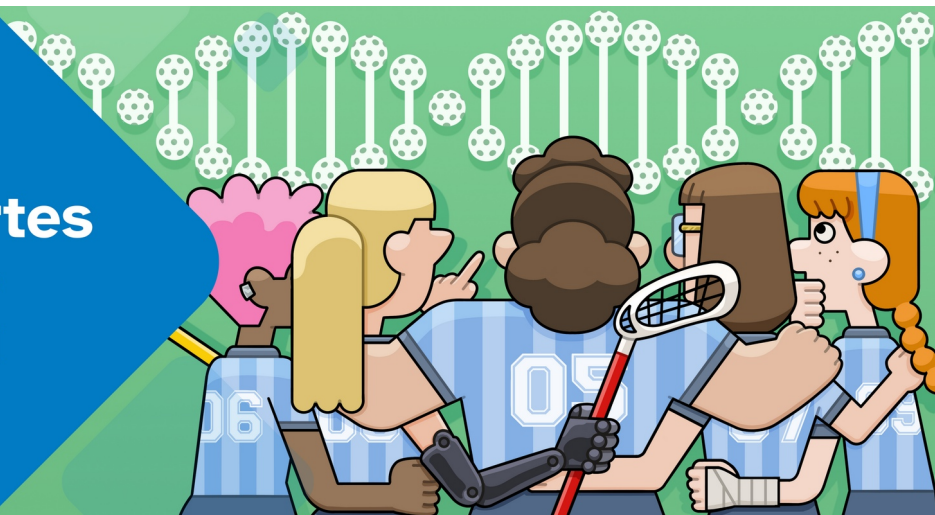


RESUMO DE CONTIDOS

O ADN dos deportes de equipo

Educación Física |
2º ESO



Índice

O ADN dos deportes de equipo.....	2
O ADN dos deportes colectivos.....	3
Conservación/recuperación do móbil.....	3
Progresión na xogada / temporización defensiva.....	6
Finalización da xogada / bloqueo.....	8
Talento galego.....	11

O ADN dos deportes de equipo

Os deportes colectivos, convencionais e alternativos, teñen moitos aspectos en común. Existen momentos onde atacar, para conseguir o obxectivo, alternados con outras situacións para defender. E todo isto baixo a supervisión dun regulamento que temos que cumprir. Pois, xa o tes! Acabas de descubrir o ADN dos deportes colectivos.

- **Ataque:** falamos de atacar cando temos a posesión do móbil, que pode ser un balón, un disco voador, unha pelota xigante, etc. Cando ataques pode ser que sexas o xogador/a co móbil ou atacante sen o móbil. Cada rol terá os seus obxectivos que sempre buscarán o beneficio do equipo.
- **Defensa:** falamos de defender cando non temos o móbil e debemos tentar recuperalo. Pode ser que teñas que defender a persoa atacante co móbil, que te obrigará a estar moi preto dela, ou a persoa atacante sen o móbil, para o que precisarás saber onde está o teu adversario ou a túa adversaria, o móbil e a portería.
- **Normativa:** a normativa é o regulamento que debemos cumprir para xogar. Vai determinar canto tempo se xoga, cantos xogadores/as, que se pode facer ou non facer e cal será a forma de gañar. Incluso regulará como debes ir vestido para xogar.

Os principios dos deportes colectivos

É o mesmo atacar cando estás preto da túa portería ou lonxe? Podes defender igual cando estás preto da túa canastra ou cando o balón está no campo contrario? É mellor pasar ou botar?

Para responder a estas preguntas, que terás que resolver en milisegundos, debes coñecer os principios dos deportes colectivos.

Imos con eles:

Conservación/recuperación do móbil

- **Ataque:** debes manter a posesión do móbil cando o tes. Así seredes os únicos membros que poderedes marcar e evitar que vos marquen.
- **Defensa:** debes recuperar o móbil para evitar que vos marquen e poder puntuar vós.

