

Edita:

Real Federación Española
de Balonmano.
C/ Ferraz nº 16,
28008 Madrid.

Tfno: 91 548 35 58
Fax: 91 542 70 49

Pág. web: www.rfebm.com
e-mail: rfebm@rfebm.com

Consejo de Redacción:

Francisco Moreno Blanco
Director Escuela Nacional
de Entrenadores

Juan Antonio Moreno
Rodríguez
Coordinador Técnico
de Base

Miguel Ángel Lebrón
Gómez de la Llamasa
Secretario Escuela
Nacional de Entrenadores

Fotografía:

Archivo de la Real
Federación Española
de Balonmano

Diseño y Maquetación:
Altermedia
Comunicación 2000 S.L.

Fotomecánica e impresión:
Running Producción S.A.

Depósito Legal
M-25867-2002

Editorial

Mucho ha llovido desde que la R.F.E.B.M. inició la publicación de las comunicaciones técnicas allá por el año 1966, tratando de contribuir a la formación y actualización de los técnicos españoles.

En los más de doscientos números publicados, han participado técnicos de contrastado prestigio y con temas muy diferentes -la E.N.E. está tratando de recogerlos en una base de datos- que han colaborado, sin duda, en la mejora de la actividad profesional de todos nosotros.

Otra vez, los integrantes del Área Técnica de la R.F.E.B.M., asumimos la responsabilidad de dirigir esta revista, con la pretensión de que sus páginas estén abiertas a todos los entrenadores de balonmano de España y con la ilusión de que seáis muchos los que con vuestra desinteresada colaboración podáis contribuir a la mejora de nuestro deporte.

El número que os presentamos es un monográfico de la Preparación de nuestras selecciones nacionales juveniles en su participación en la Copa Latina 2002, que consta de dos comunicaciones:

La primera trata sobre la preparación de los juveniles masculinos, escrita por Francis Ávila Moreno, que inicia su colaboración en la R.F.E.B.M. en 1998 como entrenador ayudante de la selección juvenil masculina y que durante el 2001 y 2002 ha tenido la responsabilidad de ser seleccionador de dicho equipo. Su trayectoria ha resultado muy brillante: 3 campeonatos y 2 subcampeonatos en Copa Latina y un segundo puesto en el Campeonato de Europa.

La segunda aborda la preparación de los juveniles femeninos, escrita por Miguel Angel Florido, que comienza en 1998 su colaboración en la R.F.E.B.M. como ayudante en la selección junior femenina (destacando un quinto puesto en el Campeonato de Europa), así como un cuarto puesto en el Campeonato del Mundo y como seleccionador del equipo juvenil, ha contribuido al logro de selección campeona en la Copa Latina de 2002.

A los dos técnicos nuestro reconocimiento por su trayectoria y el agradecimiento por vuestra inestimable colaboración.

Francisco Moreno Blanco

En este número colaboran:

Francisco Ávila Moreno
Ex - Seleccionador Juvenil Masculino

Miguel Ángel Florido Martínez
Ex - Seleccionador Juvenil Femenino



Equipo Nacional Juvenil Femenino

COMUNICACIÓN N° 213

Por Miguel Ángel
Florido Martínez

ACTIVIDADES PREVIAS

El trabajo previo realizado con este grupo, consistió en tres concentraciones.:

- Del 02 al 09 de diciembre de 2001 (Getafe)
- Del 10 al 14 de febrero de 2002 (Guadalajara)
- Del 03 al 06 de marzo de 2002 (Guadalajara)

En estas tres concentraciones se observaron a 35 jugadoras de las que salieron las 16, que acudieron a la Copa Latina.

El objetivo fundamental de estas actividades fue la observación de las jugadoras, su nivel actual, carencias y virtudes de las mismas..., con el fin de elaborar un sistema de juego acorde con las características del grupo.

Los contenidos fundamentales trabajados en estas concentraciones fueron los siguientes.:

- * Juego 2x2 tanto en ataque como en defensa, relacionando todos los puestos específicos, con sus colindantes y con el pivote
- * Iniciación al funcionamiento de la defensa 3:2:1
- * Transiciones defensa-ataque-defensa en situaciones amplias
- * Situaciones de 1x0 y 1x1 en puesto específico
- * Iniciación al control del ritmo de ataque, marcando acciones como momento de cambio de ritmo e intentar un incremento del mismo y una continuidad mínima en ataque.

Tras este trabajo, sacamos una serie de conclusiones sobre el nivel actual del grupo:

- * Abuso en el ataque organizado del juego 1x1, con bastante precipitación y poco trabajo colaborativo entre jugadoras
- * Poco dominio del ritmo de ataque e inconstancia en la circulación del balón con constantes interrupciones de la misma
- * Deficiencias en el trabajo anticipativo en defensa con excesiva dureza y poca observación de la situación del rival (ventajosa o no)
- * La ausencia de jugadoras zurdas dificulta la circulación fluida del balón
- * Dificultad en la comprensión de acciones tácticas colectivas, debido a la falta de costumbre en la realización de las mismas
- * Jugadoras que en sus clubes desempeñan labores muy importantes y les cuesta trabajo introducirse en un juego donde su función y rol, es más limitado

Como complemento al entrenamiento en sus clubes, se contempló la posibilidad de planificar un trabajo de acondicionamiento muscular (fuerza resistencia), con la finalidad de iniciarse en el trabajo de pesas y de compensar las diferencias en cuanto a las horas de entrenamiento existentes entre las jugadoras. Con este fin hablamos con sus respectivos clubes, siendo la iniciativa muy bien recibida en la totalidad de los casos.

Planificación y desarrollo de la concentración en el CAR de Sant Cugat (del 17 al 25 de marzo de 2002)

Debido a la larga duración de la misma y la continuidad con el torneo a celebrar en Francia del 27 al 29 de Marzo, se planificaron dos pequeños microciclos separados por un día de descanso.

El primero de ellos abarca desde el lunes 18 de marzo hasta el viernes 22 y constaba de 6 sesiones de entrenamiento y tres partidos amistosos, además de una sesión de relajación y recuperación.

En estos 5 días de concentración se intentó diseñar un sistema de juego acorde a lo visto en concentraciones anteriores. El sistema defensivo básico debido a las características de las jugadoras era 3:2:1 y como alternativa trabajamos 6:0, aunque por razones antropométricas y de tiempo de preparación, no era un sistema en el que el

equipo tuviera confianza.

La organización del contrataque fue variando intentando aprovechar aquellas jugadoras con capacidad de controlar la subida de balón y la velocidad de las jugadoras, ya que es una de las características fundamentales del grupo.

El trabajo de ataque estaba dirigido al control y dominio del ritmo de la circulación mediante el establecimiento de acciones (medios básicos) que hicieran incrementar el ritmo de la circulación y establecer, en cada acción, varias posibilidades de continuidad de la misma.

Como trabajo complementario, se realizaron varias sesiones de trabajo específico de porteras con o sin lanzadoras.

La primera parte de la concentración constó de los siguientes contenidos a trabajar:

	Mañana	Tarde
17/03/02	Incorporación a cenar	
18/03/02	Juegos de pase-recepción Recordatorio del funcionamiento defensa 3:2:1 Lanzamientos desde puesto específico. Sit. 1x0	Contraataque. Distribución de funciones, estructura escalonada. Juego 2x2 entre 1ª y 2ª línea ofensiva
19/03/02	Defensa 3:2:1. Actuación ante desdoblamientos de 1ª y 2ª línea ofensiva Ataque organizado. Situaciones 3x3 y 4x4. Trabajo de cruces como cambio de ritmo del ataque más continuidad del juego.	Partido contra H. Gava. 1ª división
20/03/02	Descanso	Partido contra Castelldefels. 1ª división
21/03/02	Defensa 6:0. Basculación y trabajo 2x2. Contrabloqueo y cambio de oponente Ataque organizado. Acciones de ataque 4x4 zona central. Cruces más relaciones con pivote/s	Repaso defensa 3:2:1 Ataque organizado. Desdoblamiento de extremos, acciones dentro del desdoblamiento: cruces, pasa y va, cortinas Lanzamientos puesto específico 1x1
22/03/02	Trabajo individual de musculación Sesión específica para porteras	Partido contra Juv. Mataró. 2ª nacional

El segundo microciclo de entrenamiento, tras una jornada de descanso (sábado 23) comprendió desde el domingo 24 a la finalización de la Copa Latina. Se realizaron 4 sesiones de entrenamiento, el viaje a Francia y una

vez allí, se hicieron dos entrenamientos previos al torneo y otro el primer y segundo día de competición.

La planificación de la segunda parte de la concentración, fue la siguiente:

	Mañana	Tarde
24/03/02	Contraataque. Distribución de carriles. Acciones colectivas dentro del contrataque Ataque en superioridad numérica	Defensa 6:0. Relaciones 3x3 y 4x4. Actuación ante desdoblamientos de 1ª y 2ª línea ofensiva Golpes francos. Acciones colectivas Ataque en inferioridad numérica
25/03/02	Repaso acciones de ataque contra defensas en línea Partido 6x6	Repaso acciones de ataque contra defensas en más de una línea Defensa en inferioridad

La orientación de esta segunda parte de la concentración fue diseñar una estrategia de ataque contra las distintas posibilidades defensivas, así como preparar acciones de juego en inferioridad, superioridad y golpes francos.

La duración de las sesiones fue menor, debido a la proximidad de la competición, y se aumentó la intensidad.

La última parte de la concentración se desarrolló en Frejus (Francia), donde se celebró la Copa Latina 2002.

Desarrollo de la competición

El primer día de competición nos enfrentó a la selección italiana, la cual, en principio, debía ser de nivel inferior a nuestro equipo. El planteamiento, debido al nerviosismo existente por el debut internacional de todas las jugadoras, era intentar consolidar nuestra defensa 3:2:1 que estábamos desarrollando correctamente tanto en entrenamientos como en los amistosos de preparación e intentar controlar el ritmo de ataque con soluciones abiertas que permitieran una continuidad en el juego.

Intentamos que las acciones de contraataque sólo se buscaran en casos de amplia superioridad. Sin embargo, el desarrollo del partido no fue cómodo, ya que las continuas precipitaciones en la finalización del juego de ataque (siempre contra defensa 6:0), no permitieron que la diferencia nunca fuese amplia aunque el trabajo en defensa permitió no temer por el resultado, que al final fue de 18 a 12.

Contra la selección portuguesa se mejoró bastante en el ritmo ofensivo, buscando mejores momentos de finalización de las acciones, y aún siendo un equipo mejor que el anterior, las sensaciones tanto individuales como colectivas fueron mucho más satisfactorias.

Llegamos a utilizar la defensa 6:0 que dio buen resulta-

do aunque el otro equipo carecía de lanzamiento exterior.

Aún así la circulación del balón no fue todo lo fluida que sería necesario (el avanzado de su defensa 5:1 no lo permitía), lo que se corrigió levemente introduciendo continuas circulaciones de extremos que permitieran menos profundidad defensiva y trasladar el balón de una zona a la otra por medio de los pivotes. El resultado final fue 21-16 a nuestro favor.

El partido decisivo contra Francia fue con diferencia el mejor de la competición. La concentración y motivación del equipo fue la adecuada y mejoramos en todos los aspectos del juego.

