

UNIDAD 06

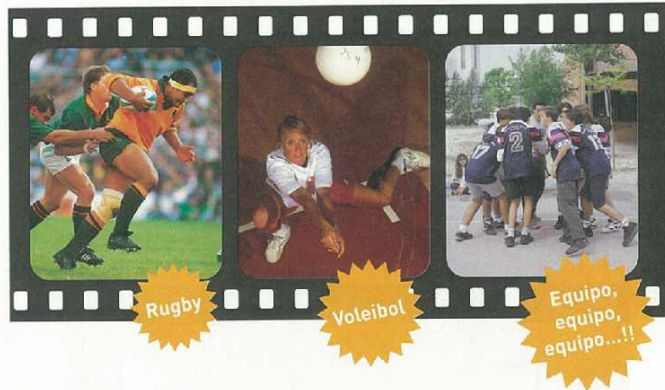
LOS JUEGOS Y LOS DEPORTES COLECTIVOS

1. Los juegos y deportes colectivos: concepto
2. Elementos estructurales de los juegos colectivos
3. El ciclo del juego y sus fases
4. Las acciones ofensivas o de ataque
5. Las acciones defensivas

Actividades

- El voleibol
- Progresar en los deportes

Fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, rugby, hockey, etc., son practicados por miles de personas en todo el planeta



**En un equipo
1 + 1 > 2**

Seguro que has presenciado en directo o has visto a través de la televisión alguno de los deportes en los que se enfrentan dos equipos de jugadores. Fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, rugby, hockey, etc., son practicados por miles de personas en todo el planeta.

Todos ellos reciben el nombre genérico de juegos y deportes colectivos, ya que tienen numerosas cosas en común.

Básicamente funcionan con dos grupos de jugadores que se enfrentan entre sí por la disputa de un móvil, siempre presente en estos juegos, y donde se establecen relaciones de cooperación entre los integrantes del mismo equipo y de oposición con los

del contrario, para conseguir cada uno de ellos sus objetivos.

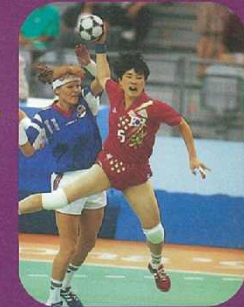
El juego se sucede de forma continuada en dos actividades principales: atacar y defender. Las dos son simultáneas en el tiempo, es decir, cuando un equipo ataca el otro defiende y viceversa. Pero también alternativas, cuando un equipo deja de atacar pasa a defender, y al revés.

En esta unidad vamos a ver las principales características que estos deportes tienen en común, es decir, lo que les hace pertenecer al grupo de los juegos colectivos. En posteriores unidades verás las peculiaridades de cada uno de ellos, y qué diferencia a unos de otros.

Hay muchos deportes colectivos que se juegan en la playa: voley-playa, balonmano playa



Balonmano



Meter gol es el objetivo principal de muchos deportes de equipo



1. ¿Cuántos deportes colectivos conoces?
2. Nombra alguna característica común que creas que poseen.
3. ¿Cuántos móviles (balones, pelotas, etc.) conoces?
4. Nombra algún deporte colectivo donde se utilicen instrumentos para manejar el móvil.

1

Los juegos y deportes colectivos: concepto

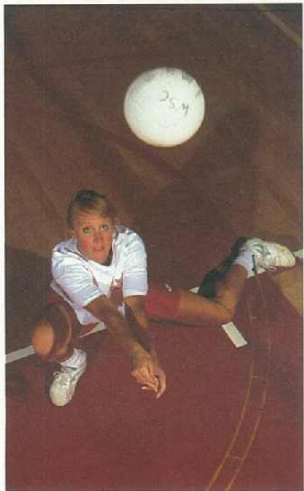
Se denominan deportes colectivos a aquellos juegos en los que se enfrentan dos equipos, constituidos a su vez por más de dos jugadores, y donde se establecen relaciones de cooperación entre los que pertenecen al mismo grupo, a la vez que se oponen a sus adversarios.