Progresión da xogada / temporización defensiva

- **Ataque:** debes progresar cara ao obxectivo para conseguir marcar e afastarte da túa zona de perigo.
- **Defensa:** debes evitar que avance o teu rival.

Finalización da xogada / bloqueo

- Ataque: debes tentar puntuar, ben sexa cun gol, cun pase ou cunha canastra, por exemplo.
- Defensa: debes evitar que marque o teu adversario / a túa adversaria cunha parada, unha interceptación ou un tapón, por exemplo.

O ADN dos deportes colectivos

Conservación/recuperación do móbil

O ADN na conservación/recuperación do móbil

Dominar **o control e conservación do móbil** significa entender que o móbil é o tesouro que o teu equipo debe protexer (un balón, un disco, un volante ou calquera obxecto co que se xogue) para organizarse e posteriormente poder puntuar. É dicir, a posesión do móbil marca que equipo ten a iniciativa da xogada, e por tanto maior probabilidade de anotar. Un equipo que non sabe conservar o balón é un equipo que se esgotará defendendo. Por iso, aprender a **controlar o ritmo e manter a posesión** é a primeira gran lección para converterte nun ou nunha deportista de nivel en calquera deporte colectivo.

O ADN letra a letra.

Comprobemos cal é o ADN detrás da conservación e control do móbil nos deportes colectivos! Para iso, analizaremos os puntos máis importantes a ter en conta en **ataque (A)** e **defensa (D)**, ademais de ver exemplos concretos de como aplicalos á **normativa (N)** dalgúns deportes.

A de ataque

Unha vez que o móbil está nas túas mans ou nas das túas compañeiras e compañeiros, o xogo cambia de ritmo. Xa non tes que correr tras ninguén. Agora ti es quen decide cara a onde vai o balón e a que velocidade.

Pero coidado! Ter o control implica unha gran responsabilidade: manter a posesión custe o que custe ata atopar o momento de atacar a meta rival.

Entre as accións técnicas en ataque destacamos:

- A **protección**: é a acción individual de asegurar a posesión. Consiste en colocar o teu propio corpo entre a persoa rival e o móbil, agarralo con firmeza ou afsatalo do teu adversario / a túa adversaria para que non poida chegar a el.
- O **pase (de seguridade)**: é a acción individual de enviar o móbil a outra persoa do equipo. Como posuidor ou posuidora do móbil, a túa misión é entregar o móbil con precisión para non perdelo. O obxectivo non é arriscar para avanzar, senón asegurar que a posesión siga sendo do teu equipo. Debes facer un envío fácil de atrapar, sen que o equipo rival poida cortalo.

- O **apoio**: se non tes o móbil pero alguén do teu equipo si, tes un obxectivo claro para colaborar na conservación. Debes moverte para xerar **liñas de pase** simples e despexadas. **Que é unha liña de pase?** Entre a persoa con móbil e ti non debe haber ninguén, para que o pase sexa sen risco. Busca iso! Faite visible e busca un espazo libre para ofrecerlle unha saída fácil a quen ten o control.
- A **recepción**: é o instante decisivo no que o pase se completa e ti asumes o dominio do xogo. Debes estar sempre preparado/a e coa atención posta no envío da túa parella. Debes de buscar amortecer o móbil usando a parte do corpo máis axeitada para que non saia disparado cara a calquera lado, debes de orientarte para que a posesión non se deteña e tamén observar ao resto de compañeiros/as e rivais para pensar o seguinte movemento.

D de defensa

Cando o móbil está en mans do equipo rival, a túa misión cambia por completo: o obxectivo agora é **a recuperación** para que o teu equipo poida volver á carga. Nesta fase, ti es quen debe romper a súa conservación e forzar o erro (xunto ao resto do equipo, por suposto).

Para logralo, hai tres camiños: arrebatarllo directamente a quen o ten, cortalo mentres viaxa dun/dunha atacante a outro, ou presionar ata que os teus adversarios e adversarias o perdan por un mal envío ou por saír fóra dos límites do campo.

