpeándolo con la cabeza. Cada vez nos separamos más.