Ambos equipos se disputan la posesión de un móvil dentro de un espacio predeterminado.

1.1. Características comunes de los deportes colectivos



- Se trata de juegos y deportes complejos, donde intervienen muchas variables y se pueden producir numerosas situaciones y acciones de juego diferentes. Nunca hay dos partidos iguales, y su desarrollo es imprevisible.
- Los dos equipos que se enfrentan, con el fin de conseguir sus objetivos, establecen **dos tipos de interrelaciones fundamentales: oposición** contra los adversarios y **colaboración** con los compañeros.
- Los jugadores se disputan la **posesión de un móvil**, ya que tienen la posibilidad de conseguir puntos si este permanece en su poder.
- Dicha posesión define las **dos actividades principales: ataque y defensa**. Atacar cuando tienen el móvil y defender para recuperarlo cuando no lo poseen. Estas dos actividades se dan en un ciclo continuo durante el tiempo que dura el juego.



- Los integrantes de cada equipo pueden realizar **acciones individuales** con objetivos e intenciones tácticas determinadas, pero también existen **acciones colectivas**, que son la suma de todas las acciones individuales con el fin de conseguir los objetivos principales del juego.
- Las acciones individuales son combinaciones de movimientos y habilidades muy variadas que reciben el nombre de **técnica-táctica individual**.
Estas acciones se utilizan en función de la actividad que se realiza, defensa o ataque, el objetivo perseguido, el tiempo de juego, el espacio que se ocupa y en el que se actúa, etc.
- Además, tanto para atacar y como para defender, los equipos se organizan en sistemas de juego, donde cada uno tiene su misión, coordinándose para conseguir los objetivos colectivos. A esto se le conoce con el nombre de **táctica colectiva y sistemas de juego**.

2

Elementos estructurales de los juegos colectivos

Se pueden considerar elementos estructurales de los juegos colectivos los siguientes:

2.1. El espacio de juego

Está determinado por el terreno donde se juega y el uso que de él hacen los jugadores. El reglamento de cada deporte indica su tamaño, superficie y líneas interiores.

Estas líneas delimitan varias zonas; unas son fijas y visibles, como puede ser el área de portería en balonmano, y otras variables e invisibles, por ejemplo, el puesto específico de un jugador.

La dinámica del juego y la interrelación entre los participantes modifican continuamente el espacio de juego, siendo unas veces muy amplio, como en un contraataque, y otras veces muy reducido, por ejemplo cuando un atacante y un defensor se disputan el móvil en proximidad.

2.2. El tiempo de juego

Podemos distinguir dos formas de tiempo:

- **Estructural:** el **tiempo total de juego**, el tiempo muerto, el descanso, tiempos límites, etc., que se especifican en el reglamento.
- **Funcional:** el **tiempo disponible** para realizar las acciones en defensa y ataque, para decidir, para realizar un gesto, para reaccionar ante un estímulo, etc.

2.3. El reglamento

Un reglamento incluye **reglas, normas y sanciones**; es decir, establece las **posibilidades** (qué se puede hacer) y los **límites** (lo que no debe hacerse) del juego, así como las sanciones previstas en caso de incumplimiento.

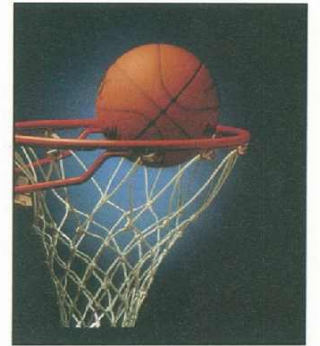
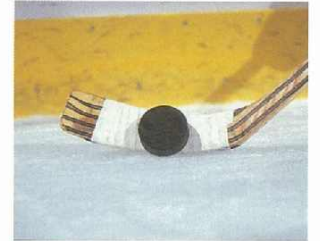
2.4. El móvil

Es el **objeto de disputa** con el que se juega; su tamaño, material y aspecto son características que varían en cada deporte.