Como defensor ou defensora, a túa actitude debe ser activa e de máxima concentración. Non se trata só de esperar, senón de "invadir" o espazo da persoa rival para que se sinta incómodo e cometa un erro.

Entre as accións técnicas en defensa destacamos:

- A **desposesión/roubo**: é a acción de arrebatarlle o móbil ao teu adversario ou adversaria directa .En función do deporte, poderemos realizar un roubo máis forte (rugby), menos forte (baloncesto) ou estará prohibido (*ultimate*). En todo caso, se estás defendendo e a persoa atacante que tes ao teu carón é quen ten a posesión do móbil, serás a persoa con máis importancia na defensa para que recuperar a iniciativa do xogo. Achégate todo o posible ao móbil e, se podes, faite con el.
- A **interceptación**: consiste en cortar a traxectoria do móbil cando viaxa entre dous opoñentes a través dun pase. No momento en que o/a rival lanza o pase, debes ler a súa intención e meter a man, o pé ou o corpo no medio para facerte ti coa posesión. É unha acción que require moita anticipación, velocidade e astucia. Debes ler moi ben a intención do/da atacante con balón e xusto no momento en que realiza a acción de pase correr para intervir, xa que se o fas con moita antelación, a persoa que envía o móbil ou a que recibe poden verte e cambiar o plan.

- A **presión**: consiste en situarte moi preto de quen ten o móbil das súas posibles opcións de pase para reducir o seu tempo de reacción. Ao estar moi achegado/a as persoas rivais, dificultas a súa visión e fas que se sintan baixo ameaza. É unha acción defensiva individual, pero cando moitos/as defensores/as presionan á vez ao equipo atacante a acción é moito máis eficaz.

N de normativa

Aínda que as premisas de ataque e defensa son xerais, a normativa de cada deporte matiza o que podes facer para lograr os teus obxectivos.

O regulamento determina como manter a posesión ou recuperala: no **ultimate** está prohibido roubar, mentres que no baloncesto ou balonmán existen límites de tempo estritos. Noutras disciplinas a clave está no contacto ou na técnica, como no fútbol cos pés ou no rugby cos placaxes. Esta variedade esténdese aos deportes alternativos, dende o **floorball**, onde podes arrebatara a bola, ata o **kinball** onde o contacto non se permite. Nesta fase do reto, centrarémonos en dous deportes concretos para que apliques todo este ADN normativo:

- **Deporte convencional: fútbol sala.** O fútbol sala é un deporte no que tes o reto de manexar o móbil sen utilizar as mans, a non ser que sexas o porteiro/a. Esta norma implica que, case todo o tempo, deberás xestionar a posesión cos pés, o que obriga ao teu equipo a manter unha coordinación constante e a realizar pases precisos para non perder o control. O teu obxectivo será marcar un gol na portería contraria para sumar un punto e, ao mesmo tempo, protexer a túa meta para que o/a rival non anote. Os partidos duran dous tempos de 20 minutos. Aquí, a clave da conservación reside en saber usar o corpo como escudo mentres conduces o balón por un espazo amplo.
- **Deporte alternativo: Floorball.** O **floorball**, tamén coñecido como **unihóckey**, preséntache un escenario diferente, ao ser un deporte colectivo de implemento no que utilizas un stick para controlar a bóla. Aquí, dous equipos de seis integrantes, contando co porteiro ou porteira, loitan por marcar na portería contraria.

Aínda que ten moitos puntos en común co fútbol, a normativa presenta particularidades e é moi estrita coa seguridade: non podes xogar a bóla por riba do nivel do teu xeonllo nin levantar o stick por riba da túa cadeira, a menos que non haxa ninguén preto e non exista perigo. Estes límites obrigan a que a túa técnica de conservación sexa moi precisa e a rentes do chan.