Ante los cambios defensivos del equipo francés 6:0 – 5:1, el juego de ataque fue variando combinaciones y salvo un momento en el que la defensa en dos líneas del otro equipo nos hizo perder balones, el resto del partido fue el mejor juego de ataque desde que comenzó a trabajar el grupo.

La agresividad de nuestra defensa 3:2:1 y 4:1, en las muchas inferioridades sufridas, no permitió a un equipo muy superior al nuestro, tanto antropométricamente como a nivel físico y técnico táctico individual, imponer su ritmo de juego, lo que nos llevó a una victoria 22-21.

Planificación entrenamiento de la fuerza Período Diciembre 2001 a Septiembre 2003

Etapas de Iniciación:

De Diciembre 01 a Marzo 02
Marzo 02
De Abril 02 a Julio 02

Mesociclos

Introdutorio I
Competición
Introdutorio II

Competición: Copa Latina 2002

Etapas de Desarrollo:

De Julio 02 a Diciembre 02
De Enero 02 a Febrero 02
Marzo 03

Mesociclos

Acumulación
Transformación
Realización

Competición: Copa Latina 2003

Período Competición I:

Abril 03
Mayo 03
De Mayo 03 a Junio 03

Mesociclos

Acumulación
Transformación
Realización

Competición: Fase Clasif. Camp. Europa

Período Competición II:

De Junio a Septiembre 03

Pendiente de la Clasificación para Campeonato de Europa

*** Etapa de Iniciación:** Modelo de distribución de las cargas convencional (tradicional). Orientación de la carga general con predominio del volumen sobre la intensidad. También buscábamos que conocieran las técnicas de ejecución y patrones de movimiento de los ejercicios de fuerza con pesas.

*** Etapa de Desarrollo:** Progresivo ajuste a modelos de distribución de las cargas más contemporáneo por bloques concentrados. También introduciremos aspectos de los modelos de planificación cognitivos. Integraremos en la medida de lo posible, al desarrollo condicional de la

fuerza, elementos coordinativos y cognitivos.

*** Período Competición I:** Tenderemos en este período a acentuar un poco más el modelo contemporáneo por bloques concentrados. También introduciremos aspectos de los modelos de planificación cognitivos. Integraremos en la medida de lo posible, al desarrollo condicional de la fuerza, elementos coordinativos y cognitivos.

*** Período Competición II:** Dependerá de la clasificación o no para el Campeonato de Europa. La valoración del anterior período competitivo I determinará las líneas a seguir.

Cuestionario para las jugadoras

Nombre:		Club:	
Entrenador:		Tfno Entrenador:	
Días de Entrenamiento:		Horario	

1. Describe brevemente el entrenamiento de condición física que sueles realizar.

fuerza (pesas)?.

2. ¿Qué entrenamiento con pesas has realizado anteriormente?.

5. ¿Padeces algún problema de salud?.

3. ¿Qué días y horas puedes dedicar a un programa individualizado de entrenamiento?.

Jugadoras que repiten convocatoria:

1. ¿Has tenido algún problema con tu programa de pesas?. ¿Cuál?:

4. ¿Tienes sala de musculación disponible para realizar tus entrenamientos de

2. ¿Cuántas sesiones de pesas has realizado desde diciembre?, ¿y contando sólo enero y febrero?

NOTA ACLARATORIA:

La etapa de iniciación con períodos de introducción tan largos, es debido a la casi nula experiencia en el trabajo de fuerza de nuestras jugadoras. Una carencia debida al período adolescente en el que se encuentran dejándose muchas veces el trabajo específico de fuerza para etapas posteriores.

En el período introductorio II, se empieza a buscar objetivos de carga. Se nos hace necesario solapar períodos, por la distancia entre la Copa Latina (Marzo 02) y la siguiente concentración (Julio 02)

Dominar la técnica de los ejercicios. Nivel aprendizaje	Insatisfactorio	Poco satisfactorio	Satisfactorio	Muy satisfactorio
Variaciones realizadas en las sesiones	Ninguna	Algunas	Bastantes	Muchas
Interés y motivación en este tipo de entrenamientos	Muy poca	Poca	Bastante	Mucha
Sensación de cansancio después de cada sesión	Nula	Baja	Media	Alta

Observaciones:

Sesión tipo: periodo introductorio 1

Selección Juvenil Femenina		Jugadora:		Objetivos			
Mesociclo: 1º. Introductorio	Microciclo: Del 1º al 10º		1. Acondicionamiento físico general 2. Iniciar y desarrollar la fuerza base para balonmano 3. Conocer las técnicas de ejecución y patrones de movimiento de los ejercicios de fuerza con pesas				
Días Sesiones: Lunes y Jueves	Sesiones Semanales: 2						
Orientación de la Carga: General	Carga: Volumen: Intensidad: Vel. Ejec:	Media-Baja 180 repet. 55 % – 70 % Media					
Calentamiento	Estiramientos, movilidad articular, carreras y/o desplazamientos 3 series.: 35 abdominales, 25 lumbares y 35 oblicuos						
Parte principal			Repeticiones/Peso				
Tiempo de recuperación entre series 1 minuto			1ª serie	2ª serie	3ª serie	4ª serie	5ª serie
1. Ej. básico.: PRENSA HORIZONTAL							
Ejercicio Aplicación	4-6 Multisaltos						
Ejercicio Recuperación	Estiramientos de Cuadriceps						
2. Ej. básico.: CURL DE GEMELOS						Observación.: Peso en las rodillas. No cargar en los hombros	
Ejercicio Aplicación	4-6 Multisaltos de tobillos						
Ejercicio Recuperación	Estiramientos de Gemelos						
3. Ej. compensatorio: CURL DE FEMORALES							
Ejercicio Recuperación	Estiramiento de Isquiotibiales						
4. Ej. básico: PRESS DE BANCA							
Ejercicio Aplicación	Flexo-Extensiones en pared						
Ejercicio Recuperación	Estiramientos de Pectorales						
5. Ej. compensatorio: JALON POLEA DORSAL							
Ejercicio Recuperación	Estiramiento de Dorsales						
6. Ej. básico: PRESS MILITAR							
Ejercicio Aplicación	4-6 Multilanzamientos (2 Kg)						
Ejercicio Recuperación	Estiramientos de Deltoides						
7. Ej. compensatorio.: 3x25 Abdominal y 3x20 Lumbar							
Vuelta a la calma.: Estiramientos							
Observaciones							
¡ No trabajar nunca ! con pesos que no logremos llegar a realizar 10 repeticiones							

Sesión tipo: periodo introductorio 11

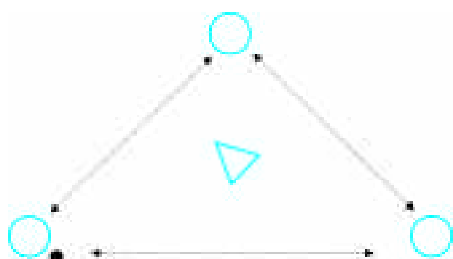
Selección Juvenil Femenina		Jugadora:		Objetivos					
Mesociclo: 2º. Introductorio		Microciclo: Del 16º al 30º		1. Acondicionamiento físico general 2. Desarrollar la fuerza base para Balonmano 3. Iniciar la hipertrofia muscular 4. Conocer las técnicas de ejecución y patrones de movimientos de los ejercicios con pesas nuevos (Sentadilla, fuerza completa y pullover) 5. Iniciar el trabajo de potencia aerobica					
Días Sesiones: Lunes, Miércoles y Viernes		Sesiones Semanales: 3							
Orientación de la Carga: General		Carga: Volumen: Intensidad: Vel. Ejec:	Media-Baja 250 repet. 60 % – 80 % Media-Alta						
Calentamiento		Estiramientos, movilidad articular, carreras y/o desplazamientos 3 series.: 35 abdominales, 25 lumbares y 35 oblicuos							
Parte principal				Repeticiones/Peso					
Tiempo de recuperación entre series 1' 15"				1ª serie	2ª serie	3ª serie	4ª serie	5ª serie	
1. Ej. básico: FUERZA COMPLETA									
Ejercicio Recuperación		Estiramientos en general							
2. Ej. básico: 1½ SENTADILLA Y EXTENSION TOBILLOS									
Ejercicio Aplicación		4-6 Multisaltos							
Ejercicio Recuperación		Estiram. Cuadriceps y Gemelos							
3. Ej. básico: PRENSA HORIZONTAL									
Ejercicio Aplicación		4-6 Multisaltos laterales							
Ejercicio Recuperación		Estiramientos de Cuadriceps							
4. Ej. básico: CURL DE GEMELOS									
Ejercicio Aplicación		4-6 Multisaltos de tobillos							
Ejercicio Recuperación		Estiramientos de Gemelos							
5. Ej. compensatorio: CURL DE FEMORALES									
Ejercicio Recuperación		Estiramiento de Femoral							
6. Ej. básico: PRESS DE BANCA									
Ejercicio Aplicación		Flexo-Extensiones en pared							
Ejercicio Recuperación		Estiramientos de Pectorales							
7. Ej. compensatorio: PULLOVER + PRESS FRANCES									
Ejercicio Aplicación		4-6 Multilanzamientos							
Ejercicio Recuperación		Estiram. Pectorales y Brazos							
8. Ej. compensatorio: JALON POLEA DORSAL									
Ejercicio Recuperación		Estiramientos Dorsales							
9. Ej. Básico: PRESS MILITAR									
Ejercicio Aplicación		4-6 Multilanzamientos							
Ejercicio Recuperación		Estiram. Deltoides y Brazos							
10. Ej. Compensatorio: 3x25 Abdominal y 3x20 Lumbar									
Resistencia: 25' carrera continua (150 pul/min)									
Vuelta a la calma.: 5' trote muy suave y estiramientos									
Observaciones									
¡No trabajar nunca! con pesos que no logremos llegar a realizar 8 repeticiones									

Desarrollo contenidos de trabajo preparación Copa Latina

Equipo Nacional	Sesión Nº 1	Fecha 18.03.02 (m)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS		
Lugar de Concentración	1. Juegos de pase 2. Funcionamiento defensa 3:2:1 3. Lanzamientos puestos específicos. 1ª/2ª líneas		
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

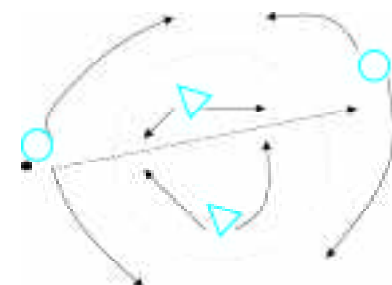
CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento
- 10' Carrera con desplazamientos



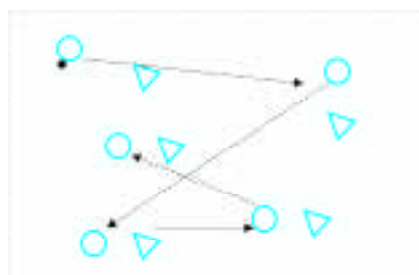
JUEGOS DE PASE:

- Se recupera tocando el balón o jugadora con balón
- Limitar el movimiento de las atacantes



TRABAJO DE 2x2:

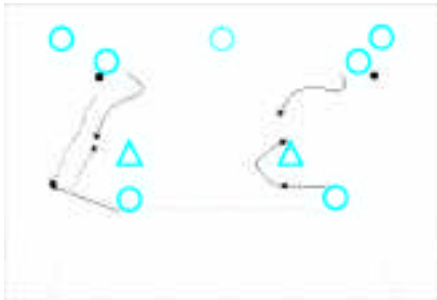
- El balón ha de atravesar el círculo en cada pase



JUEGO 10 PASES:

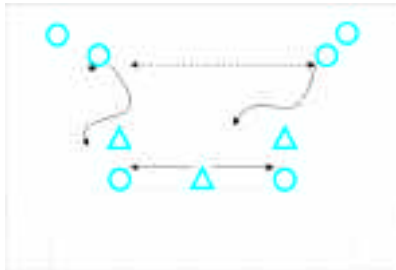
- Ir reduciendo espacios
- Varias normas.: Tipos de pase, jugadores prohibidos, etc...