Su posesión o no determina el **ciclo de juego** y sus fases: ataque o defensa, las **intenciones tácticas** de cada fase del juego, el **papel de los jugadores** en cada momento y las **acciones** que se pueden realizar en defensa o ataque.

2.5. Los jugadores: compañeros y adversarios

Son **compañeros** los jugadores de un mismo equipo y **adversarios**, los del otro equipo.



3

El ciclo del juego y sus fases

Ya hemos dicho que jugar en un deporte de equipo es realizar de forma cíclica dos actividades principales: **atacar** y **defender**.

Cada una de estas actividades, en función del espacio donde se juega y del tiempo disponible, se pueden dividir en distintas fases.

En cada una de ellas los jugadores tienen objetivos tácticos y acciones muy diferentes.

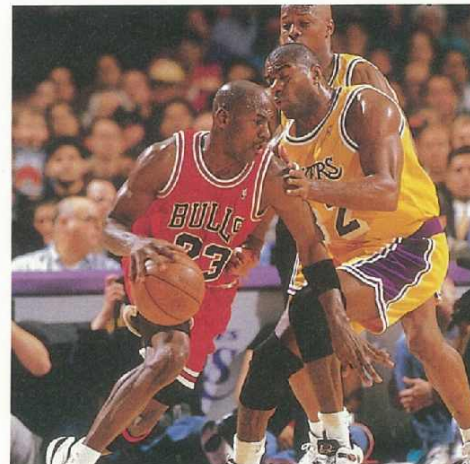
Los dos se producen de forma cíclica y alternativa (cuando un equipo defiende el otro equipo ataca) y, además, aleatoria (no está pre-determinado en qué momento, ya que depende de la dinámica del juego).



Actividad	Fase del juego	Intención táctica principal
Defensa	Perdida inmediata del móvil.	Recuperar el móvil lo antes posible.
	Repliegue o balance defensivo.	Dificultar la progresión de los contrarios.
	Defensa en posición.	Proteger las zonas de puntuación, cerrar los espacios y evitar que el contrario puntué.
Ataque	Recuperación inmediata del móvil.	Mantener la posesión.
	Contraataque.	Progresar esquivando a los contrarios.
	Ataque en posición.	Buscar zonas desde las que conseguir puntuar.



Papel de los jugadores que intervienen	Acciones fundamentales
Defensor.	Desplazamientos defensivos, interceptación, disuasión, presión.
Defensor.	Desplazamientos defensivos, interceptación de adversarios, disuasión de acciones, marcaje.
Defensor y portero en aquellos deportes donde participan.	Desplazamientos defensivos, interceptación de adversarios, marcajes, blocajes.
Atacante con balón.	Desplazamientos con balón, transporte del balón (bote, conducción, pase, etc.).
Atacante con balón y atacante sin balón.	Desplazamientos con balón, desmarques, pase y recepción, bote o conducción.
Atacante con balón y atacante sin balón.	Desplazamientos con balón (fintas), desmarques, apoyos, transporte del balón (bote, conducción, pase, etc.), lanzamientos, remates, etc.



4

Las acciones ofensivas o de ataque

Vamos a ver a continuación algunas consideraciones sobre las acciones ofensivas o de ataque.

4.1. Formas de transportar el móvil: desplazamientos, bote o conducción

Avanzamos con el móvil protegido para conservar su posesión, ganar terreno al contrario, acercarnos a su zona de anotación y buscar buenas posiciones para puntuar.



