

1 Y 2 DE
MARZO
DE 2025

INICIACIÓN DEPORTIVA



LA GALERA
C L U B D E C A M P O

RUBEN MARTINEZ GARCIA
CLUB DE CAMPO LA GALERA
1 Y 2 DE MARZO DE 2025

Contenido

1. Fútbol.....	2
1.1 Pinfuvote.....	2
1.2 Fútbol Clásico.....	3
1.3 Alemán.....	3
1.4 Gaelic Football (adaptado).....	4
2. Baloncesto.....	5
2.1 Baloncesto clásico.....	5
2.2 La Bombilla.....	6
3. Datchball.....	7
4. Vóley.....	8
5. Otras actividades.....	9

1. Fútbol

1.1 Pinfuvote

DEFINICIÓN

Se trata de la combinación de 4 deportes, el ping pong, fútbol, voleibol y tenis. Es de carácter dinámico, mixto, inclusivo y socializador. Consiste en enviar el balón al campo contrario para que éste toque dos veces consecutivas el suelo o que no pueda devolverlo el equipo contrario y así conseguir 1 punto.

BALÓN

Jugaremos con un balón de goma de bote agradable y vivo o de goma espuma.

TERRENO DE JUEGO

Jugaremos en un espacio rectangular, tipo campo de voleibol, baloncesto, tenis, etc.

El terreno de juego está dividido en dos partes por una red, con zona de delanteros y defensores. Existen unas circunferencias que son la zona de saque.

JUGADORES:

Se jugarán de 5 contra 5, 6 contra 6, etc. siempre en dos líneas: delanteros y defensas.

Todos los jugadores se colocarán un número para saber su posición de rotación.

Los jugadores del equipo que consiga el tanto rotará, por el contrario, el equipo perdedor permanecerá en la misma posición hasta que logre un punto.

INICIO DEL JUEGO:

El jugador puede sacar con mano baja, similar a voleibol, de tenis, pero sin saltar desde el círculo central, con el pie golpeando la pelota en el aire o con la cabeza.

En el saque el jugador sacador (posición 2, que es quien siempre saca cuando pase por esa zona de rotación) lo hará sobrepasando la red que se encuentra a una altura de 1 m, similar a la de tenis, aunque la podemos adaptar según las circunstancias.

No existirán medias, sólo se repetirá el saque una única vez, en caso de rozar el balón la red y que éste caiga en el campo contrario.

REGLAS DE JUEGO:

El balón se puede golpear con cualquier parte del cuerpo, solo una vez, nunca de manera consecutiva.

El equipo consigue tanto cuando bota el balón en el campo del rival dos veces seguidas.

El equipo dispone de 3 toques para pasar el balón a la zona contraria, aunque lo puede hacer con un golpe directo o de dos intervenciones sin llegar a las 3 máximas.

Entre cada uno de los golpes del propio equipo puede dar un bote, es decir, si efectuamos una jugada de 3 toques, entre toque y toque puede dar un bote, por lo que se producirían 3 botes consecuentemente.

Para pasar el balón al campo contrario este debe ser directo sin producirse ningún bote.

No puede recepcionarse la pelota ni retenerla.

El balón se puede golpear con cualquier parte del cuerpo, pero nunca de forma consecutiva 2 golpes.

El equipo ganador no puede repetir sacador de manera consecutiva, es decir, cada vez que obtiene un punto cambiamos de jugador-sacador fruto de la rotación establecida en el juego. Nosotros rotamos cada vez que el equipo ganador consigue un tanto permaneciendo en la posición anterior el equipo perdedor. Aunque en la regla oficial no establece esa característica, nosotros hacemos valer esta para darle mayor importancia al equipo, primando que el equipo ganador sea aún más participativo.

Ningún jugador podrá golpear o rozar la red con ninguna parte de su cuerpo, eso será motivo de infracción, por lo que habrá perdido el tanto.

Los equipos serán mixtos: chicas y chicos.

Al iniciarse y finalizar el juego los equipos se saludarán.

Se puede jugar a 25 tantos, no obstante, nosotros jugamos a 21 o a 15. Los sets a lograr son 3, el que lo consiga antes gana el encuentro.

Todos los jugadores y jugadoras se comprometen en cumplir las normas del juego para que este se pueda desarrollar de la manera más fluida y educativamente posible.

El respeto es esencial para este juego.