CALENTAMIENTO DE PORTERAS



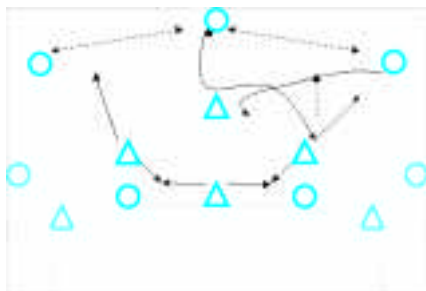
DEFENSA 3:2:1:

- El pivote no puede lanzar
- El pivote sólo ayuda al lateral
- Variar bloqueo, pase y va



DEFENSA 3:2:1 (4x3):

- El defensor central realiza ayudas en las superaciones hacia el exterior
- El centro sólo ayuda en el bloqueo
- Limitar el movimiento de los dos pivotes



DEFENSA 3:2:1 (5x4, 7x6):

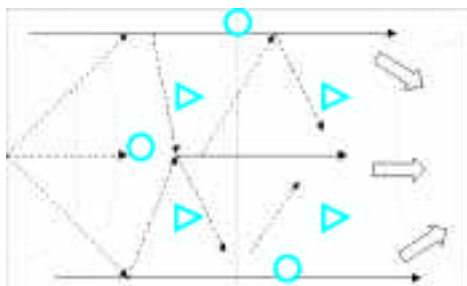
- Ir reduciendo espacios
- Varias normas.: Tipos de pase, jugadores prohibidos, etc...

LANZAMIENTOS PUESTOS ESPECIFICOS:

- 1ª líneas.: Variar trayectorias, variar tipo lanzamiento (apoyo, suspensión), variar la orientación en la recepción
- 2ª líneas.: Variar trayectorias, variar nº de apoyos (0, 1, 2, 3)

ESTIRAMIENTO

Equipo Nacional	Sesión Nº 2	Fecha 18.03.02 (t)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS 1. Contraataque organizado. Establecer funciones. Escalonamiento 2. Ataque. Juego 2x2. 1ª línea y extremo en circulación		
Lugar de Concentración			
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

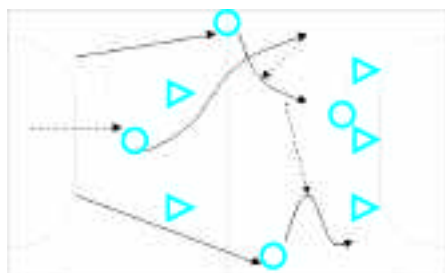


CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento + 10' Carrera/Desplazamientos/Juego.: Tula con balón
- 10' Pases por parejas y calentamiento porteras

CONTRAATAQUE (3x2+2):

- Desmarques sin salirse del carril de subida
- Bote unitario/ sin bote



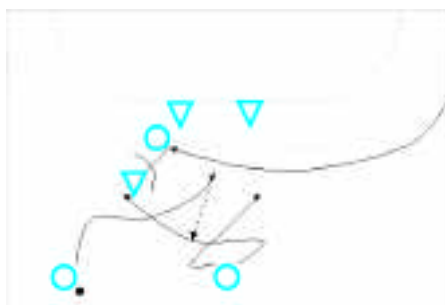
CONTRAATAQUE (3x2), (4x3 en la misma acción):

- Posibilidad de un cruce lateral-central (ambos lados)



ATAQUE (2x1, 2x2):

- 2x1, 2x2 variar el trabajo del extremo
- Bloqueo, desmarque, pase y va, cruce, pantalla, cortina



ATAQUE (2x1, 2x2):

- 2x2 + 1x1 ó 3x3

PARTIDO 6x6:

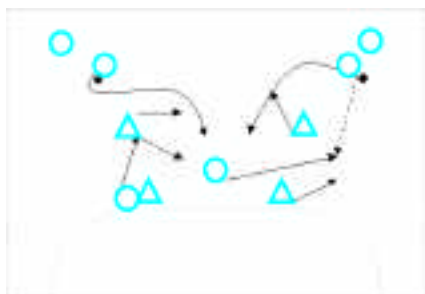
ESTIRAMIENTO

TRABAJO CON PORTERAS: Coordinación, desplazamientos

Equipo Nacional	Sesión Nº 3	Fecha 19.03.02 (m)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS 1. Defensa 3:2:1. Desdoblamientos. Transformación 4:2 2. Ataque. Cruces más continuidad		
Lugar de Concentración			
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

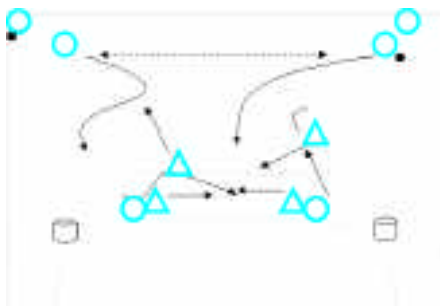
CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento + 10' Carrera/Desplazamientos/Juego: Rugby adaptado
- 5' Calentamiento porteras



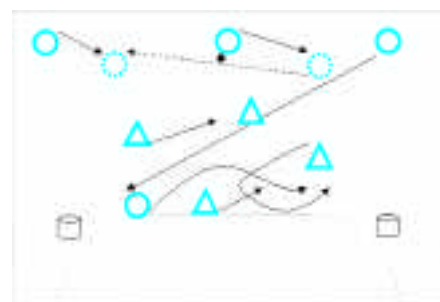
DEFENSA 3:2:1:

- 2x2 bloqueos, pase y va



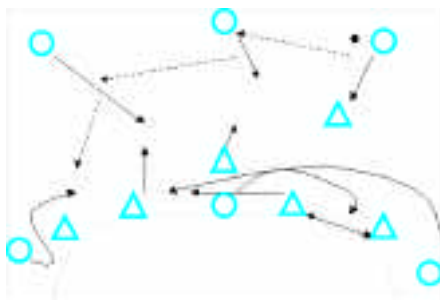
DEFENSA 3:2:1:

- 4x4. Ambas situaciones anteriores



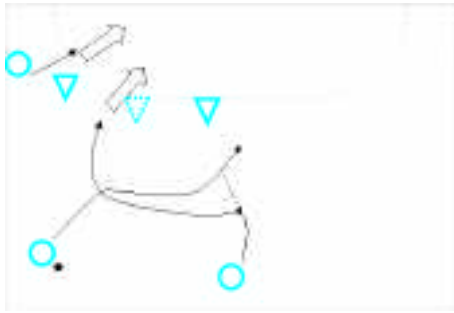
DEFENSA 3:2:1:

- 4x4. Desdoblamiento 1ª línea
- Combinar acciones dentro del desdoblamiento



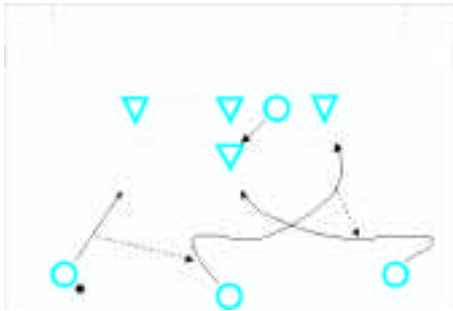
DEFENSA 3:2:1 (6x6 desdoblamiento de extremos):

- Variar acciones coordinadas con los pivotes



ATAQUE (Cruces más continuidad libre) (¿Penetraciones sucesivas?)

- 3x2. Cualquier posibilidad de cruce → Ambos lados
- 3x3. Cualquier posibilidad de cruce → Ambos lados



ATAQUE (Cruces más continuidad libre) (¿Penetraciones sucesivas?)

- 4x4. Cruce lateral-central
- 4x4. Cruce central-lateral
- 4x4. Cruce de laterales

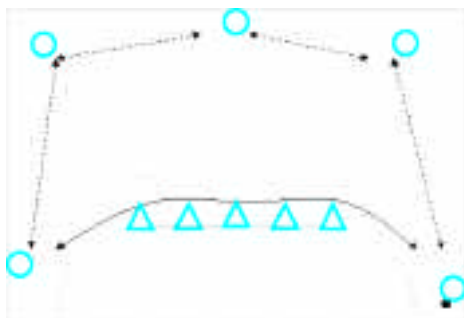
ESTIRAMIENTO

TRABAJO CON PORTERAS: Impulsiones, intervenciones ante lanzamientos en 6m. Zonas centrales.

Equipo Nacional	Sesión Nº 4	Fecha 21.03.02 (m)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS 1. Defensa 6:0. Basculación. Contrabloqueos, Blocaje 2. Combinaciones de ataque 4x4		
Lugar de Concentración			
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

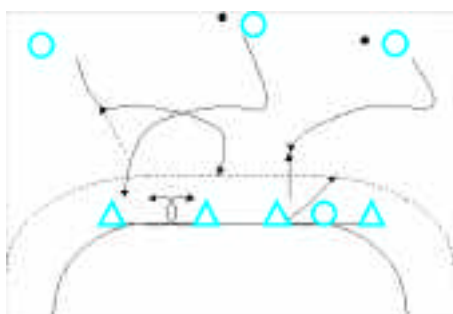
CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento + 10' Carrera/Juego.: Tula con balón



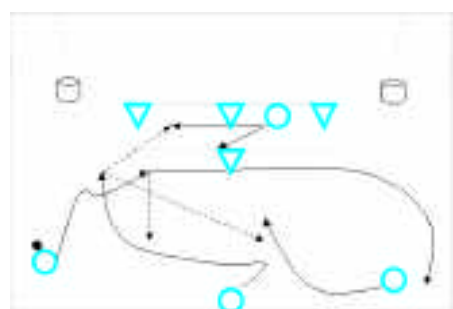
DEFENSA 6:0:

- Intentar posar el balón en la línea de portería
- No variar/variar el sentido de la circulación de balón
- No saltar/saltar puestos en la circulación de balón



DEFENSA 6:0:

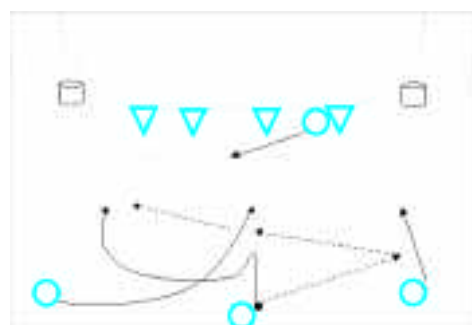
- 2x2. Lateral-pivote. 2x2 Lateral-central
- Intentar posar el balón en el área
- Unir ambas situaciones provocando la basculación defensiva



