

La aparición del Fútbol Sala viene determinada por un problema de instalaciones: es difícil que un colegio tenga un campo de fútbol grande, pero no lo es tanto que se cuente con una pista polideportiva. Y es que a diferencia de las otras dos modalidades, el fútbol sala se practica sobre una pista de reducidas dimensiones, cubierta o no, y en superficies muy diferentes a la tierra o el césped: normalmente es parquet, cemento, suelo sintético, tarimas, etc.

Es una modalidad muy popular y es fácil ver jugar a practicantes de todas las edades. Existen multitud de equipos y múltiples competiciones de todos los niveles en nuestro país.

El terreno de juego suele ser de 40 por 20 metros, y las porterías son como las de balonmano. Los equipos son de cinco jugadores, de los cuales uno es el portero. El número máximo de miembros en un equipo es diez.

La duración de un partido varía según las categorías; se pueden jugar dos tiempos de 30 minutos "a reloj corrido", o dos de 20 parando el cronómetro cada vez que se interrumpe el juego. El balón es más pequeño y menos pesado que en las modalidades anteriores. Hay algunas reglas que varían bastante con respecto al fútbol once, relacionadas con las faltas, sanciones, etc.

LAS ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES:

Para poder llevar a cabo los objetivos del juego y solucionar los problemas que se presentan en un partido en forma de situaciones muy variadas, utilizamos las acciones técnico-tácticas. A diferencia de otros deportes donde se dividían las acciones en defensa y ataque, en el fútbol utilizaremos como criterio la posesión del balón. En estudios realizados sobre partidos de fútbol, se comprueba que la mayoría del tiempo transcurre sin el balón, por lo que los movimientos sin este son fundamentales en el fútbol moderno.

De la misma forma, controlar y golpear el balón con los pies no es nada fácil, y conseguir con ellos la precisión que tenemos cuando manejamos el balón con las manos requiere muy buena técnica que irá mejorando con la práctica. Además, cada vez se juega en espacios más reducidos y con los contrarios cerca, lo que exige hacerlo todo a la máxima velocidad, tanto desde el punto de vista de qué hacer como del cómo hacerlo.

Acciones técnico-tácticas en el fútbol	
Acciones sin balón en defensa y ataque	Acciones con balón en defensa y ataque
Marcaje de un contrario	Golpeo y toque de balón
Cubrir una zona	El pase
Interceptación	Juego de cabeza
Cargar	Recepción y control
Cobertura	Conducción
Desmarque	Regate
	Lanzamientos
	Saque de banda
	Despejar

Fundamentalmente vamos a ver las características principales de las acciones con balón, por considerarlas muy importantes para poder jugar bien. Son las que hemos estado practicando en clase y hemos ido explicando a la vez. Estas son las que nos permitían pasar, centrar, superar a un contrario, ser apoyo, meter un gol, etc.

1- El golpeo y el toque de balón.

Por golpeo se entiende el choque que se produce entre el cuerpo y el balón, realizado con cualquiera de las superficies corporales permitidas por el reglamento (**INTERIOR, EXTERIOR, EMPEINE, PLANTA Y EN SALVADAS OCASIONES PUNTERA**) El toque de balón, como es denominado por los especialistas de este deporte, es un golpeo consciente del balón, realizado con una superficie, dirección, altura y velocidad determinada, y con una intención también predeterminada.

El toque de balón.

Para realizar cualquier toque de balón con los pies hay que tener en cuenta lo siguiente: (date cuenta de que es tal cual lo hemos explicado en clase y practicado).

- La colocación del pie de apoyo, normalmente orientado hacia el lugar al que queremos dirigir el balón.
- La proyección hacia atrás de la pierna que va a golpear, que será mayor o menor en función de la fuerza que queramos imprimir al balón.
- El equilibrio del cuerpo, ya que es importante conseguir y mantener una postura equilibrada durante la realización de cualquier toque de balón.
- La altura que trae el balón, puesto que puede venir raso, a “bote pronto” o por el aire a distintas alturas.
- La superficie de contacto, ya que se utiliza una u otra en función de lo que queremos conseguir con el toque.

Además de estas generalidades, cada toque tiene sus particularidades técnicas específicas en función de las intenciones y objetivos que se quiera conseguir.

2- Recepción y control del balón.

Es una acción fundamental, por la cual se recibe el balón de un compañero, se controla y domina, para ser posteriormente jugado en beneficio propio o del equipo. Puede ser una acción ofensiva o defensiva en función del propósito que persigamos: construir el juego o ralentizarlo.

Según la superficie de contacto, las recepciones y controles del balón pueden ser:

- Con las extremidades inferiores (el pie, la pierna, el muslo, etc)
- Con el abdomen;
- Con el pecho;
- Con la cabeza.

Las más utilizadas son las realizadas con los pies, principalmente con todas las superficies del contacto del pie.

En todas las recepciones es imprescindible una buena y equilibrada posición corporal:

- No estar rígido.
- Utilizar la superficie adecuada.
- Proteger inmediatamente el balón de los contrarios.

3- La conducción del balón.

Esta acción técnica nos permite trasladarnos por todo el terreno de juego, progresando con el balón en busca de situaciones ventajosas para nosotros o para el equipo. Recuerda que en clase fuimos por las líneas llevando el balón con la planta, interior, exterior e intercalando todos ellos.

La conducción del balón favorece: conservar la posesión del balón, el desmarque de los compañeros, progresar en espacios amplios o libres de defensores, ralentizar el juego cuando sea necesario, etc. Pero abusar de este recurso técnico puede significar excesiva lentitud, mayor cansancio físico, individualización de las acciones, riesgo de lesiones por entradas de los defensores...

Recuerda ¡Pegada al pie!

Características:

- Correr adecuadamente manteniendo una buena técnica de carrera con el balón en los pies.
- Mantener en el campo visual el balón, los compañeros y los contrarios, sin mirar continuamente al balón.
- Conducir el balón con ambos pies y diferentes superficies de contacto.
- Conducir con distintas velocidades, con diferentes trayectorias y realizando cambios de ritmo.
- Proteger continuamente el balón

4- El Pase:

Es la acción de enviar el balón a un compañero mediante el toque de balón. Nos sirve para transportar y progresar con el balón hacia la portería contraria.

Esta acción permite avanzar más rápido y situar el balón en una zona favorable para lanzar. Los pases pueden ser cortos y largos, en función de la distancia. Se pueden realizar pases con todas las superficies de golpeo, siendo las más utilizadas el interior y el empeine.

Para realizar un buen pase, lo más importante es que llegue a su destino **SEGUROS** y que superen a los contrarios con posibilidad de que el balón pueda seguir jugándose con continuidad.

Los pases tienen que ser **TENSOS**, de manera que un pase no quede para que lo pueda robar al contrincante.

5- El regate y la finta:

Son movimientos que se utilizan para superar la oposición de uno o más contrarios sin perder la posesión del balón. Son acciones muy ligadas al juego "uno contra uno", resultan espectaculares y exigen un buen dominio de la técnica, además de una buena condición física. Se utilizan en cualquier espacio del terreno de juego y por cualquier jugador, independientemente de la posición que ocupe.

En algunas zonas la pérdida de balón implica mayores riesgos de gol, como, por ejemplo, perder la posesión del balón a causa de un regate en defensa.

6- Los lanzamientos o tiros:

Ya sabes, empeine, interior, exterior y en pocas ocasiones puntera. Dependerá la utilización de cada situación de juego y de la distancia del tiro.