

BLOQUE TEMÁTICO I:
INTRODUCCIÓN GENERAL A LOS DEPORTES DE EQUIPO.

1. CONCEPTO DE DEPORTE.....	2
2. CLASIFICACIÓN DE PARLEBÁS.....	2
3. DEPORTES DE EQUIPO (COOPERACIÓN-OPOSICIÓN).....	3
3.1. Características básicas.....	3
3.2. Estructura funcional (lógica interna).....	3
3.2.1. Aspectos técnicos.....	4
3.2.2. Aspectos tácticos.....	4
3.2.3. El espacio.....	6
3.2.4. Tiempo deportivo.....	7
3.2.5. El reglamento.....	7
3.2.6. Interacciones motrices.....	8
4. DIDÁCTICA DE LOS ELEMENTOS QUE CONFIGURAN LA ESTRUCTURA DE LOS DEPORTES DE EQUIPO	9
4.1. El reglamento.....	9
4.2. El espacio.....	9
4.3. La comunicación.....	9
4.4. La táctica	10
4.4.1. Análisis de las fases del proceso táctico	10
4.4.2. Aspectos a tener en cuenta en el aprendizaje de la táctica	11
4.5. La técnica.....	12
4.6. Acciones de ataque.....	12
4.7. Acciones de defensa	13

1. CONCEPTO DE DEPORTE

Conjunto de actividades físicas de carácter lúdico, sujeto a unas normas, bajo la forma de competición, la cual habrá de regirse por un espíritu noble - también llamado deportivo -, que está institucionalizado y que puede llegar hasta el riesgo (Olivera, 1993).

Siguiendo a Parlebás (1988), el deporte es una “**situación motriz de competición institucionalizada**” en la que participa el individuo que desarrolla una actividad, en un espacio de acción y donde puede haber o no compañeros y adversarios. El deporte así entendido lo clasifica en función de tres criterios destacados en su definición (presencia o no de: interacción con compañeros, interacción con adversarios e incertidumbre en el entorno/medio) en situaciones psicomotrices y situaciones sociomotrices. A su vez los sociomotrices pueden ser agrupadas en: de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.

2. CLASIFICACIÓN DE PARLEBÁS

En función de la incertidumbre (temor o inquietud a la hora de tomar una decisión). Determinada por:

- relación con los compañeros/as (C)
- relación con los adversarios (A)
- relación con el medio (I)

GRUPO	COLABORACIÓN	ADVERSARIO	MEDIO	EJEMPLOS
1	Sin colaboración	Sin adversario	Estable	Gimnasia deportiva, Rítmica, patinaje artístico
2			Inestable	Deportes individuales de aventura, travesías.
3		Con adversario	Estable	Atletismo, judo, badminton, tenis
4			Inestable	Triatlón
5	Con colaboración	Sin adversario	Estable	Gimnasia rítmica por equipos
6			Inestable	Descenso de ríos, rafting.
7		Con adversario	Estable	Baloncesto, balonmano,...
8			Inestable	Regatas de vela.

De manera más sencilla podemos clasificar los deportes:

Deportes individuales: no existen compañeros ni adversarios con los que se establezca una interacción directa (generalmente). Ejemplo: atletismo, natación, gimnasia individual,...

Deportes de adversario: no existen compañeros pero sí está presente un adversario con el que se interacciona. Ejemplos: deportes de raqueta (aunque en estos puede darse la modalidad de dobles), deportes de lucha.

Deportes de equipo:

-De cooperación: no existe interacción directa con los demás equipos. Ejemplo: gimnasia rítmica grupal, sincronizada,...

-De cooperación-oposición: dos equipos se enfrentan entre sí interactuando de forma directa. Ejemplo: fútbol, baloncesto,...

3. DEPORTES DE EQUIPO (COOPERACIÓN-OPOSICIÓN)

Se actúa en colaboración con unos compañeros/as enfrentándose con unos adversarios en espacio fijo o en espacio variable.