CALENTAMIENTO DE PORTERAS

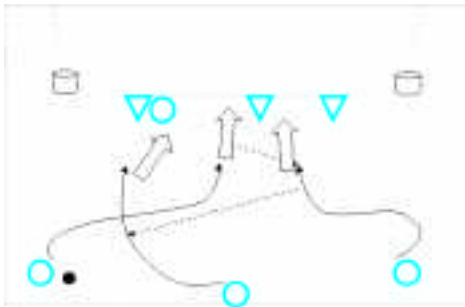
ATAQUE. COMBINACIONES. TRABAJO 4X4

- Cruce lateral-central
- Ambos lados

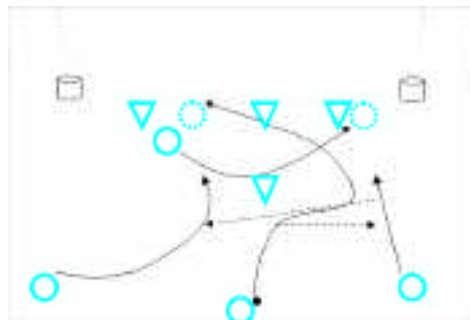


PERMUTA CENTRAL-LATERAL:

- Continuidad en cruce
- Continuidad en progresiones sucesivas



CRUCE LATERAL CENTRAL:



DESDOBLAMIENTO DEL CENTRAL MAS CRUCE DE PIVOTES:

- Trabajo 4x4
- Ambos lados

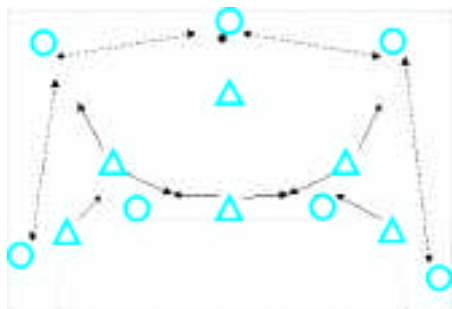
ESTIRAMIENTO

TRABAJO CON PORTERAS: Velocidad de reacción
Pase de contraataque

Equipo Nacional	Sesión Nº 5	Fecha 21.03.02 (t)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS		
Lugar de Concentración	1. Defensa 3:2:1. Repaso 2. Ataque.: Desdoblamiento extremos. Acciones dentro del desdoblamiento 3. Lanzamiento puesto específico 1x1		
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

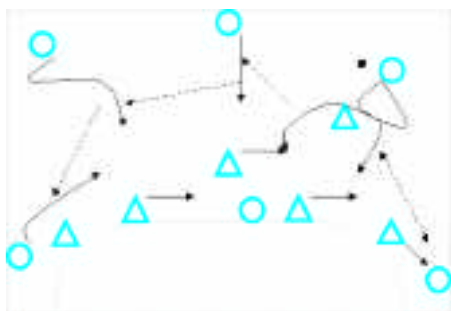
CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento + 10' Carrera/Desplazamientos
- 5' Pases por parejas
- Calentamiento porteras



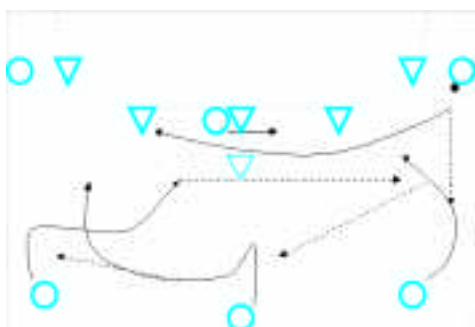
DEFENSA 3:2:1 (7x6):

- Incrementar paulatinamente la movilidad de los pivotes



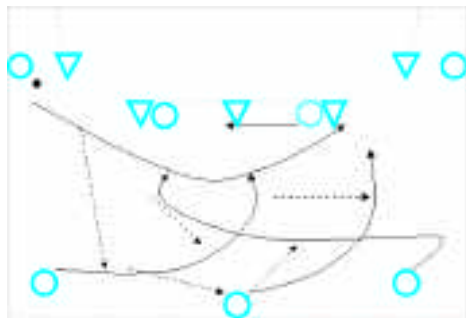
DEFENSA 3:2:1 (6x6):

- Iniciando las acciones en 1x1 contra defensor que no puede utilizar las manos, para provocar ayudas defensivas



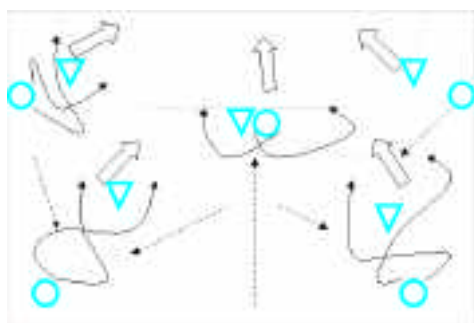
ATAQUE. DESDOBLAMIENTOS EXTREMOS (6x5) (6x6)

- Acciones coordinadas:
 - Cruce lateral-central
 - Cruce central-lateral
 - Cruce laterales + continuidad



ATAQUE. DESDOBLAMIENTOS EXTREMOS (6x5) (6x6)

- Acciones coordinadas: Cruce lateral-central
- Cruce central-lateral
- Cruce laterales + continuidad



LANZAMIENTOS PUESTO ESPECIFICO 1x1:

- Aumentar progresivamente la intensidad defensiva
- Aumentar la dificultad introduciendo además, bloqueo

ESTIRAMIENTO

Equipo Nacional	Sesión Nº 6	Fecha 22.03.02 (m)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS		
Lugar de Concentración	1. Fuerza Resistencia. Trabajo individualizado 2. Trabajo específico porteras.: Intervenciones ángulos superiores. Velocidad de reacción		
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento
- 10' Carrera continua
- 10' Ejercicios de fuerza con autocargas

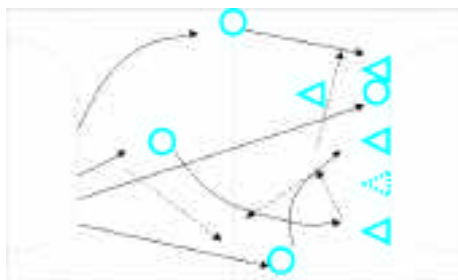
TRABAJO DE FUERZA RESISTENCIA INDIVIDUALIZADO.:

- 10' Carrera continua
- 15' Estiramiento
- 30' Lanzamientos ángulos superiores
- Diferentes impulsiones
- Fintas previas a la intervención
- Ofrecimientos
- 10' Velocidad de reacción

Equipo Nacional	Sesión Nº 7	Fecha 24.03.02 (m)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS 1. Contraataque. Combinaciones en 2ª oleada 2. Ataque en superioridad numérica		
Lugar de Concentración			
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento
- 10' Carrera/Desplazamientos/Juego
- 5' Pases por parejas
- Calentamientos porteras



CONTRAATAQUE. ACCIONES COMBINADAS EN 2ª OLEADA:

- Cruce lateral-central → Con o sin apoyo en el pivote
- Trabajo 4x3, 4x4
- Mantener la máxima anchura posible
- Mantener el escalonamiento
- Ajustar la velocidad según el momento de intervención

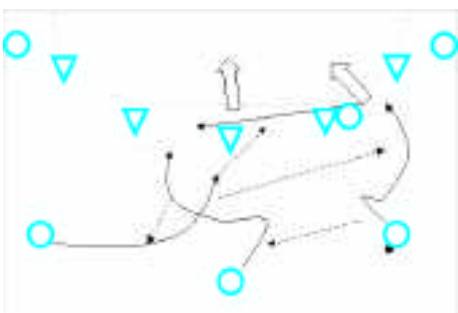


CONTRAATAQUE. ACCIONES COMBINADAS EN 2ª OLEADA:

- 6x5. Variar combinaciones de las 3 jugadoras de 2ª oleada
- 6x6. Variar las velocidades de los pivotes.

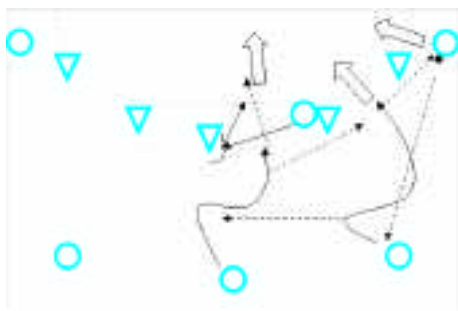
ATAQUE EN SUPERIORIDAD NUMERICA:

- Cruce central-lateral con recorrido del pivote en contra de la circulación
- Ambos lados



ATAQUE EN SUPERIORIDAD NUMERICA:

- Cambio de sentido de la circulación del balón con bloqueo del pivote al defensor central
- Ambos lados



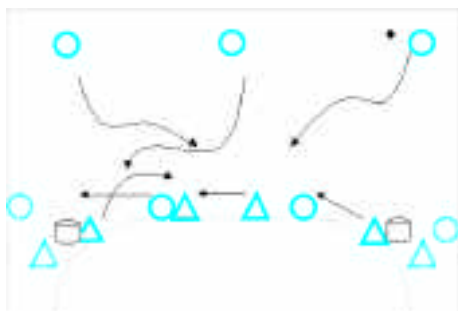
PARTIDO 6x6

ESTIRAMIENTO

Equipo Nacional	Sesión Nº 8	Fecha 24.03.02 (t)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS 1. Defensa 6:0. Actuación ante desdoblamientos 2. Situaciones de golpe franco 3. Ataque 5x6		
Lugar de Concentración			
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

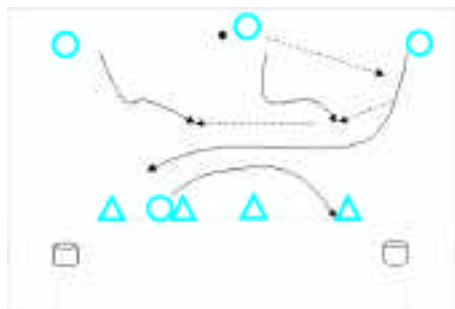
CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento
- 10' Carrera/Desplazamientos/Juego
- 5' Juegos de pase
- Calentamientos porteras



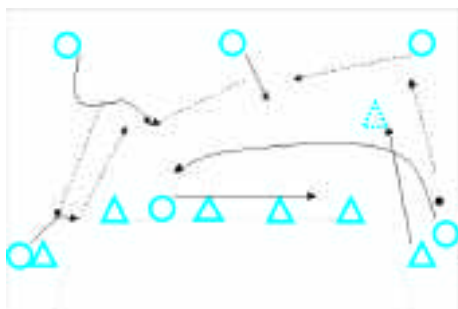
DEFENSA 6:0:

- 4x5 con dos pivotes
- 6x7 con dos pivotes



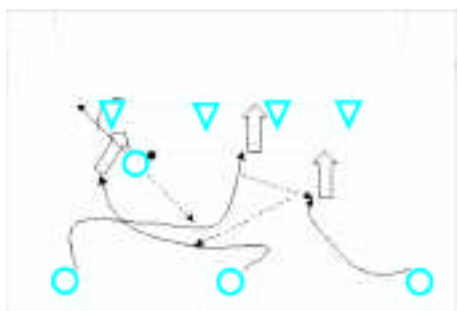
DEFENSA 6:0:

- 4x4



DEFENSA 6:0:

- 6x6. Individualizar el marcaje al lateral de la zona donde se produce el desdoblamiento. Lo realiza el exterior



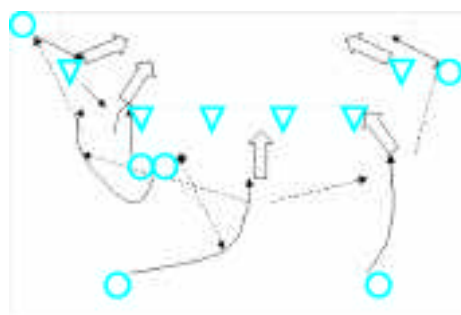
GOLPE FRANCO:

- Cruce de laterales



GOLPE FRANCO:

- Pantalla dos jugadoras



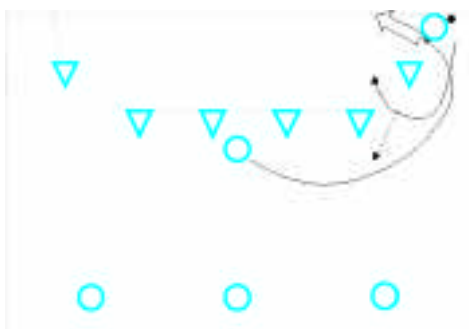
GOLPE FRANCO:

- Bloqueo para uno de los pivotes



GOLPE FRANCO:

- Cortina para un pivote



TRABAJO EN INFERIORIDAD 5x6:

- Cruce extremo-pivote



TRABAJO EN INFERIORIDAD 5x6:

- Cortina para el central

ESTIRAMIENTO

Equipo Nacional	Sesión Nº 9	Fecha 25.03.02 (m)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS		
Lugar de Concentración	1. Ataque. Acciones contra 6:0 2. Partido 6x6		
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

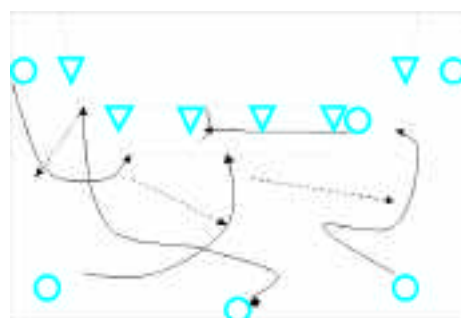
CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento
- 10' Carrera/Desplazamientos/Juego
- 5' Pases por parejas
- Calentamientos porteras

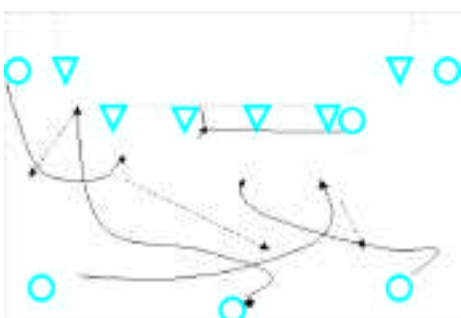


ATAQUE. ACCIONES CONTRA 6:0. REPASO

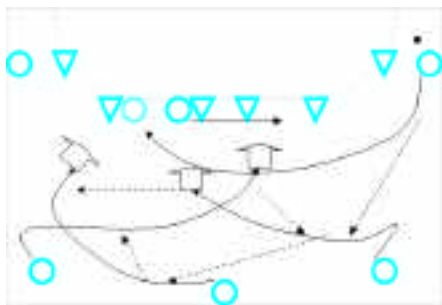
- Cruce lateral-central
- Ambos lados



- Cruce central-extremo
- Ambos lados

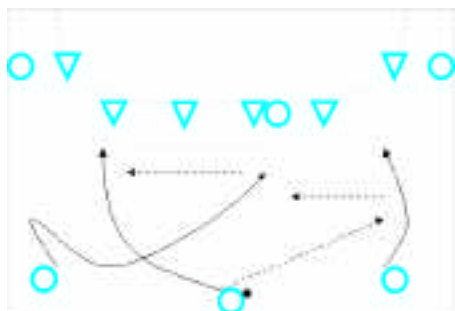


- Variante movimiento anterior
- Cruce central-lateral
- Ambos lados



ATAQUE. ACCIONES CONTRA 6:0. REPASO

- Desdoblamiento de extremos + acción de cruce en 1ª línea



ATAQUE. ACCIONES CONTRA 6:0. REPASO

- Permuta central-lateral
- Ambos lados

TRABAJO DE PORTERAS:

- Coordinación
- Habilidad

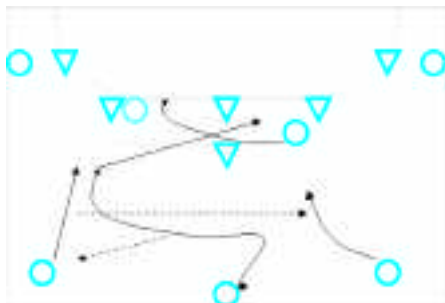
PARTIDO 6x6:

ESTIRAMIENTO

Equipo Nacional	Sesión Nº 10	Fecha 25.03.02 (t)	Instalaciones/Material
Juvenil Femenino	OBJETIVOS 1. Ataque. Acciones combinadas contra defensas en más de una línea: 5:1, 3:2:1 2. Defensa en inferioridad		
Lugar de Concentración			
Centro Alto Rendimiento Sant Cugat. (Barcelona)	ENTRENADOR Miguel Angel Florido		

CALENTAMIENTO:

- 10' Estiramiento
- 10' Carrera/Desplazamientos/Juego
- 5' Pases por parejas
- Calentamientos porteras



ATAQUE. ACCIONES CONTRA 5:1, 3:2:1. REPASO

- Desdoblamiento del central

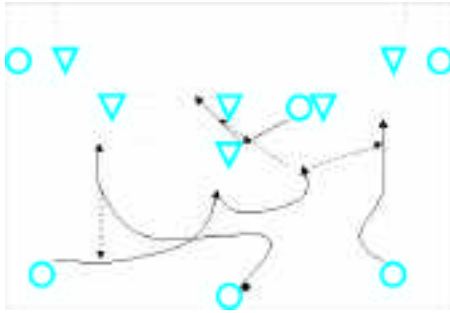


ATAQUE. ACCIONES CONTRA 5:1, 3:2:1. REPASO

- Desdoblamiento de los laterales

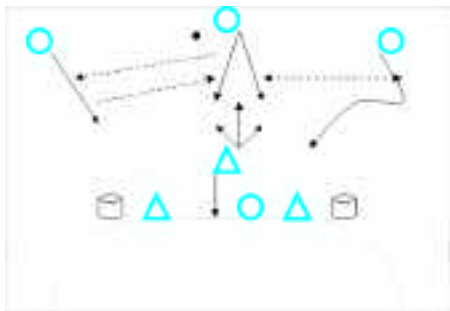


- Cruce entre laterales



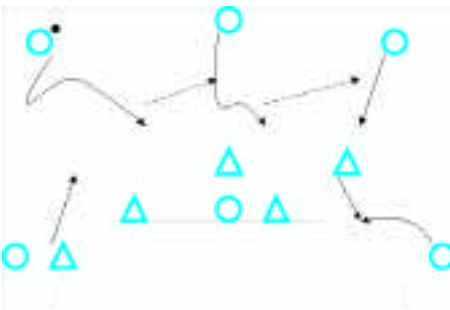
ATAQUE. ACCIONES CONTRA 5:1, 3:2:1. REPASO

- Cruce central - lateral



DEFENSA EN INFERIORIDAD 4:1:

- 3x4
- Avanzado. Sólo trayectorias centrales de los laterales
- Laterales. Sin profundidad



DEFENSA EN INFERIORIDAD 4:1:

- 5x6
- Trabajar 1x2 en zonas exteriores

ESTIRAMIENTO

Equipo Nacional Juvenil Masculino

COMUNICACIÓN N° 214

Por Francisco
Ávila Moreno

PREPARACIÓN

En el presente artículo puede el lector acceder al trabajo práctico realizado con la Selección Nacional Juvenil Masculina con motivo de la Copa Latina del 2002, en esta introducción pretendemos realizar una breve exposición de nuestro análisis inicial y las líneas generales de actuación que dirigen nuestro trabajo con el grupo durante periodo de los dos años de su categoría, del cual forma parte esta concentración. Pensamos que exponer estas líneas fundamentales puede enriquecer más a quien se acerque a este artículo además de contextualizar el trabajo práctico expuesto que la explicación concreta del mismo. Estos criterios han madurado con la experiencia propia en el trabajo de selecciones estos últimos años, la observación de otros y las enseñanzas recogidas de mis antecesores.

La Selección Juvenil es un equipo con unas características especiales: el entrena-

miento es por régimen de concentración (éstas oscilan desde días hasta tres o cuatro semanas en las fases previas a los torneos principales), la competición principal se ubica al final del segundo año (clasificación para el europeo y su disputa si se consigue), el grupo tiene una procedencia diversa y consecuentemente manejan conceptos diferentes, este grupo de jugadores es más abierto al principio para irse cerrando en el final del proceso.

Los jugadores se encuentran inmersos en un momento de cambio, de conflicto personal (adolescencia) y como jugadores que la selección acelera. Son jugadores líderes en sus equipos, con una o dos características que le hacen destacar en su entorno habitual, un entorno constituido por un grupo de amigos que habitualmente llevan años juntos y donde los papeles están claramente definidos, son jugadores acostumbrados a ser la referencia, fundamentalmente finalizadores en el caso de



los jugadores de campo, con una elevada participación en el juego y en muchas ocasiones repetitiva, independientemente de la secuencia de aciertos - errores, la competición propone un número de partidos con una alta desigualdad a excepción de unos pocos en las fases iniciales y los de la fase final, en todos ellos sus recursos (físicos, antropométricos o técnicos) le proporcionan éxitos individuales y colectivos en el juego. Estos jugadores, en la parte final de su etapa de juveniles y en su primer año junior (no olvidemos que excepto esta última generación donde se ha mantenido el tercer año de juvenil durante dos temporadas, anteriormente a nivel internacional el segundo año juvenil se correspondía con el primero junior en España) empiezan a incorporarse a los equipos absolutos de sus clubes u otros diferentes donde la situación cambia radicalmente: ya no son los líderes, sus compañeros y entrenador son nuevos, los recursos que antes eran garantía de éxitos ahora no son suficientes e incluso se convierten en errores, el ritmo y la exigencia competitiva es continua, su entorno les cuestiona y él empieza a dudar. La selección no es más que una situación donde el proceso se adelanta, pero que comparte espacio durante un tiempo con la situación anterior.