1.2 Fútbol Clásico

Partido de fútbol normal. Introducir variantes según gustos o preferencias de los participantes o incluso dependiendo del número de usuarios. Algunas variantes:

- Acortar el tamaño del campo.
- Quitar porteros y para marcar tirar un cono o dar al larguero o uno de los palos.
- Limitar número de pases y/o toques por persona y/o equipo.
- Cambiar el tipo de balón con el que se juega.
- El que tenga el balón no puede moverse.

1.3 Alemán

DEFINICIÓN

Es un juego de fútbol en el que se necesita una portería, un balón, un portero y 2 o más jugadores. Los jugadores intentarán marcar gol con el balón en el aire y siempre precedido de un pase de un compañero.

BALÓN

Balón de fútbol normal.

REGLAS

El juego comienza eligiendo un portero que tendrá que evitar que le marquen goles. El resto de jugadores tratarán de marcar goles al portero realizando pases entre ellos con el balón en el aire.

El portero no podrá salir de unos límites establecidos. Si el portero saliera, cogiera o tocará el balón fuera de dichos límites se le sancionaría aumentando su número de goles recibidos.

El resto de jugadores se regirán por las reglas del fútbol.

El portero dejará su posición y borrará su cuenta de goles recibidos cuando ocurra alguna de las siguientes situaciones:

Si el balón sale fuera o se va por encima de la portería el jugador que lo haya tirado se pondrá de portero. Existe una única excepción a esta regla y es que previamente el balón haya tocado alguno de los palos de la portería.

Si el portero cogiera un balón en el aire podrá lanzar el balón contra los jugadores y si impactara contra alguno de ellos antes de tocar el suelo.

Cuando un portero recibe 5 goles, será penalizado. Para ello debe situarse en la línea de la portería sin moverse y el resto de jugadores golpearán el balón desde el punto de penalti usando como diana al portero. El jugador que falle no continuará disparando, sin embargo, el que acierte volverá a chutar el balón contra el portero, pero esta vez desde una distancia más cercana. Esta situación se repite hasta que todos los jugadores hayan fallado o no haya posibilidad de seguir avanzando por la cercanía con el portero.

VARIANTES

Dentro de la alemana existen posibles variantes como reducir el número de goles a encajar o bien acumulando el número de goles recibidos, es decir, no borrando los goles recibidos cuando haya cambio de portero o también para que sea más difícil anotar gol, por ejemplo, sólo se puede anotar gol de cabeza o bien haciendo que determinados goles valgan doble.

Cambiar el tipo de balón.

1.4 Gaelic Football (adaptado)

DEFINICIÓN

El objetivo principal es anotar puntos pateando o golpeando el balón con las manos e introducirlo en el arco rival. El equipo con más puntos al final del encuentro gana. Aunque se juega en un campo diferente se usarán los disponibles en el club.

BALÓN

En el caso de la sesión, balón de fútbol normal o gomaespuma.

TERRENO

En el caso de nuestra sesión se adaptará al campo de fútbol y a los usuarios disponibles.

JUGADORES

El fútbol gaélico se juega en equipos de 15 jugadores en una cancha de césped rectangular con porterías en forma de H a ambos lados. (Se realizará con la H imaginaria o con un golpe en el larguero)

REGLAS

- Los jugadores tienen que avanzar por el campo llevando el balón en sus manos, dándole patadas cada 3-4 pasos y pasándosela entre ellos, ya sea golpeando la pelota con la mano o con el pie. El objetivo es meter gol (3 puntos) o pasar el balón por encima de la barra (1 punto).
- Se permiten placajes (o *tackles*) más duros que en fútbol, pero menos que los de rugby.
- Se permite golpear la pelota de las manos del rival o empujarlo con los hombros, pero las jugadas siguientes son consideradas faltas:
 - Usar ambas manos para realizar un placaje
 - Empujar a un rival
 - Derribar a un rival
 - Agarrar a un oponente de la camiseta
 - Bloquear un tiro con los pies
 - Realizar un placaje deslizándose
 - Tocar al portero en el área más pequeña
 - Forcejear por un balón que está en las manos de un rival

VARIANTES

Cambiar el tipo de balón.

El que tenga el balón no puede moverse.

2. Baloncesto

2.1 Baloncesto clásico

Partido normal de baloncesto en las canchas del club. Se pueden añadir variantes:

- Cambiar el tipo de balón.
- Limitar el número de toques por persona y/o por equipo.
- Quien tenga el balón no puede moverse.

2.2 La Bombilla

DEFINICIÓN

Juego basado en baloncesto, enfocado principalmente en el tiro y la concentración.