Procedimiento

- En rugby lo podemos llevar «abrazado» y correr con él.
- En balonmano y baloncesto podemos cogerlo, pero el reglamento nos limita el número de pasos, de modo que para avanzar más, hay que botarlo; aunque no debes abusar, ya que el balón se encuentra menos protegido.
- En fútbol y en hockey avanzamos conduciendo el móvil, lo que nos ayuda a trasladar el móvil por todo el campo.
- En voleibol este tipo de acciones no se realizan.



¿Qué se debe tener en cuenta?

- Es conveniente asegurar siempre la protección del balón, garantizando su posesión.
- Avanzar con el móvil siempre que tengamos espacio por delante.
- Pasar a alguien mejor situado; no es bueno abusar de la posesión del balón.
- En hockey se debe tener un correcto manejo del stick.

Errores más frecuentes

- Si miras constantemente el móvil, no verás lo que pasa a tu alrededor.
- Si avanzas siempre igual, los oponentes tendrán más facilidad para defenderse. Debes variar tus acciones para tener más posibilidades de juego.
- Si botas el móvil muy alto o lo conduces con desplazamientos muy largos, queda desprotegido.
- No debes manejar el móvil con una sola mano o pie, tienes que aprender a emplear los dos.
- Retenerlo demasiado tiempo, restando fluidez al juego.
- Cometer faltas técnicas. Por ejemplo: dar más de dos pasos en baloncesto o más de tres en balonmano, dobles, faltas en ataque, etc.



4.2. Pasar y recibir

Pasar o recibir bien es fundamental en las acciones ofensivas o de ataque.

Los jugadores se comunican con el pase y la recepción del móvil y colaboran para conseguir los objetivos del juego. El objetivo de pasar es que un compañero reciba el móvil.

Procedimiento

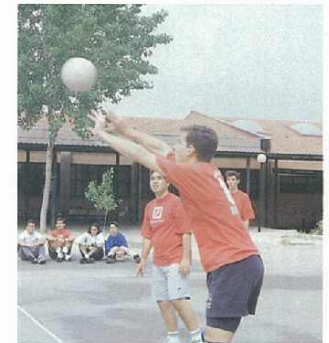
- Un buen pase es aquél que supera al defensor, es fácil de recibir y permite realizar una buena jugada o dar continuidad al ataque.
- En los deportes que se juegan con las manos, es fundamental un buen manejo del móvil para que no se caiga.
- En fútbol, hockey, voleibol, etc., la precisión del pase y de la recepción es más complicada, pues el móvil no se lanza, se golpea.
- En rugby, tanto la forma de la pelota como el tener que dar el pase hacia atrás, hace que sea mucho más difícil su ejecución.

¿Qué se debe tener en cuenta?

- En todos los deportes el móvil tiene que llegar al compañero mejor situado, en el momento adecuado.
- Son muy importantes todas las acciones que el jugador realiza antes de recibir el móvil.
- Por todo ello, antes de pasar, debes estar atento, observar la situación que te rodea y decidir rápidamente para superar a los contrarios.
- El que recibe debe estar colocado correctamente tras haber conseguido una buena situación.
- Un buen «pase», un segundo después, ya no es un buen «pase».

Errores más frecuentes

- Tener poca variedad de pases; aprende el mayor número posible.
- Mirar continuamente a los compañeros antes de pasar; este error puede hacer que nos roben el balón.
- No adaptarse a la pelota en los deportes que se juegan con las manos, provocando que se caiga.
- Pasar cuando hay defensores en la línea de pase o próximos al receptor.
- No estar atentos al juego cuando tenemos que recibir.
- Golpear con superficies inadecuadas hace que perdamos precisión.



4.3. Juego 1 contra 1: fintar, regatear, engañar...

- El jugador que lleva el móvil trata de engañar al para superarlo, seguir avanzando o conseguir mejor situación de cara al lanzamiento, tiro o remate.