3.1. Características básicas

- Terreno de juego.
- Móvil: elemento central de la disputa de los dos equipos. Su posesión determina las acciones.
- Metas: zonas a alcanzar donde culmina la acción del equipo atacante.
- Reglamento: determina las acciones a realizar.
- Compañeros/as: relaciones de comunicación.
- Adversarios: contracomunicación, transmisión de información engañosa.

3.2. Estructura funcional (lógica interna)

Factores:

- Elementos técnicos → para conseguir eficacia y eficiencia con el menor coste energético posible.
- Estrategia y táctica.
- Espacio y tiempo.
- Reglamento.
- Comunicación motriz.

3.2.1. Aspectos técnicos

La técnica es el procedimiento que conduce de una manera directa y económica a la consecución de un alto resultado.

MÍNIMO GASTO ENERGÉTICO

MÁXIMA EFECTIVIDAD

- Características de la técnica:
 - División espacio - temporal bien definida.
 - División dinámico - temporal (ritmo) clara.
 - Fluidez en los movimientos.
 - Precisión.
 - Actuación económica y eficaz.
- La técnica en los deportes colectivos:
 - Sólo tiene sentido dentro del contexto de la acción de juego, partiendo de las delimitaciones reglamentarias y con un sentido estratégico.
 - Es necesario un gran repertorio técnico.
 - Podemos diferenciar entre técnica de defensa y de ataque.

TÉCNICA DE ATAQUE	TÉCNICA DE DEFENSA
Acciones correspondientes al JCB	Defensor directo del JCB
Acciones correspondientes a los jugadores sin balón del equipo con balón	Defensores de los JSB

3.2.2. Aspectos tácticos.

La táctica es la utilización inteligente de los recursos motrices de forma individual o colectiva para solucionar problemas de forma actual.

Es el modo:

- Pensado
- Racionalizado
- Económico
- Planificado

de realizar la lucha deportiva: conduce con eficacia a la victoria.

Conlleva un alto grado de aprovechamiento de los componentes básicos:

- Condición física.
- Capacidad técnica.
- Capacidad táctica.
- Voluntad de lucha.

- Fases del proceso táctico.
 1. Percepción y análisis de la situación.
 2. Solución mental o teórica.
 3. Solución motriz o práctica.

4. Análisis de los resultados (feedback).

Por lo tanto, en los deportes de equipo la técnica está supeditada a la táctica. Se ha de adecuar la ejecución técnica a la situación actual.

Desde el punto de vista táctico podemos hablar de dos fases con sus objetivos correspondientes:

ATAQUE:

- Intentar conservar el balón.
- Progresar con el balón.
- Marcar un tanto.

DEFENSA:

- Recuperar el balón.
- Obstaculizar la progresión del contrario.
- Protección de la meta.

Para la consecución de estos objetivos básicos de ATAQUE y DEFENSA podemos diferenciar:

- a) → Comportamiento táctico **individual** (C.T.I)
- b) → Comportamiento táctico **colectivo** (C.T.C.): táctica de grupos y táctica de equipo

Táctica individual o Comportamiento táctico individual

Lo analizaremos en cada uno de los roles comunes (Hdez Moreno) a todos los deportes colectivos con una lógica interna similar.

JUGADOR DEFENSOR	ATACANTE SIN BALÓN	ATACANTE CON BALÓN
A partir del MARCAJE que es el comportamiento táctico que guía la acción defensiva, podemos distinguir las siguientes intenciones tácticas: - Disuasión → evitar pase - Interceptación → interceptar pase - Desposesión → quitar el móvil - Acoso → detener o retardar los movimientos del atacante - Blocaje → proteger la meta con el cuerpo.	Intenciones tácticas: - Búsqueda de posesión del móvil (Ocupación de espacios). - Colaboración con atacantes: → Bloqueos → Ampliación espacios	Intenciones tácticas: - Avanzar-progresar - Dar continuidad (pasar) - Finalizar - Fijar-colaborar con atacantes
DE MANERA MÁS ESPECÍFICA		
Volver a la diana propia. Defender en zona. Defender en individual.	Avanzar a la diana contraria. Ocupar una posición atacante.	Poner en juego el balón. Avanzar con el balón. Proteger el balón.