Ante estas consideraciones iniciales debemos combinar el pragmatismo para alcanzar en las mejores condiciones esa

competición final (clasificación y europeo) sin olvidar el carácter de formación que necesariamente tiene y debe contemplar quien dirige un grupo de jugadores adolescentes en lo personal y en el juego, no entenderlo así pensamos que limitará el éxito de la empresa en esta etapa y en las siguientes. Así las líneas generales de actuación elegidas serían:

*** Mejora de la condición física.** Para ello debemos transmitir la importancia de este factor y controlar su evolución durante la etapa (en todas las concentraciones se realizan los controles pertinentes), además contemplarlo en la planificación de las concentraciones más largas y previas a los torneos más trascendentes.

*** Insistir en los factores básicos de táctica individual** que proporcionan eficiencia en el juego y que se ha visto disminuida ante la calidad de la oposición. El lanzamiento es un claro ejemplo.

*** Trabajar conceptos tácticos básicos** que habitualmente no han sido condicionantes en su etapa anterior. En ataque todo lo relacionado con el juego a distancia, el uso del pivote como referencia y el trabajo de bloqueos en primera línea defensiva. En defensa el cambio de oponente ante jugadores lanzadores y con la dificultad de la intervención de pivotes elevada talla, y el marcaje en línea de pase a éste como base de los sistemas zonales.

*** Uso de sistemas de juego sencillos** que permitan ser afianzados en concentraciones separadas en el tiempo y puedan ir matizándose y completándose según la evolución del grupo, incluso en etapas posteriores. Partimos de sistemas dirigidos, no cerrados, donde se determina un inicio sencillo y la lógica de funcionamiento, que se pueden ir cerrando o diversificando durante el proceso además de permitir ser retomados con rapidez en cada concentración. En general estos sistemas no entran en conflicto con los de sus propios clubes ya que son utilizados en la mayoría de ellos.

*** Controlar y evidenciar al importancia de la eficiencia** en las acciones decisivas (aciertos/intentos) y ser exigentes con la continuidad del juego.

*** Dar prioridad al concepto equipo y dominio de situaciones competitivas** (no acumular errores, alternar los medios, cambiar de zona de finalización, ...).



Desarrollo contenidos de trabajo de la preparación para la Copa Latina de la selección nacional juvenil masculina

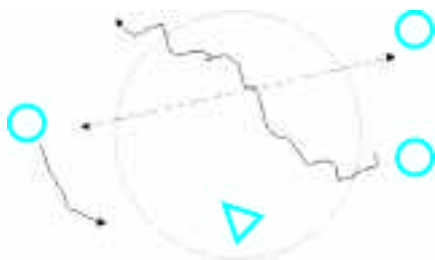
	Mañana	Tarde
17/03/02	Incorporación a cenar	
18/03/02	Control condición física. Desplazamientos defensivos.	Lanzamiento Juego 2x2. Continuidad. Conceptos ataque a 6:0 (movimientos primera línea, desdoblamiento lateral)
19/03/02	Contraataque: conceptos básicos (transporte del balón, finalización).	Juego 2x2. Procedimientos de ataque (desdoblamiento extremo, bloqueo al segundo defensor).
20/03/02	Defensa: cambios de oponente, defensa 5:1. Ataque : desdoblamiento del central. Lanzamiento.	Partido contra Granollers 1ª división. Partido contra F.C. Barcelona 1ª división.
21/03/02	Medios de recuperación.	Partido contra F.C. Barcelona juvenil.
22/03/02	Contraataque: aspectos colectivos, estructuras de finalización. Defensa: cambios de oponente, situaciones de inferioridad zonas exteriores.	
23/03/02	Continuidad juego de ataque. Procedimientos de ataque.	Descanso. Asistencia partido F.C. Barcelona – Galdar.

	Mañana	Tarde
24/03/02	Bloque defensivo. Contraataque colectivo.	Lanzamientos. Ataque en superioridad numérica. Desdoblamiento del central.
25/03/02	Medios de recuperación.	Global, competición. Refuerzo lanzamientos, transporte balón, bloque defensivo.
26/03/02	Viaje a Francia.	
27/03/02	Contraataque (transporte de balón, finalización 1x0). Ataque contra 6:0. Lanzamiento.	Competición España – Italia.
28/03/02	Bloque defensivo. Transporte de balón. Ataque a 5:1. Contraataque 1x0.	Competición España – Portugal.
29/03/02	Activación. Visionado vídeo.	Competición España – Francia.
30/03/02	Viaje a Barcelona.	

Calentamiento dirigido.

Pruebas motrices:

- Salto horizontal.
- Pentasalto.
- Balón medicinal 5 K.
- Balón medicinal 2 K.
- Course Navette.



DESCRIPCIÓN:

Mantener en el campo visual a los dos pasadores e intentar desposeer al que pasa por el círculo en bote.

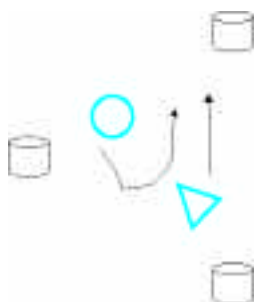
B. Si uno de los dos poseedores bota evitar que el otro reciba dentro del círculo.

OBJETIVOS:

- Desplazamientos y cambios de orientación manteniendo el control visual.
- Velocidad de reacción.
- Encadenamiento de acciones.

INFORMACIÓN:

- Reacciona rápido.
- Desplázate.



DESCRIPCIÓN:

Evitar que toque un cono, una vez se ha tocado uno hay que tocar uno de los otros dos.

OBJETIVOS:

Mismos actividad anterior.

INFORMACIÓN:

- Pon el cuerpo entre él y el cono.
- Mantén equilibrio.
- Reacciona rápido.



DESCRIPCIÓN:

Evitar pase a pivote desde lateral contrario y bloqueo si hay lanzamiento.

OBJETIVOS:

- Encadenar intenciones defensivas.
- Desplazamientos.
- Velocidad de reacción.

INFORMACIÓN:

Mismos anteriores.



DESCRIPCIÓN:

Encadenar 1x1 con acción de bloqueo a primera línea. Encadenar 1x1 con cerrar espacios al extremo.

OBJETIVOS:

Mismos actividad anterior.

INFORMACIÓN:

Igual actividad anterior + específicos de la situación.

- Juego de los diez pases.
- Juego de los diez pases por zonas (no repetir pase en una misma zona).

OBSERVACIONES:

Intercalar trabajo de flexibilidad.

DESCRIPCIÓN:

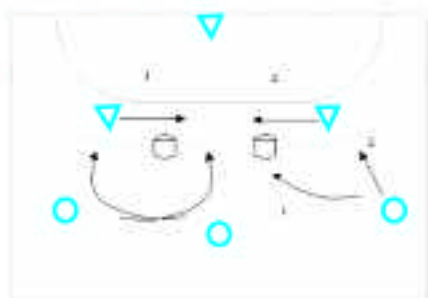
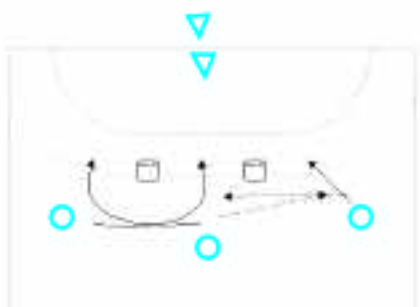
Movimientos de primera línea: permutas de B, cruces B – laterales, cruces laterales, encadenamientos. El jugador que queda en el espacio central decide en función del gesto del portero de detrás del campo.

OBJETIVOS:

Introducción a coordinaciones de primera línea, insistir en correcciones técnicas.

INFORMACIÓN:

- Jugar con un paso.
- Orientar pies a portería.
- Preparar el cuerpo antes de recibir.
- No bajar el balón.



DESCRIPCIÓN:

Mismo trabajo, el que ocupa el centro decide la acción final: lanzamiento o pase en función de la acción de los defensores.

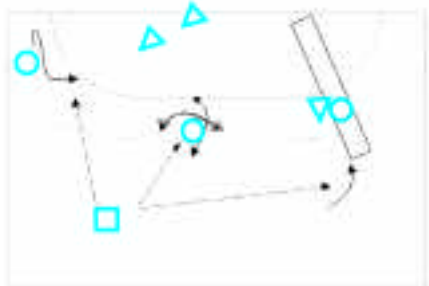
B. La acción final propone una relación con el siguiente receptor que responde en cruce o penetración según la acción de los defensores.

OBJETIVOS:

Mismos actividad anterior.

INFORMACIÓN:

Igual.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos por grupos: extremos ante dos porteros, pivotes saltando de un cono a otro, primera línea utilizando el espacio creado por el bloqueo en primera línea.

OBJETIVO:

Extremos: ganar tiempo para observar, precisión, trayectorias diversas.

Pivotes: coordinar movimientos con saltos.

Primera línea: ganar la línea de tiro observando bloqueos.

INFORMACIÓN:

Específica, ajustada a los objetivos.



DESCRIPCIÓN:

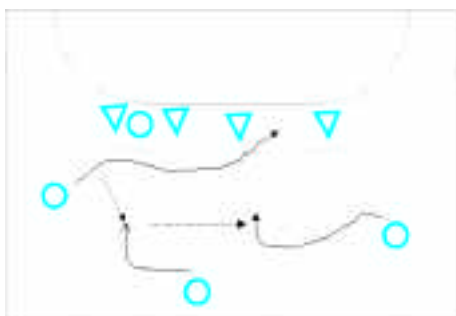
5x4, no existe pase a pivote ni penetración, solo lanzamiento a distancia.

OBJETIVO:

Juego a distancia utilizando los bloqueos en primera línea defensiva.

INFORMACIÓN:

- Misma actividades primera línea.
- Busca el espacio entre defensores.



DESCRIPCIÓN:

Desdoblamiento del lateral. Pivote en la zona del lateral que se desdobla tras fijar en 2x2.

OBJETIVOS:

Ataque a 6:0: crear dudas de cambio de oponente y situaciones de bloqueos en primera línea.

INFORMACIÓN:

Específicas del procedimiento.

6x6 dirigido.

OBJETIVOS:

Puesta en situación de juego de los conceptos trabajados en la sesión



Combinar con trabajo de flexibilidad

DESCRIPCIÓN:

Por parejas tocar con el balón a otro jugador que escapaba en bote, un cuarto jugador intenta cortar el pase.

OBJETIVOS:

Activación. Introducción a desplazamientos orientados (campo visual) en bote y pase.

INFORMACIÓN:

- Variar momento y trayectoria de pase.
- Desplazarse orientado.



DESCRIPCIÓN:

Tocar con el balón. Cuatro grupos de cuatro, dos balones en juego.

OBJETIVOS:

Campo visual. Velocidad de reacción. Desplazamientos.

INFORMACIÓN:

Misma actividad anterior.
Exigir reaccionar rápido.



DESCRIPCIÓN:

Llevar el balón al lado contrario y entregar en mano al siguiente grupo. Relevos.

B. Sin bote, no hay faltas.

C. Un bote por jugador.

D. Se recupera tocando al del balón.

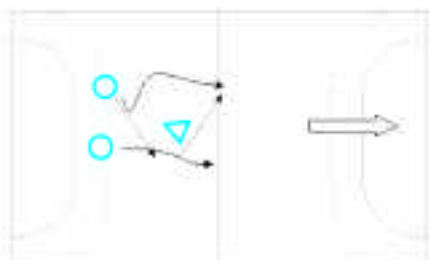
E. No se puede parar al del balón.