O tempo de xogo para a túa categoría organízase en tres partes de 15 minutos. Un detalle vital que debes lembrar é que o porteiro ten unha área propia que non podes invadir co teu corpo, aínda que si tes permitido introducir o stick para tentar facerte co control da bóla ou marcar un gol.

Progresión na xogada / temporización defensiva

O ADN na progresión da xogada / temporización defensiva

Tes asegurada a posesión; agora toca achegarse ao obxectivo para puntuar. Debes avanzar, pero lembra que ás veces a liña recta non é o mellor camiño. Colabora cosrestos do equipo para atopar en conxunto a situación idónea para marcar.

Se che toca defender, tenta impedir que avance a persoa adversaria. Colócate diante, atrasa o seu movemento e diríxeo a zonas menos perigosas.

O ADN letra a letra.

Comprobemos cal é o ADN detrás da **progresión da xogada / temporización defensiva** nos deportes colectivos! Para iso, analizaremos os puntos máis importantes a ter en conta en Ataque (A) e Defensa (D), ademais de poñer exemplos concretos de como aplicalos ás normas (N) dalgún deporte

A de ataque

Xa tes asegurada a posesión do móbil e parece que podes ir cara o obxectivo. Toca avanzar.

Podes avanzar de xeito individual conducindo, botando ou simplemente levando o móbil, pero tamén podes progresar de xeito colectivo, a través do pase.

A túa intelixencia táctica, o teu coñecemento do deporte seguro que che fai escoller a mellor opción.

Entre as accións técnicas en ataque destacamos:

- A **condución do móbil**: é a acción de levar o móbil cara o obxectivo. Podes levar o balón co pé en fútbol, mellor con toques curtos e seguros, ou coa man botando, coma en baloncesto ou balonmán. Pero non podes conducir en **twincon** ou en **ultimate** xa que tes que estar parado cando tes o disco voador.
- O **pase (de progresión)**: neste caso falamos do pase de progresión, que pretende avanzar co móbil e que implica facer pases a compañeiras e compañeiros que están máis cerca do obxectivo ca nós, ou pases ao espazo para que o/a compañeiro/a reciba o móbil en zonas máis avanzadas.
- A **recepción**: moverse estando marcado a un lugar libre de rivais para poder recibir o móbil con vantaxe. Para facer un desmarque, teño que buscar un espazo baleiro e correr cara a el para que outro membro do equipo me vexa libre e poida pasarme o móbil. O desmarque pode ser de apoio cando nos achegamos ao que ten o móbil ou de ruptura cando nos afastarnos buscando progresar cara ao obxectivo. Nesta fase utilizamos máis o segundo.

D de defensa

Non parece o mellor momento para recuperar o móbil así que terás que atrasar o ataque do teu adversario / da túa adversaria.

Debes dominar as técnicas defensivas para ser quen de marcar o ritmo de xogo do partido, aínda que non teñas a posesión do móbil.

Isto require certo esforzo, capacidade defensiva e moito traballo. E saber a onde non queres que chegue o teu / a túa rival.

Entre as accións técnicas en defensa destacamos:

- A **temporización**: é a acción de atrasar o avance da persoa rival, mantendo unha posición defensiva de alerta por se podo arrebatarlle o móbil. Tamén é interesante para que poidan chegar compañeiros a axudarme a defender. Temporizamos en deportes coma o fútbol ou baloncesto, pero non podemos facelo en voleibol pois o móbil está ao outro da rede.
- A **interceptación**: é a acción defensiva de cortar a traxectoria do móbil cando viaxa entre dous opoñentes. Para interceptar, teño que estar atento/a e ser rápido: en canto a persoa rival lanza o móbil, meto a man ou o corpo no medio para quedar eu coa posesión.