Fintar. Temporizar. Reducir espacios. Ampliar espacios. Anticiparse. Apoyar a un compañero/a. Entrar y/o cargar a un adversario/a Interceptar , despejar, desviar el balón. Recuperar el balón. Dirigir el juego. Esperar. Hacer falta. Recibir falta.	Desmarcarse. Fintar. Ampliar espacios. Reducir espacios. Apoyar a un compañero/a. Pedir el balón. Recibir el balón. Dirigir el juego. Esperar. Hacer falta. Recibir falta.	Pasar el balón. Tirar marcar o puntuar. Temporizar. Fintar. Ampliar espacios. Reducir espacios. Situarse en situación de sistema. Dirigir el juego. Perder el balón. Hacer falta o violación. Recibir falta.
--	--	--

Táctica colectiva o Comportamiento táctico colectivo

A.- La táctica de grupos: son las relaciones que se establecen entre dos o tres jugadores encaminados a conseguir ventaja sobre los oponentes o para minimizar los efectos de esta. El objetivo ofensivo es conseguir una buena situación de lanzamiento a través de la superioridad numérica o física. El objetivo defensivo es evitar que se produzca dicha situación.

Ejemplo: pase y va, bloqueos, penetraciones, pantallas.../ cambio de oponente, ayuda,...

B.- La táctica de equipo o sistemas de juego: son las relaciones que se establecen entre la totalidad de los integrantes de un equipo. Un sistema de juego debe regular:

- la situación de los jugadores en el terreno de juego
- lo que deben hacer desde un punto de vista individual
- lo que deben hacer desde un punto de vista colectivo

Los sistemas defensivos se definen en función de los diferentes tipos de marcaje: defensa individual, defensa zonal y defensa mixta. Los sistemas ofensivos suelen clasificarse en función del movimiento de los atacantes (posicional y en movimiento) o en función del tipo de defensa a la que están atacando (contra individual, contra zona, contra mixta).

3.2.3. *El espacio*

Es importante adaptarse al espacio.

• Características:

- Soporte del enfrentamiento de los dos equipos.
- Espacio cerrado e institucionalizado.
- Posee dimensiones estrictas y bien precisas.
- Artificial e idéntico para todos.
- Presenta líneas trazadas en el suelo, que proponen los límites permitidos para la acción de cada jugador/a. Cada jugador/a comparte el espacio con sus

compañeros/as para luchar contra los adversarios en espacio común o separado.

· Subespacios del terreno de juego:

- ZONAS FIJAS PROHIBIDAS

Su uso y dimensiones están determinados de forma explícita por el reglamento. Ej.: área de balonmano, campo contrario en voleibol, campo propio en baloncesto después de superar el medio campo...

- ZONAS VARIABLES PROHIBIDAS

Su ocupación es posible en determinadas condiciones: Fuera de juego en fútbol, rugby...

- ZONAS FIJAS SEMIPROHIBIDAS

Están claramente definidas y sólo pueden ser ocupadas de forma temporal: zona 3" BLC.

- ZONAS DE MARCA O DIANA: Espacio determinado para conseguir tanto o gol: porterías, línea de marca en rugby, canasta.

3.2.4. *Tiempo deportivo*

La estructura temporal en los deportes colectivos viene claramente definida por el reglamento, excepto en aquellos en los que el sistema de puntuación es de puntuación límite: voleibol, deportes de raqueta por parejas...

En lo referente a la dinámica del desarrollo de las acciones de juego, la secuencia temporal se relaciona con el comportamiento táctico-estratégico de jugadores y equipos. Ejemplo: Ritmo de juego en acción defensiva de un equipo.