OBJETIVOS:

Desmarques y pases en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Cambiar de ritmo y dirección.
- Pasar rápido, usar diferentes trayectorias.
- Equilibrar el espacio.
- En defensa no quedar en medio, buscar líneas de pase. Otras.



DESCRIPCIÓN:

Subir el balón hasta la portería contraria con un compañero de apoyo.

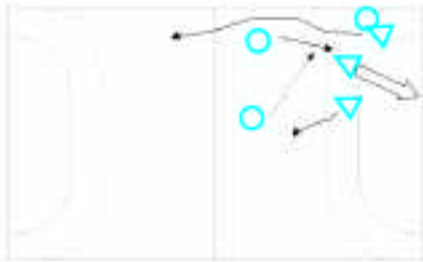
B. Variar espacios y actividad defensor.

OBJETIVOS:

Desmarque en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Cambiar ritmos.
- Cambiar trayectorias.
- Pases cortos sin armado.



DESCRIPCIÓN:

Defensa (3x3) más contraataque. Atacantes repliegue hasta medio campo.

B. Distintos espacios.

C. Distribuir roles: salida, rebote, apoyo intermedio.

D. Dos grupos a la vez.

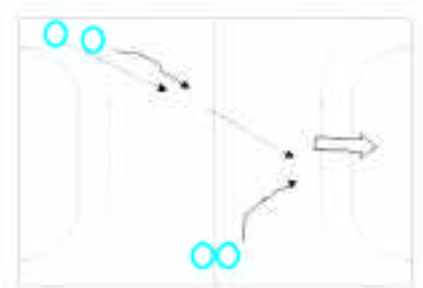
OBJETIVOS:

Salida de contraataque.

INFORMACIÓN:

Misma anteriores.

Mantener intensidad defensiva.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos 1 x portero.

B. Modificar zona de salida.

C. Incluir defensas pase.

D. Introducir reglas competitivas.

OBJETIVOS:

Mejora básica finalización.

INFORMACIÓN:

- No saltar hacia el portero.

- No mostrar balón.

- Modificar velocidad de ejecución.

Modificar trayectoria.



DESCRIPCIÓN:

Pases sin salir del círculo.

A. Defensas sin manos.

B. Usar una o dos manos.

C. Mantenerse a la misma altura, defender individual o no.

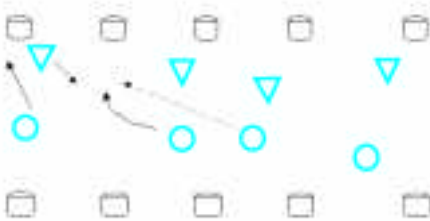
OBJETIVOS:

Introducción, pase ante defensas próximos.

INFORMACIÓN:

Relacionada con ocultar, engañar, usar trayectorias diversas.

Elegir momentos de desmarque.



DESCRIPCIÓN:

Tocar un cono con el balón. En cada lado existe uno más que los componentes del equipo.

B. Eliminar un jugador, y un cono cada vez que se toque.

OBJETIVOS:

Juego en anchura, continuidad.

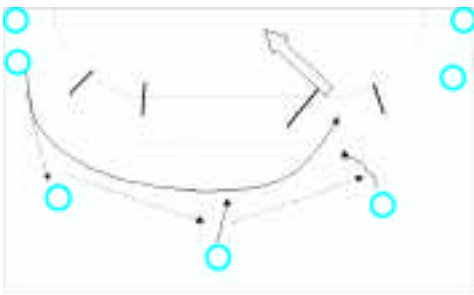
Velocidad de reacción.

INFORMACIÓN:

- Usar los espacios entre jugadores.

- Saltar, doblar pases.

- Equilibrar, ofrecer apoyos.



DESCRIPCIÓN:

Circulación del extremo con balón y juego 2x0 con lateral contrario: pase y va, bloqueo dinámico.

B. 2x1.

C. 2x2, si no hay solución se finaliza en lateral contrario.

OBJETIVOS:

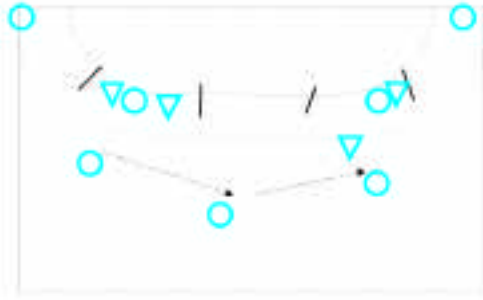
Introducción procedimientos, 2x2 distinta línea.

INFORMACIÓN:

- Propias del juego 2x2.

- Ajuste temporal circulación jugadores – balón.

- Variedad de posibilidades.



DESCRIPCIÓN:

2x2 lateral - pivote. A. defensa en una línea, B. defensa en dos líneas. Posibilidad de continuidad mediante a pase a central o extremo o por cruce.

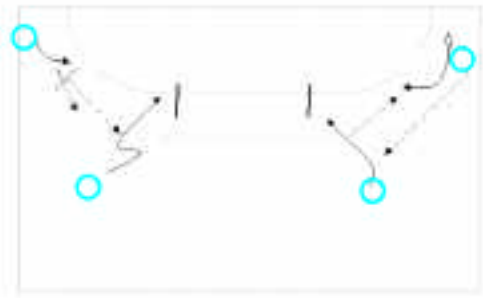
B. Mantener la continuidad enlazando zonas al menos dos veces.

OBJETIVOS:

Juego 2x2 con pivote (extremo en circulación) manteniendo la continuidad.

INFORMACIÓN:

- Específica juego 2x2.
- No forzar las situaciones si no está claro.
- Dar continuidad.



DESCRIPCIÓN:

2X0 lateral – extremo.

B. 2x1, 2x2 (distintos grados actividad defensiva).

C. 2x2 enlazando zonas.

OBJETIVOS:

Mejora relaciones 2x2 lateral – extremo, acciones básicas.

INFORMACIÓN:

Especial atención a criterios técnicos y de momentos de intervención.

- Orientarse a portería.
- Engañar.
- Mantener distancias.



DESCRIPCIÓN:

Bloqueo de B al 2º defensor. 5x3, 5x4, 6x6.

OBJETIVOS:

Mejora básica procedimiento colectivo.

INFORMACIÓN:

No olvidar seguir insistiendo en los conceptos de continuidad, orientaciones, economía de gestos.

6x6. alternando defensas 5:1 y 6:0.
Procedimientos a utilizar: desdoblamiento de extremo y bloqueo al 2º.
Alternar un ataque dirigido, otro libre

DESCRIPCIÓN:

A. Tres balones de ataque.

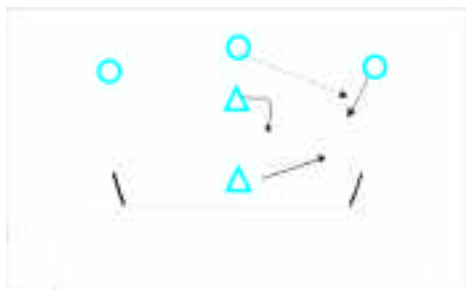
B. Atacar mientras no recibo gol de contraataque.

C. Juego real.

OBJETIVOS:

Aplicación al juego del trabajo realizado.

Calentamiento dirigido: desplazamientos, coordinación, flexibilidad.



DESCRIPCIÓN:

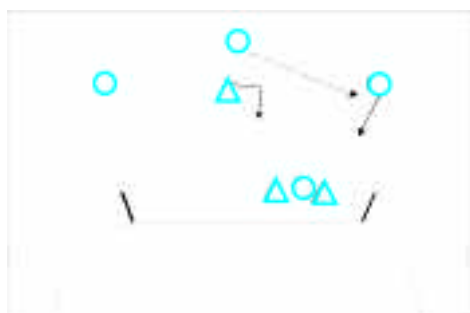
3 x 2. Puesto de avanzado y central del 5:1.

OBJETIVOS:

- Desplazamientos, orientaciones, intenciones de disuasión del avanzado.
- Basculación, 1x1.

INFORMACIÓN:

- Específica
- Equilibrio.
- Observar, decidir rápido.
- Ser reglamentario.



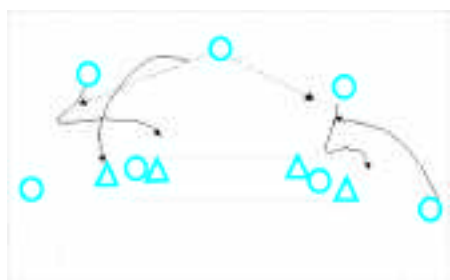
DESCRIPCIÓN:

4 x 3. Avanzado y dos jugadores del bloque defensivo.

OBJETIVOS:

- Mismos anteriores.
- Coordinación.
- Alternar situaciones jugadores del bloque.
- 2x2 en zonas laterales.

INFORMACIÓN:



DESCRIPCIÓN:

Defensa 2x2, posibilidad de apoyo en cruce.

OBJETIVOS:

2x2 y cambio de oponente con el pivote en zona.

INFORMACIÓN:

- Evitar bloqueos.
- 1x2 ante cruce si estoy fuera.
- Si oponente abandona mi zona ganar línea de pase a pivote, no perder orientación al balón.
- Defiendo mi zona, no al jugador.



DESCRIPCIÓN:

A. 3 x 4.

B. 4 x 4.

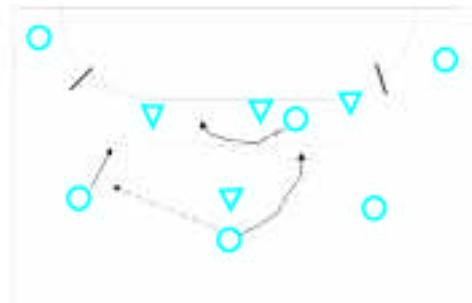
C. 4 x 4 + incorporación de extremo. (defensa 5:1)

OBJETIVOS:

Conceptos relacionados con el bloque defensivo (cambios de oponente, basculación, 2x2)

INFORMACIÓN:

- Insistir conceptos de defensa zonal.
- Marcar en línea de pase a E.
- Conceptos de cambio de oponente.



DESCRIPCIÓN:

Desdoblamiento del central.

A. Desde central.

B. A partir de pase y va o bloqueo.

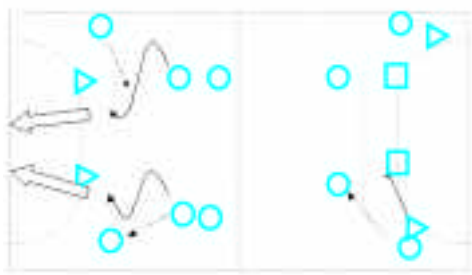
C. Desde el ataque del extremo.

OBJETIVOS:

Conceptos fundamentales ataque a 5:1 mediante desdoblamiento de B.

INFORMACIÓN:

- Ajuste temporal.
- Trabajar sobre la circulación de balón.
- Atacar ancho previamente.



DESCRIPCIÓN:

Competición de lanzamientos por equipos.

Modificar reglas: x goles, x goles seguidos, gol del otro equipo des-cuenta, ...