Procedimiento

- Hay muchos tipos de fintas: de desplazamiento, lanzamiento o tiro.
- Las más comunes son las de desplazamiento. En ellas, el jugador vil debe asegurar su control y realizar la finta en dos fases:
 - En el engaño se atrae al defensor hacia un lugar para hacerle a realizar una acción.
Esta fase es indispensable para tener éxito.
 - En la salida se sorprende al defensor realizando una acción que
Esta fase debe ser rápida y permitir que el atacante salga equi

¿Qué se debe tener en cuenta?

- Es importante dominar todo tipo de desplazamientos, cambios de dirección, etc.
- El buen dominio en la adaptación y manejo de los cambios de dirección.
- Deben respetarse las limitaciones reglamentarias de los pasos, etc.
- Debe procurarse que la distancia al defensor sea lo más cercana para poder realizar la acción sin problemas.
- Cada deporte tiene sus tipos de fintas.

Errores más frecuentes

- Mirar el balón, sobre todo en aquellos deportes donde se requiere la conducción del móvil.
- No proteger el móvil cuando estamos cerca del defensor.
- Perder el equilibrio después del cambio de dirección.
- Realizar la finta a mucha distancia del defensor, con lo que se reacciona al engaño.
- No movilizar antes al defensor, desplazándolo hacia el lugar deseado.
- Abusar de las fintas y del juego uno contra uno.
- Olvidar que se participa en un juego colectivo.

4.4. Lanzar, tirar, rematar

- Son las acciones que culminan el objetivo del juego, pues con ellas se debe meter un gol, una canasta, un ensayo o conseguir anotar puntos.

Procedimiento

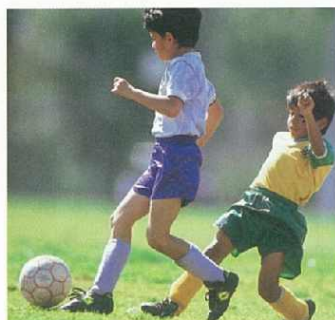
- Lo primero es conseguir una buena zona para lanzar y valorar la distancia hasta la canasta o la portería, el ángulo de lanzamiento, etc.
- Son importantes las acciones previas al lanzamiento o remate, que lo preparan.
- Las acciones deben ser rápidas en el tiempo.
- Es muy importante valorar la distancia a los defensores próximos, si hay alguna alternativa mejor de pase o la posibilidad de mejorar la situación de lanzamiento.
- En voleibol hay que observar los espacios libres entre los defensores.

¿Qué se debe tener en cuenta?

- Además de la técnica, son muy importantes la velocidad, la fuerza y la precisión en lanzamientos, tiros y remates.
- Observar la zona de marca (portería, canasta, línea de ensayo) y la posición de los porteros o defensas.
- La variedad en la forma de lanzar hará más difícil que los defensores intercepten el móvil.
- Decidir con rapidez evita que los contrarios tengan tiempo para reaccionar.

Errores más frecuentes

- Mirar al objetivo y a los defensores próximos (incluido el portero), dando información de lo que se va a hacer.
- Lanzar desequilibrados o muy cerca del defensor.
- No realizar bien el lanzamiento o remate y enviar fuera.
- Calcular mal la fuerza del tiro o golpear con una superficie inadecuada.
- Cerrar los ojos al rematar.
- Tener poca variedad en los lanzamientos.
- Tardar mucho en decidirte.
- No adaptarse a las posibles reacciones de los defensores.
- No valorar adecuadamente la situación y, lanzar o tirar, sin ninguna posibilidad de éxito.



4.5. Desplazamientos sin balón en ataque. El desmarque

El desmarque es la acción de desplazarse para evitar a un contrario que te marca.

- Los desplazamientos sin balón siempre tienen un doble objetivo: desmarcarse del contrario y ocupar espacios para recibir el balón o para lanzar.