Siguiendo a H. Moreno el primero se corresponde con el **tiempo externo** (determinación externa) y el segundo con el **tiempo interno** (lo determina el jugador y/o equipo).

3.2.5. *El reglamento*

Los reglamentos de los diferentes deportes de equipo contienen una serie de normas y reglas que abarcan dos dimensiones: formal y funcional.

A) FORMAL:

- Características y dimensiones del terreno de juego.
- Descripción del móvil o balón y materiales complementarios que se usan en el juego.
- Número de jugadores
- Valor de los tantos y formas de ganar o perder
- Tiempo total del juego y división y control del mismo.
- Ceremonias protocolares.

B) FUNCIONAL O DESARROLLO DE LA ACCIÓN DE JUEGO

- Formas de jugar el móvil.
- Formas de participación de cada jugador y relación con sus compañeros.
- Formas de relacionarse con los adversarios

- Formas de utilizar el espacio de juego.
- Penalizaciones a las infracciones de las reglas.

3.2.6. *Interacciones motrices*

Al situarse en la acción de juego el jugador/a se encuentra ante una variedad de signos y señales que debe interpretar. Por un lado las que provienen de sus propios compañeros/as, es decir, la comunicación; y, por otro lado, la que emiten sus adversarios/as, es decir, la contracomunicación. Existe una forma de lenguaje motor que es preciso descodificar, puesto que no se utilizan palabras. El jugador/a debe aprender a descifrar los signos y señales que se utilizan en los deportes de equipo y que le van a servir como medio de comunicación.

* **Interacción motriz:** se produce cuando en el cumplimiento de una tarea, el comportamiento de un participante influencia el de uno o más participantes.

* **Interacción motriz inesencial:** Relaciones de comunicación no establecidas en el contexto de la situación de juego, ni en espacio ni en tiempo concordantes. Jugador-entrenador, jugador-público, jugador-árbitro.

* **Interacción motriz esencial (o comunicación práxica):** Aquella que participa de forma constitutiva en el cumplimiento de una tarea motriz, considerando que es efectuada por los sujetos que intervienen explícitamente previstos por el reglamento de juego, en “espacio” y tiempo concordantes, y en una situación motriz determinada.

* **Interacción motriz esencial directa:** Interacciones explícitamente regidas y sancionadas por el código de juego, que definen las características técnicas de las relaciones de colaboración y oposición, que mantienen los participantes. Se trata de actos claramente observables y modificables.

A la vez podemos dividir la Interacción motriz esencial directa en:

-**I.M.E.D. de comunicación:** Interacción positiva entre jugadores que colaboran. (Pases, apoyos, ampliación de espacios...).

-**I.M.E.D. de contra-comunicación:** Interacción negativa entre jugadores que se oponen. (Lanzamientos, blocajes, placajes...).

* **Interacción motriz esencial indirecta:** indicios comportamentales de tipo informativo, que se sobreentienden y que hacen eficaces las interacciones directas. Tienen como función preparar y favorecer la realización de una interacción motriz directa.

Podemos distinguir tres niveles diferentes de adquisición progresiva en función del grado de cohesión del equipo:

-**Palabras:** Lenguaje verbal. (Gritos de petición de pelota.)

-**Gestemas:** Lenguaje gestual que ha de decodificarse.

-No son exclusivos de la actividad motriz, transmiten una información intencional, que forma parte del juego, pero sin constituir actos del juego propiamente dicho.

-Substituyen las palabras. Por ejemplo, levantar la mano para marcar una jugada, también se puede utilizar en el aula para pedir la palabra.

-**Praxemas:** Indicadores de una acción motriz determinada.

-Son específicos de la actividad física y se asocian al comportamiento estratégico de los participantes.

-Indicios observables, señales o signos corporales (orientación del cuerpo, posición de los apoyos, armado de los segmentos, ocupación del espacio...)