N de normativa

En canto á progresión, os diferentes regulamentos determinan como podemos avanzar. Nuns podemos correr co móbil libremente, coma no fútbol sala, no floorball ou no rugby, noutros temos que botar, coma no baloncesto ou no balonmán e noutros só podemos avanzar con pases, coma no **ultimate**, no **twincon** ou o **colpbol**. Hai veces que podes correr co móbil, pero só un determinado número de pasos, coma no baloncesto que podes dar 2 antes de pasar, no balonmán 3 ou no fútbol gaélico 4 antes de botar ou golpear o balón. Os deportes desta fase son:

- **Deporte convencional: rugby**. É un deporte colectivo onde dous equipos se enfrontan para levar a pelota, neste caso ovalada, á zona de marca contraria. Podemos avanzar correndo ata que nos paran mediante á “placaxe”, aínda que a nivel escolar usamos o “tocado” no rugbito ou as cintas no **rugby tag**. Colocar o balón na zona de marca é un ensaio e vale 5 puntos. Ademais, podes facer unha patada extra que sumaría 2 puntos máis. Se metemos na portería en forma de H xigante, valería 3 puntos, pero só podemos facelo cun golpe co pé. Ollo, non podemos pasar cara diante xa que sería fóra de xogo.
- **Deporte alternativo: ultimate**. É un deporte colectivo alternativo onde se xoga cun disco voador ou **frisbee**. O obxectivo é chegar á zona de marca contraria e agarrar o disco sen que caía ao chan. Xogan 7 contra 7 e só se pode interceptar o móbil, nunca arrebatalo das mans. Pódese xogar por tempo ou a conseguir un número

determinado de puntos. Cada vez que se marca, cambiamos de campo para empezar de novo cun **pull**, que consiste en facer un pase longo ao equipo contrario. Como curiosidade, non hai árbitro/a, polo que son os propios xogadores/as quen deciden sobre o que pasa no xogo, utilizando a negociación cando é preciso.

Finalización da xogada / bloqueo

O ADN na finalización da xogada / bloqueo

É o momento clave dos deportes colectivos. Xa estás preto do obxectivo. Conseguiques achegarte e agora debes ser rápido/a e preciso/a para puntuar.

Se estás na fase defensiva, terás que estar moi concentrado para impedir que a persoa adversaria anote. Colócate entre o móbil e a portería, canastra ou zona de marca; será a única forma de evitar o punto rival.

O ADN letra a letra.

Agora analizaremos o ADN detrás da **finalización da xogada ou a bloqueo** nos deportes colectivos! Para iso, analizaremos os puntos máis importantes a ter en conta en Ataque (A) e Defensa (D), ademais de poñer exemplos concretos de como aplicalos ás normas (N) dalgún deporte.

A de ataque

Conseguiques achegarte ao obxectivo; agora hai que ser rápido e preciso para marcar.

Podes tirar para encestar ou conseguir un gol na portería en balonmán ou **floorball**, rematar para puntuar en voleibol ou fútbol, coller ou colocar o móbil na zona de marca como no **ultimate** ou rugby, lanzar para derrubar un cono como no **twincon**, ou simplemente facer que o teu/a túa rival non poida coller ou devolver, como no voleibol ou no **kinball**.

Entre as accións técnicas en ataque destacamos:

- O **lanzamento**: é a acción de lanzar o móbil cara ao obxectivo cando o temos na nosa posesión. Podemos tirar en baloncesto, balonmán, **twincon**, fútbol ou rugby, pero lembra facelo desde un lugar onde poidas marcar.
- O **golpeo**: é a acción de golpear o móbil cara ao obxectivo. Podemos rematar en fútbol sala ou voleibol tras un pase dun compañeiro, golpear en **kinball** para que toque o chan sen que o colla un equipo rival, ou palmear en baloncesto cando estás preto da canastra e moi apurado.

D de defensa

Toca defender e estás no momento de máximo perigo.

Xa non só tentarás recuperar o móbil, que sería o ideal, senón que tamén terás que evitar que marque o teu/a túa rival.

Non deixes que tire: bloquea o remate, fai un tapón, para ou despexa o móbil antes de que entre na portería, cólleo antes de que caia... calquera acción permitida polo regulamento para que non che puntúen.