Procedimiento

- Es muy importante realizar una gran variedad de desplazamientos, paradas, cambios de dirección y de ritmo.
- Hay que estar atento, observando las zonas libres de defensores y sobre todo aquellas más cercanas a la portería, canasta, línea de ensayo, etc.
- La velocidad es fundamental para poder anticiparnos a los defensores.
- Debemos acercarnos y alejarnos continuamente del jugador que posee el móvil.
- Una vez desmarcado, prepárate para recibir el móvil.
- A veces, los desmarques pueden facilitar la labor del jugador con balón al abrirle espacios libres.

¿Qué se debe tener en cuenta?

- No debes perder nunca de vista el móvil.
- Debes realizar los desplazamientos de forma natural.
- El objetivo debe ser apoyar y ocupar un espacio libre, recibir el balón, etc.
- El momento en el que se realiza la acción debe coordinarse con los compañeros.
- Momentos antes de recibir, alejarte del defensor.

Errores más frecuentes

- No moverse y quedarse estático esperando a que te pasen.
- Ser muy previsible y no sorprender a los contrarios.
- Perder de vista el balón.
- Ocupar espacios muy alejados del compañero en posesión del balón.
- No realizar cambios de dirección y de ritmo.
- Ocupar zonas donde haya demasiados defensores.
- En rugby, no tener en cuenta la posición del balón y quedar en fuera de juego.

5

Las acciones defensivas

Vamos a ver a continuación algunas consideraciones sobre las acciones defensivas.

5.1. Los desplazamientos defensivos

- Se utilizan para poder llevar a cabo cualquier acción en defensa como evitar el avance del contrario, interceptar el móvil, marcar al contrario, evitar el lanzamiento o que anoten un punto.

Procedimiento

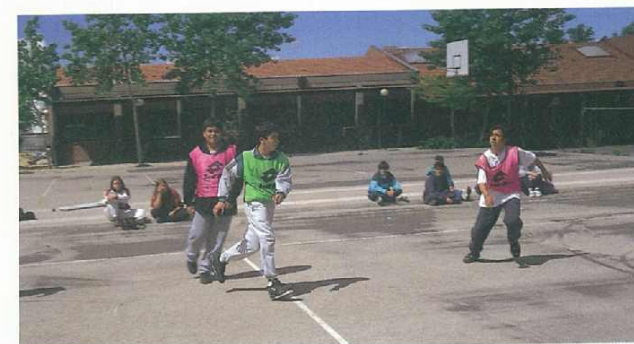
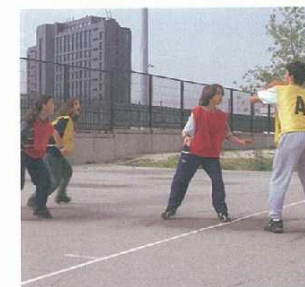
- Se realizan partiendo de una posición de base, que varía según los deportes.
- Debe ser una posición dinámica, con una predisposición a intervenir.
- Son movimientos variados y dependen de lo que haga el atacante y de la colocación de tus compañeros.
- Es importante hacerlos a la velocidad adecuada y anticiparse al contrario.
- No debes perder de vista ni el móvil ni a los atacantes.

¿Qué se debe tener en cuenta?

- La defensa, sobre todo en actitud; es decir, tener voluntad para defender.
- La forma de desplazarnos estará en función de los objetivos a conseguir, la proximidad de los atacantes y el espacio de juego.
- Deben ser desplazamientos naturales lo más eficaces posibles.
- Partir siempre de la posición de base, la cual debe ser dinámica.
- La defensa necesita una buena actitud, una concentración óptima, capacidad de sufrimiento y disciplina de equipo.

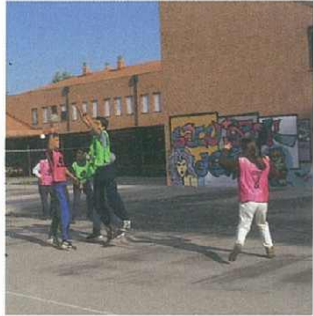
Errores más frecuentes

- Una actitud pasiva o relajada.
- Desequilibrios en las paradas o en las acciones defensivas.
- Llegar tarde sin anticiparse a los atacantes.
- Perder de vista el móvil.
- No partir de la posición adecuada (posición de base).