INTERACCIÓN MOTRIZ	ESENCIALES	DIRECTAS	De comunicación
			De contracomunicación
		INDIRECTAS	Palabras
			Gestemas: gestos
			Praxemas: acciones que sólo conoce el equipo
	INESENCIALES		La que provoca el público o en entrenador/a

4. DIDÁCTICA DE LOS ELEMENTOS QUE CONFIGURAN LA ESTRUCTURA DE LOS DEPORTES DE EQUIPO

4.1. El reglamento

Es el elemento que configura y da sentido al deporte colectivo. Pero debemos de tener en cuenta que a veces hay que adaptar dicho reglamento a las necesidades pedagógicas del momento. El reglamento ha de ser flexible. Un exceso de reglas al inicio frena el aprendizaje. Al principio hay que proponer reglas simples que permitan practicar la actividad.

4.2. El espacio

Al inicio de la enseñanza de los deportes de equipo la toma de conciencia y la ocupación correcta del espacio son dos problemas a resolver. El móvil atrae de tal manera la atención del jugador/a, que toda la ocupación del espacio está en torno a él. Allí donde está el móvil están todos los jugadores/as. Para una ocupación correcta del espacio, el individuo necesita un dominio del móvil que le permita observar el espacio y no estar pendiente del balón (dominio de la técnica).

Aspectos a desarrollar:

- Nociones de dispersión: no centrarse en torno al balón.
- Nociones de profundidad: apoyos. La distancia entre los jugadores/as debe estar en función de la situación.
- Toma de conciencia de las dimensiones y espacios reglamentarios.
- Zonas donde es más fácil obtener un tanto.
- Zonas en las que es más difícil obtener un tanto.

4.3. La comunicación

La adquisición de información es fundamental en los deportes colectivos, y debe ser cultivada desde el comienzo, para permitir al jugador/a percibir los diferentes

elementos en las situaciones que atravesen. El alumno/a en los aprendizajes motores tiende a controlar por medio de sensaciones oculares los gestos necesarios para la realización de sus intenciones tácticas, y por tanto, quedarse centrado en su problema corporal y el balón. El alumno/a, a través de la vista, debe apreciar la velocidad del balón y de los jugadores/as, la distancia que le separa de sus compañeros/as y adversarios/as, su orientación sobre el terreno de juego y los espacios libres. Al inicio del aprendizaje la comunicación verbal predomina sobre la no verbal, pero a medida que el alumno/a va adquiriendo mayor experiencia, debemos conducirles hacia formas más específicas de comunicación.

4.4. La táctica

El objetivo de todos los deportes de equipo es obtener un tanto. Todas las acciones, tanto técnicas como tácticas, deben girar entorno a ese objetivo.

En la enseñanza de los deportes colectivos, la finalidad es la obtención de un jugador/a inteligente capaz de actuar por sí mismo, utilizando sus conocimientos y experiencias. No se deben imponer de golpe esquemas tácticos (sistemas rígidos con una función determinada) ya que estos son muy numerosos y por lo tanto resulta imposible aprenderlos todos. Además el aprendizaje de tales esquemas ahoga la personalidad del jugador/a. Lo reduce y lo obliga a realizar acciones individuales muy precisas como un robot o autómatas.

Los deportes de equipo contribuyen mucho en la educación mental de los individuos. Una buena táctica se caracteriza por tener una idea exacta de la situación, elegir los medios adecuados para resolver correctamente el problema y realizar la acción oportuna en el menor tiempo posible.

4.4.1. *Análisis de las fases del proceso táctico*

La **percepción y análisis** de la situación:

Un primer aspecto de la percepción es el control de la actividad motriz, que se efectúa gracias a las sensaciones quinesísticas y ópticas. Es interesante en el comportamiento táctico la amplitud visual, ya que la misma es la condición para una orientación en un largo espacio de juego, donde las múltiples condiciones se modifican sin cesar. Toda esta percepción lleva a poder anticipar los movimientos, pero no se trata sólo de ver muchas cosas, sino que a partir de la percepción del todo se deduzca lo esencial, se abstraiga lo accesorio y se haga en el espacio de tiempo más breve.