Entre as accións técnicas en defensa destacamos:

- A **parada**: é a acción de evitar que o móbil entre na túa portería. A parada normalmente é unha acción que fai o/a porteiro/a en fútbol sala, balonmán ou *floorball*.
- O **bloqueo**: é a acción de evitar o punto rival mediante un golpeo. Podemos bloquear un remate en voleibol, **twincon** ou en fútbol, bloquear un tiro en balonmán ou taponar un tiro en baloncesto cando o móbil está a punto de entrar.

N de normativa

Na fase de finalización, o regulamento pode sinalar espazos diferentes.

Hai espazos que non se poden invadir, como a área de balonmán ou **floorball**, ou a zona defensiva en **twincon**.

Existen tamén zonas onde a puntuación será diferente, como a liña de tripla en baloncesto.

Ademais, hai deportes nos que podes conseguir puntos extra nesta fase, como o “twin” no **twincon**, o “tiro libre adicional” no baloncesto ou a “transformación” no rugby.

Os deportes desta fase son:

- **Deporte convencional: baloncesto.** É un deporte colectivo no que dous equipos se enfrontan para encestar un balón na canastra contraria. Podemos avanzar botando cunha soa man ou pasando ata achegarnos á zona de tiro. Se tiramos dentro da liña de tripla vale 2 puntos, e fóra da liña, 3 puntos. Un tiro libre vale 1 punto. Xogan 5 contra 5 durante 4 tempos de 10 minutos na versión máis convencional. A versión 3x3, cunha soa canastra, tamén resulta moi divertida e é deporte olímpico desde 2021.
- **Deporte alternativo: twincon.** É un deporte colectivo alternativo no que xogan 6 xogadores por equipo, obrigatoriamente mixtos. O campo é similar ao de balonmán, con dúas áreas onde hai dous conos separados 5 metros. Cada equipo defende unha área e ataca a outra. O obxectivo é derrubar un cono cun lanzamento, sen que toque o chan antes. Se o consigues, podes obter puntos extra mediante un “twin”, que consiste en derrubar dous conos colocados un enriba do outro pola parte máis

estreita. Se quedan de pé non puntúas; se caen, podes sumar un ou dous puntos segundo caían un ou dous conos. Como no **ultimate**, non te podes mover coa pelota, e a defensa non se pode achegar a menos dun metro, nin ser máis dun/dunha xogador/a. Por suposto, terás 10 segundos como máximo para pasar ou lanzar. Próbaos; seguro que te divirtes.

Talento galego

Pegadas galegas no deporte

O Comité Olímpico Galego tamén está orgulloso dos logros dos seus equipos femininos. Xa non só debemos pensar nas deportistas individuais, senón nos propios equipos da nosa comunidade que nos fixeron e fan desfrutar dos seus grande éxitos a nivel nacional e internacional.

Equipos femininos galegos de honra!

Galicia é unha terra cun enorme potencial deportivo, tamén no deporte colectivo feminino e desde estes recursos queremos deixar constancia disto facendo unha pequena homenaxe. No mapa podedes localizar a estes equipos:

- Baxi Ferrol (baloncesto): subcampioas de *EuroCup Woman* 2025.
- Ensino Lugo (baloncesto): campioas de liga na tempada 1998-99.
- CRAT A Coruña (rugby): campioas de liga nas tempadas 2014-15 e 2018-19.
- Burela (fútbol sala): campioas *Champions League* no ano 2022.
- Ourense (fútbol sala): campioas de liga na tempada 2010-11.
- Porriño (balonmán): subcampioas de Europa na tempada 2024-25.
- Atlético Guardés (balonmán): campioas de liga na tempada 2016-17, subcampioas de Europa na tempada 2022-23 e campioas na tempada 2025-26
- E, aínda que non é un club, queremos tamén destacar á selección galega de fútbol gaélico: campioa de Europa en 2018.



“O ADN dos deportes de equipo”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Atribución Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)