BALÓN

Balón de baloncesto.

TERRENO DE JUEGO

Cancha de tenis del club, en nuestro caso.

JUGADORES/EQUIPO

Pensado para un grupo de 2 a 4 pax por canasta.

REGLAS

Se establecen los turnos. El primer jugador lanzará desde la marca lateral de la zona restringida más cercana a la línea de fondo. Antes de empezar, hay que consensuar la forma de finalizar el juego y si existe o no la opción de «Arriesgarse». Si se juega con esta opción, un jugador que acaba de fallar su tiro, puede tomar la decisión de arriesgarse y volver a tirar. En caso de marcar, pasará a la siguiente marca y seguirá tirando. En caso de fallar, retrocederá una posición y se dará por finalizado su turno. El juego empieza de la siguiente forma. El primer jugador lanza desde la marca lateral de la zona restringida más cercana a la línea de fondo. Si marca, continúa el recorrido. En caso de fallar, le tocará al siguiente jugador empezar. Cuando uno vuelva a tener su turno, tirará desde el sitio donde falló anteriormente. El recorrido clásico es el siguiente:

- Marca lateral de la zona restringida más cercana a la línea de fondo
- Taco
- Marca lateral siguiente al taco
- Marca lateral antes de llegar al codo
- Codo
- Tiro bobo
- Tiro Libre
- Triple
- Una vez marcado el triple, se pasará al codo del lado opuesto y se realizará la secuencia inversa hasta la última marca lateral de la zona restringida más cercana
- Marca lateral por debajo del codo
- Marca lateral antes de llegar al taco
- Taco
- En algunas versiones del juego, se acaba con un gancho debajo del aro.

A la hora de finalizar el juego, se puede acabar de la siguiente forma:

- El juego lo gana quien sea el primero en acabar el recorrido.
- El juego acaba cuando el primero alcance al último (vuelta perdida).

VARIANTES

- Se puede tirar sólo con la mano no-dominante.
- Se puede jugar en solitario, contando el número de fallos y haciendo que sean los menores posibles.
- Se puede jugar en solitario, acabando la partida en el menor tiempo posible.
- Se puede jugar usando un sólo tipo de tiro.
- Se puede asignar un tipo de tiro a determinadas ubicaciones de lanzamiento.
- Se puede hacer un cambio de mano determinado antes de tirar.

3. Datchball

DEFINICIÓN

El datchball es un deporte dinámico que se juega en un campo rectangular dividido en dos mitades por una línea central, similar al de baloncesto. Dos equipos de seis jugadores cada uno se enfrentan con el objetivo de eliminar a los miembros del equipo contrario.

BALÓN

Balón de gomaespuma o de algún material que no sea duro.

TERRENO DE JUEGO

Se puede jugar en cualquier espacio, siendo adecuado en nuestro caso el campo de fútbol del club o la cancha de baloncesto.

JUGADORES

El número de jugadores puede variar, siendo el habitual 6 jugadores por equipo.

REGLAS

Los jugadores deben lanzar pelotas de gomaespuma y golpear a sus oponentes. Cuando un jugador es alcanzado, debe abandonar el campo y dirigirse a la zona de eliminación, ubicada detrás del campo contrario. Sin embargo, existe la posibilidad de reincorporarse al juego si un compañero desde el campo lanza una pelota y el jugador eliminado logra atraparla, fomentando así la cooperación y la estrategia entre los miembros del equipo.

VARIANTES

Cambiar el terreno de juego.

Los eliminados en lugar de en una zona se quedarán sentados en el lugar donde sean eliminados, y se podrán salvar si consiguen coger el balón.

4. Vóley

DEFINICIÓN

Es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo).⁹ El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.⁹ Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

BALÓN

Balón de vóley. Esférica con cubierta de cuero, de 65-67 cm de circunferencia y 260-280 g de peso

TERRENO DE JUEGO

Pista de vóley, en este caso la disponible en el club.

JUGADORES

6 por equipo, adaptable según necesidades de usuarios y/o monitor.

REGLAS

Rotación cada vez que se gana un punto.

Solo un toque por jugador (seguidos) y tres por equipo.

No se puede coger el balón, solo golpear y palmear con las manos o brazos.

https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol#Reglas_del_juego

VARIANTES

Aumentar el número de toques.

Cambiar el tipo de balón.

5. Otras actividades

- INDIACA
- ULTIMATE
- PUEBLO DUERME
- BALÓN PRISIONERO
- SANGRE
- PUNTOS