Deportes alternativos

Ataque hacia portería en superioridad

Deporte alternativo para 3.º de ESO. Aplicar el golpeo a una situación de ataque con ventaja numérica hacia portería.

Para qué sirve

Trabajas el golpeo (con manos o antebrazos, nunca con los pies) dentro de una situación real de ataque: pasar, desmarcarse y finalizar. En 3.º ESO el grupo ya domina el gesto técnico y toca llevarlo al juego. Va en la parte principal, cuando ya han practicado el golpeo en situaciones más sencillas.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 8 y reparte cada uno en 4 atacantes y 3 defensores. Sobra un jugador: ponlo de árbitro o relevo.
2. Coloca porterías o marcas en cada extremo del espacio. Reparte un balón por grupo.
3. Explica el objetivo: los 4 atacantes progresan con golpeos hasta marcar gol. Nadie toca el balón con los pies.
4. Recuerda que siguen todas las reglas de golpeo y de doble toque. Si se incumplen, el balón pasa a la defensa.
5. Arranca con el balón en poder del ataque. Los defensores intentan cortar o desviar los golpeos sin usar los pies.
6. Cuando haya gol, pérdida o balón fuera, para y cambia los roles. Rota quién defiende para que todos pasen por los dos papeles.
7. Cierra tras varias rondas con una vuelta a la calma y una breve puesta en común.

Reglas

Todas las reglas de golpeo y doble toque se mantienen.

Organización y material

Un espacio por grupo de 8, con una portería o marcas en cada extremo y los balones al lado. Si hay poco sitio, comparte portería entre dos grupos y alterna el turno.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 8 (4 contra 3). Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balones, porterías o marcas

Variantes

Más fácil
Añade un atacante más o deja un golpeo previo libre antes de que entre la defensa. El ataque tiene así más tiempo para pensar.

Más difícil
Limita los golpeos permitidos antes del tiro, por ejemplo cuatro como máximo. También puedes exigir que toquen todos los atacantes antes de marcar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta más campos de 4 contra 3 y rota los relevos. Con grupo pequeño, juega 3 contra 2 y reduce el espacio.

En poco espacio
Usa medio patio o un solo campo por turno con una portería. Acorta la distancia a la meta y reduce los golpeos permitidos.

La variante de la ficha
Reducir la superioridad a igualdad numérica en niveles avanzados.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite un bote previo antes del golpeo o una portería más ancha. Asigna a ese alumno una zona con menos presión defensiva.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con un esquema visual y fija los roles desde el inicio. Avisa antes de cada cambio de ronda para que pueda anticiparlo.

Atención e impulsividad
Da un rol claro, como el que finaliza o el que organiza el ataque. Usa rondas cortas y detén el juego para recordar las reglas del doble toque.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja un pasillo libre detrás de las porterías para evitar choques con paredes o con otros grupos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos antes de empezar.
- Separa bien los campos para que ningún balón invada el espacio vecino.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que se use el pie y que el juego derive en fútbol. Para a la primera infracción y repite la regla.
- Empezar sin explicar la superioridad y que el ataque se bloquee. Muestra una jugada ejemplo antes de empezar.
- No rotar los roles y que unos defiendan siempre. Marca tú los cambios con un aviso claro.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hizo tu equipo para aprovechar que erais uno más?

¿Cuándo era mejor pasar y cuándo golpear a portería?

¿Qué hiciste cuando defendías para frenar el ataque?

Conexión con el currículo LOMLOE

Competencias específicas

Competencia específica 2

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencia específica 3

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Texto literal de RD 217/2022 (BOE-A-2022-4975), Anexo II, materia de Educación Física — criterios de 3.º y 4.º curso. Tu comunidad puede concretarlas en su decreto.

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.