La **solución motriz** del problema:

En el juego se pueden distinguir una serie de acciones que no están aisladas sino que constituyen una unidad. Sólo difieren en el nivel de elaboración de su actividad. Las habilidades (automatismos) constituyen acciones elementales o sucesiones de gestos automatizados por el trabajo y caracterizados por su seguridad. La precisión y la rapidez de su desarrollo exigen poca atención en su ejecución y deja la consciencia disponible para otras misiones. Las acciones sensorio-motrices representan soluciones simples. Se caracterizan por una anticipación intelectual de la acción motriz. Estas acciones constituyen la base de la forma superior de juego, es decir, de las acciones que son el fruto de una actividad mental creadora.

Las acciones que resultan de una acción mental creadora se caracterizan por la importancia de su componente intelectual. La calidad de la solución mental depende de la rapidez con que se encuentre la solución adecuada a una solución dada.

¿Cómo podemos en tan poco tiempo alcanzar tan alto pensamiento y por tanto de adecuación a las acciones?

La solución puede revestir tres formas de acción, que difieren entre sí por sus niveles de consciencia y por la amplitud del pensamiento.

En las **acciones automatizadas** el pensamiento no interviene plenamente. De esta forma se economiza el tiempo necesario para una actividad intelectual.

Las **habilidades sensorio-motrices** exigen ya un tiempo para alcanzar cierto nivel táctico y considera las situaciones particulares que se producen durante el juego.

Una **solución totalmente deliberada** requerirá mucho tiempo y serían imposibles en el juego. Si las acciones fueran todas deliberadas, no se podría alcanzar un alto nivel de juego a causa de la rápida alternancia de las situaciones.

La experiencia y los conocimientos juegan un papel importante en la observación del juego y la solución mental. El **pensamiento táctico** depende de los conocimientos tácticos y de la edad.

4.4.2. Aspectos a tener en cuenta en el aprendizaje de la táctica

El comportamiento táctico del jugador/a dependerá siempre de la situación en la que se encuentre su equipo con relación a: posesión del balón - ataque; no posesión - defensa.

Para que el alumno/a tenga un comportamiento táctico adecuado, debe tener claro en que fase del juego está.

- Principios estratégicos del equipo que ataca:
 - Conservar el balón.
 - Progresar hacia la portería.
 - Intentar marcar.
- Principios estratégicos de la defensa:
 - Intentar recuperar el balón.
 - Evitar el avance hacia la meta.
 - Evitar que marquen un tanto.

Es importante que esté bien claro que el fin último es marcar un tanto o evitar que nos lo marquen y que todo el resto de las acciones tienen que posibilitar que este objetivo se cumpla lo más rápido posible. Los sistemas de juego entendidos como la organización de las acciones, tanto comunes como específicas, distribuyéndose los jugadores/as en el campo en función de patrones específicos, deben ser utilizados únicamente en las fases avanzadas del aprendizaje.

En la mayoría de los deportes se utilizan varios tipos de defensa. Las dos más conocidas son:

- La defensa individual: cada defensor/a se encarga de un atacante.
- La defensa en zona: cada defensor/a se encarga de una zona.

Cuando se trata de enseñar a defender es conveniente empezar por la defensa individual, ya que es la idea exacta de lo que es defender (desplazamientos,

posición básica...) y prestar atención a los tres elementos básicos de la defensa (mi jugador/a, los otros jugadores/as y el objetivo).

Para lograr un buen desarrollo de la táctica es necesario un buen dominio técnico, pero con esto no basta. El desarrollo de las cualidades físicas es fundamental. Otros aspectos que pueden influir son: la falta de concentración, pasividad, carencia de comportamiento colectivo, falta de voluntad, etc.