5.2. Interceptar o quitar el móvil

- Buscamos recuperar el móvil anticipándonos a los contrarios, cortando la trayectoria del balón o evitando que lo reciban; en voleibol se relaciona con el bloqueo.



Procedimiento

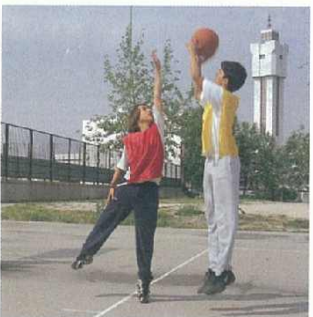
- Para interceptar un móvil hay que estar muy atento teniendo a la vista tanto el balón como a los atacantes.
- Tenemos que hacer bien los desplazamientos, movernos de forma rápida y sorprendente.
- Una vez que interceptamos el móvil, si es posible, tenemos que controlarlo para poder jugar.
- En ocasiones no se recupera el móvil, pero se consigue que los atacantes lo pierdan al obligarlos a realizar un mal pase o una mala recepción.

¿Qué se debe tener en cuenta?

- Tener dentro de nuestro campo visual la mayoría de los elementos importantes del juego: el móvil, los adversarios, etc.
- La distancia al atacante, ya que el móvil es más rápido que nosotros. Si estamos muy lejos, podemos llegar tarde.
- La zona donde se intercepta, porque cuanto más cerca esté de tu zona de anotación, si fallamos, más fácil será que el atacante marque un tanto.
- En fútbol la acción de interceptar está relacionada con el despeje; en hockey se denomina take.
- Interceptar exige una gran capacidad de anticipación; por ello, es muy importante observar y prever la acción de los atacantes.
- Puedes engañar a los atacantes con tus gestos, desplazamientos, etc.

Errores más frecuentes

- Llegar demasiado pronto o demasiado tarde, con lo cual no recuperas el móvil y el atacante puede sobrepasarte.
- Realizar la acción con demasiada brusquedad y cometer falta.
- Ser muy previsible y perder el factor sorpresa.



5.3. Marcaje

- Controlar a un oponente próximo o lejano para dificultar sus acciones técnico-tácticas y evitar que consiga sus objetivos.

Procedimiento

- Se trata de interceptar y evitar la progresión de los contrarios.
- Se necesita gran concentración para responder a las acciones de los atacantes, y anticiparse a ellas.
- La distancia a las zonas peligrosas hará que el marcaje sea más o menos estrecho.
- Alejaremos al atacante hacia zonas menos peligrosas.
- En voleibol, el marcaje como tal no existe, aunque hay un control de las acciones atacantes a distancia.

¿Qué se debe tener en cuenta?

- Mantener una distancia de seguridad para poder reaccionar a tiempo ante cualquier acción inesperada del atacante.
- El marcaje está muy unido a los desplazamientos defensivos, tienes que practicarlos asiduamente para conseguir hacerlo bien.
- No se marca igual en todas las zonas del campo, además, debes tener en cuenta la peligrosidad potencial del atacante.
- Acosar permanentemente al poseedor del balón para dificultar al máximo sus movimientos.

Errores más frecuentes

- Acercarse demasiado al atacante.
- Controlarlo demasiado lejos, facilitando acciones ante las que no podamos reaccionar.
- La defensa no debe ceder hasta conseguir evitar la progresión o recuperar el balón.
- Hacer faltas innecesarias.
- No anticiparse a los movimientos de los atacantes, jugando siempre a «remolque» de sus acciones.
- No están concentrados lo suficiente y ser fácilmente sorprendidos.

