

1. Introducción

El Colpbol es un deporte colectivo de invasión, que enfrenta a dos equipos mixtos formados por 7 jugadores, cuyo objetivo es introducir, a base de golpes con las manos, una pelota en la portería contraria. La Habilidad básica del Colpbol es el golpeo, siendo la base del juego. La pelota solo se puede jugar a base de golpes con las manos, brazos o parte superior del cuerpo

Este deporte nace en **1997**, creado por Juanjo Bendicho un profesor de Educación Física. Con su práctica mejora la **integración, cooperación, la igualdad de género, autoestima, el disfrute y buenas experiencias** en clase de educación física.



El primer impulso llega con el nacimiento de las **"Trobades de Colpbol"**, que afianzan y amplían las competiciones locales. Igualmente, otro aspecto importante fue la creación y registro de las reglas (balón, dimensiones, de campo, infracciones...). Estas "Trobades de Colpbol", nombre que toman las competiciones van incrementando año a año sus participantes (llegando en la actualidad a 3000 participantes).

Destacar la frase "Jo estime el Colpbol" que se ha convertido en el lema de todos aquellos amantes de este deporte y la repercusión que ha tenido en los últimos años gracias a medios de comunicación. El Colpbol es un deporte con unas connotaciones de la Comunidad Valenciana, nace en Valencia, está inventado por un valenciano, tiene un nombre derivado del valenciano y una vinculación técnica, así como afectiva y social, con la Pelota Valenciana.

Actualmente el Colpbol, está presente en **localidades de Castilla la Mancha, Aragón, Madrid, Andalucía, País Vasco, Canarias y Asturias**. En el siguiente enlace podéis encontrar un video explicativo de este deporte.

https://www.youtube.com/watch?v=4_wa4b8vjbl

2. Estrategias defensivas

Defensa en zona: cada jugador defiende al atacante que se encuentra en la zona de la pista que se le ha asignado.

Defensa individual: a cada defensor se le asigna un jugador al que seguirá y cubrirá por todo la pista.

Reglamentación básica.

Cada equipo puede tener un máximo de 12 jugadores, pudiendo estar en el terreno de juego **7 jugadores** por equipo (6 y el portero), siendo los equipos obligatoriamente **mixtos**. Durante el transcurso del partido el número de cambios será ilimitado. Si por expulsiones un equipo quedará con menos de 3 jugadores el partido será suspendido. Destacar que el equipo puede jugar con un **portero jugador**.

La **duración** para equipos de más de 18 años es de dos tiempos de 25 minutos con 10 minutos de descanso. La duración del encuentro para equipos de edades inferiores a **18 años es de 2x20** minutos si tienen de 18 a 13 años.

Se juega en una **pista polideportiva de 20mx40m**, con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. El balón es de forma esférica de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico, teniendo 65 a 72 cm de circunferencia

Hacer doble toque.

Toque intencionado con las piernas o pies.

Golpear el balón con el puño cerrado.

Retener, agarrar o lanzar el balón con una o ambas manos.

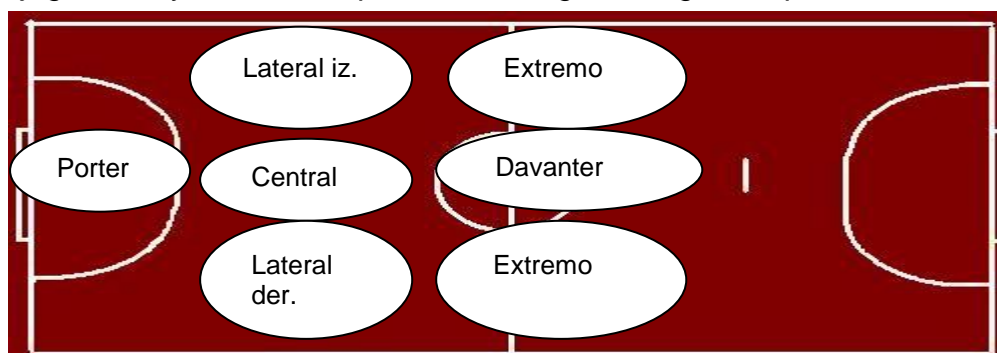
Empujar, coger o golpear al contrario.

No respetar las distancias en los saques.

3. Sistema de juego

Como se ha comentado a lo largo de la unidad, el colpbol se juega con un total de 7 jugadores por equipo. Encontramos diversos sistemas de juego como son: **1-3-3, 1-4-2, 1-3-2-1, 1,2,4.**

Durante el desarrollo de las clases, usaremos el sistema de juego 1-3-3 o básico (el más sencillo y habitual) a continuación se adjuntan las posiciones de los jugadores y el nombre que reciben según el lugar ocupado.



3. Tipos de golpeo

Los golpes de este deporte, guardan similitud con los de la pelota valenciana. Encontramos los siguientes:

- La volea: acción que realiza un jugador cuando golpea el balón antes de que esté en el suelo, impulsado por otro jugador. Se puede realizar la volea en suspensión.
- El bote y brazo: se golpea a la pelota después de que haya botado de forma clara y alta. Similar a la volea pero se golpea por encima del hombro.
- La palma: golpeo con la mano abierta, realizado de abajo hacia arriba. Es uno de los más usados durante el juego, resulta indicado su uso para realizar pases a los compañeros.
- El revés: golpe realizado con la parte dorsal de la mano abierta y que sorprende al adversario.
- Bote pronto: golpe de dificultad en que se golpea el balón de palma inmediatamente después de botar en el suelo.
- De dedos: se realiza con las falanges, se usa para desviar la trayectoria del balón.
- El gancho: gesto similar a la palma, pero aquí el movimiento del brazo es en el plano horizontal.
- Raspada o golpe a ras: impacto con el balón que se realiza a ras de suelo. Gesto característico del colpbol y similar al raspall.
- Toque a dos manos: realizado a gran altura. Se utiliza para pasar o interceptar.



4. Preguntas

1. ¿Qué sistema es el más usado? ¿Qué tipos de defensa conoces?
2. ¿Qué tipos de golpeo encontramos? ¿Cuáles son los más comunes en colpbol?
3. Expón la reglamentación principal.
4. Busca en internet alguna noticia sobre el colpbol y resúmela en un párrafo