4.5. La técnica

Se debe contemplar como medio para poder realizar las acciones tácticas. Su enseñanza no debe ser pues un objetivo en sí mismo, sino que debe ir siempre ligada a la enseñanza táctica. La técnica está condicionada por el reglamento y al servicio de la táctica, aunque es difícil establecer una serie de comportamientos técnicos comunes a todos los deportes colectivos, existen algunos estudios que nos dan una aproximación. Se resumen en tres bloques:

1. Acciones correspondientes al jugador/a con balón.
2. Acciones correspondientes al jugador/a sin balón del equipo con balón.
3. Acciones correspondientes al jugador/a sin balón del equipo sin balón.

4.6. Acciones de ataque

- Dominio de la pelota: es uno de los primeros elementos a trabajar. En las primeras fases se trabaja con diferentes móviles.
- Progresión con el móvil por medio de desplazamientos o pases.
- Desequilibrar o sobrepasar al defensor/a mediante cambios de ritmo, cambios de dirección , fintas, etc. El atacante siempre tiene ventaja sobre el defensor/a, ya que ¿el sabe lo que quiere hacer y su defensor/a no.
- El pase: es un elemento fundamental y la forma más rápida de progresar con el balón.
- La recepción: debe salir de las zonas de sombra para recibir. Se debe cuidar, tanto el pase, como la recepción. Si esta es defectuosa no conseguiremos el objetivo.
- El lanzamiento: es el objetivo final ofensivo. Se tiene que realizar bien en diferentes situaciones y en el momento adecuado.

El juego sin balón es fundamental, ya que la mayoría del tiempo no se tiene el balón. Las acciones del JSB son:

- Desmarcarse: movimientos o fintas de recepción, salirse de las zonas de sombra, procurando estar correctamente orientado y atento al móvil y al objetivo.
- Creación de espacios libres, con finalidad de dejar espacios para que el jugador/a con balón pueda hacer un 1x1.
- Acciones de colaboración con los compañeros/as ya sean directos o indirectos (pantallas, bloqueos, cortes...)

4.7. Acciones de defensa

Acciones correspondientes al jugador/es del equipo que no posee el balón: defensa al JCB y defensa al JSB.

Hay una serie de aspectos técnicos defensivos que son generales:

- La actitud: es la disposición de ánimo, posición adoptada frente a la acción y que está en función de la situación de juego. También puede ser entendida como la postura, posición corporal, estado de tensión de los músculos. Hay tres tipos de actitud:
 - a) Máxima tensión: se caracteriza por una buena base de sustentación, gran concentración y atención. Ej: portero/a ante el lanzamiento de penalti.
 - b) Pasividad momentánea: tensión casi mínima que se da en las fases de recuperación y descanso.
 - c) Actitud de base: posición básica que se da en todos los deportes colectivos y que permite actuar lo más rápido posible ante cualquier situación.
- La colocación: responde a una doble necesidad:
 - 1. Punto de vista técnico: para ejecutar cualquier acción técnica de la manera más rápida y correcta.
 - 2. Punto de vista táctico: para intervenir en el momento oportuno y adecuado.

La colocación estará en función de donde esté la pelota, donde esté el adversario que defiende y donde estén los compañeros/as.
- Desplazamientos: serán correctos cuando se hagan con rapidez con el centro de gravedad bajo, movimientos de pies rápidos cerca del suelo, con piernas flexionadas sin juntar las piernas, con amplia base de sustentación....Tienen que tener una finalidad (no moverse por moverse).
- Defensa al JCB: las misiones son :
 - 1. Intentar robar el móvil.
 - 2. Intentar que el adversario/a no progrese.
 - 3. Llevar al atacante hacia las zonas desfavorables.
 - 4. Obligarlo a cometer errores técnicos.
- Defensa a JSB:
 - 1. Alerta permanente.
 - 2. Concepto de ayuda.
 - 3. Triángulo defensivo: entre mi defendido, el JCB y el objetivo.
 - 4. Marcar en línea de pase.