Modificar condiciones: desplazamientos previos, un paso, distancia, ...

OBJETIVO:

Mejora del lanzamiento.

INFORMACIÓN:

- Desmarque previo.
- No realizar gestos superfluos.
- Modificar armado y trayectoria final.
- Ocultar hasta el final.

Competición 6x6 con marcador

Sesión 6 20/03/02 Tarde	OBJETIVOS: <i>Adaptación a la competición, aplicación del contenido trabajado. Especial atención a la solidez defensiva y al juego continuado en ataque.</i>
Partido contra Granollers 1ª división.	

Sesión 7 21/03/02 Mañana	OBJETIVOS: <i>Recuperación</i>
Trabajo aeróbico suave (carrera, progresivos, juegos) combinado con fuerza fijadores (cintura abdominal y escapular) y flexibilidad. Sauna e hidromasaje.	

Sesión 8 21/03/02 Tarde	OBJETIVOS: <i>Mismos objetivos partido anterior. Usar como referencia errores y aciertos partido anterior.</i>
Partido contra F.C. Barcelona 1ª división.	

Calentamiento dirigido sin balón.
Juego de formar parejas.



DESCRIPCIÓN:

Llevar el balón al lado contrario y entregar en mano al siguiente grupo. Relevos.

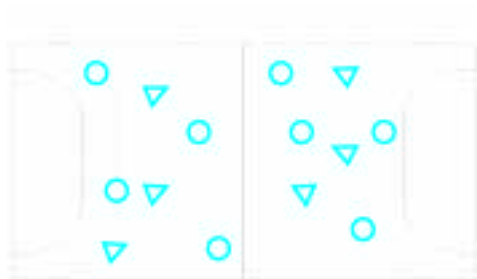
- _ Sin bote, no hay faltas.
- _ Un bote por jugador.
- _ Se recupera tocando al del balón.
- _ No se puede parar el del balón.

OBJETIVOS:

Desmarques y pases en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Cambiar de ritmo y dirección.
- Pasar rápido, usar diferentes trayectorias. Equilibrar el espacio.
- En defensa no quedar en medio, buscar líneas de pase. Otras.



DESCRIPCIÓN:

4 atacantes – 3 defensores, no pueden cambiar de medio campo.

OBJETIVOS:

- Salida de contraataque.
- Desigualdad numérica en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Específicas de superación desigualdad numérica.
- No pararse, jugar corriendo.
- Insistir en ofrecer apoyos.



DESCRIPCIÓN:

Contraataque por oleadas. Finalización en cruce entre laterales o desdoblamiento de lateral.

B. Pivotes fijos.

C. 4 x 4

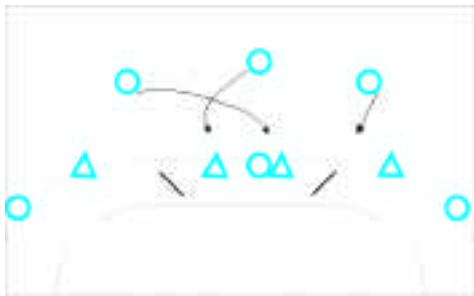
D. Repliegue hasta medio campo.

OBJETIVOS:

Finalización colectiva de contraataque.

INFORMACIÓN:

- Ofrecer apoyos por detrás.
- Velocidad controlada. Abrir espacios.



DESCRIPCIÓN:

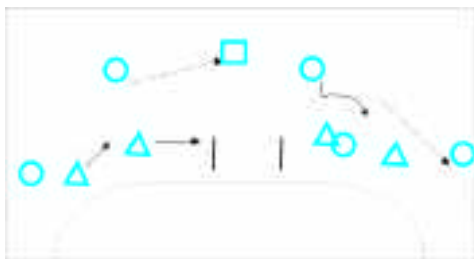
Defensa 2x2 en el centro, apoyos en cruce y continuidad lado contrario (1 x 2 en el exterior).

OBJETIVOS:

Cambios de oponente con pivote en el centro.
1 x 2 exteriores.

INFORMACIÓN:

- Especial atención a la vuelta ganando línea de pase con pivote.



DESCRIPCIÓN:

2 x 2 si existe apoyo en el centro el defensor toca la señal (desequilibrio).

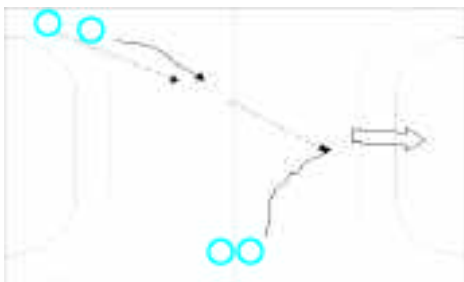
2 x 3.

OBJETIVOS:

Trabajo en desequilibrio zonas exteriores.

INFORMACIÓN:

- Cuidar orientaciones, equilibrio desplazamientos.
- Ayudas cerrando el pase.
- Valorar la decisión en cada situación.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos 1 x portero.

- Modificar zona de salida.
- Incluir defensas pase.
- Introducir reglas competitivas.
- 1 x 1 el lanzador se queda a defender.

OBJETIVOS:

Mejora básica finalización.

INFORMACIÓN:

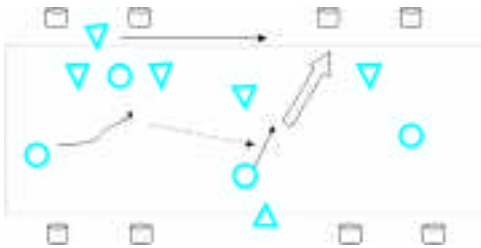
- No saltar hacia el portero.
- No mostrar balón.
- Modificar velocidad de ejecución.
- Modificar trayectoria.

Sesión 10
22/03/02 Tarde

OBJETIVOS: Mantener lo conseguido en partidos anteriores.

Partido contra F.C. Barcelona juvenil.

Calentamiento dirigido: coordinación, flexibilidad.



DESCRIPCIÓN:

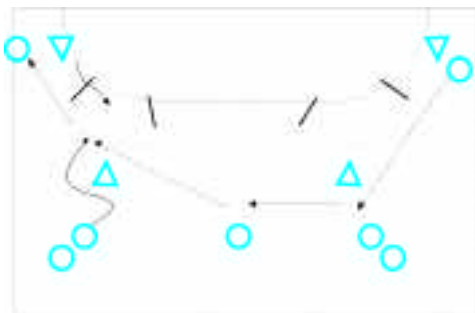
5 x 5 en espacio ancho, dos porterías (el balón tiene que botar antes de pasar), un portero.

B. limitar el número de pasos.

OBJETIVOS:

Utilizar el pase como medio de ataque, valorar la continuidad.

Trabajar en anchura.



DESCRIPCIÓN:

Desmarque ante defensor de espaldas y búsqueda del espacio, lanzamiento o pase en función del defensa exterior.

B - Ajustar el desmarque a movimientos de cruce o permuta de los otros compañeros.

C - Situaciones de 2 x 1 en el espacio (pivote y defensor).

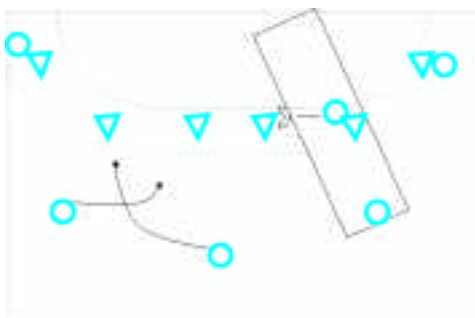
D - Situación de 1 x 1 del central, posibilidad de pasar a pivotes espacios laterales.

OBJETIVOS:

- Continuidad.
- Movimientos sin balón de laterales.
- Ataque espacios exteriores.

INFORMACIÓN:

- Insistir en el momento de intervención y la reorientación a portería.
- Equilibrio en los desplazamientos.
- Si no hay opción clara continuar.



DESCRIPCIÓN:

Juego 6 x 6, movimientos de primera línea, bloqueos exteriores del pivote.

Procedimientos: movimientos primera línea, bloqueo al 2º, desdoblamiento extremos, desdoblamiento lateral.

OBJETIVOS:

Ajuste de procedimientos con la actividad del pivote.
Crear ventaja espacios exteriores.

INFORMACIÓN:

- Específica.
- Insistir bloqueos pivote.
- Insistir juego a distancia y continuidad.

Partido 6 x 6. Periodos de 10 minutos.

OBJETIVO:

Aplicar al juego, dar información en los tiempos de descanso.

Calentamiento dirigido sin balón.
Juego de formar parejas en distintas posiciones.



DESCRIPCIÓN:

Mantener en el campo visual a los dos pasadores e intentar desposeer al que pasa por el círculo en bote.

B. Si uno de los dos poseedores bota evitar que el otro reciba dentro del círculo.

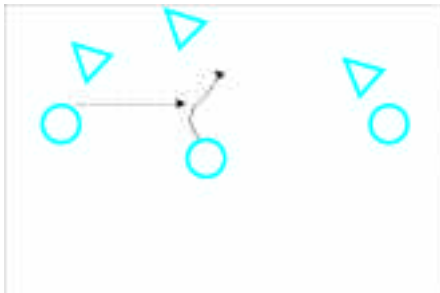
C. Defender a uno de los dos pasadores, el tercer jugador dificulta con bloqueos.

OBJETIVOS:

- Desplazamientos y cambios de orientación manteniendo el control visual.
- Velocidad de reacción.
- Encadenamiento de acciones.

INFORMACIÓN:

- Reacciona rápido.
- Desplázate.



DESCRIPCIÓN:

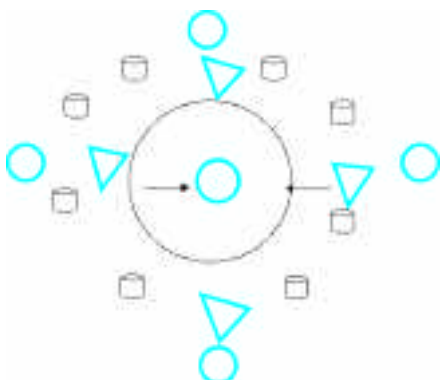
Defender el espacio, evitar que penetre jugador con balón. 3x3, 4x4 (sin y con pivote).

OBJETIVOS:

- Defender en bloque, defender el espacio.

INFORMACIÓN:

- Salir a oponente con balón.
- Interceptar trayectoria con el cuerpo, equilibrio.
- Lado alejado de balón modificar orientación y profundidad.
- Ayudas cerrando penetración y pase.



DESCRIPCIÓN:

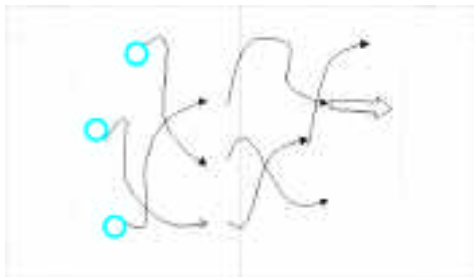
Defender el espacio y el pase al pivote.

OBJETIVOS:

Encadenar defensa 1 x 1 con marcar en línea de pase a pivote.

INFORMACIÓN:

- Siempre cara al balón.
- Ajustar distancias (poder llegar a).
- Uso de ofrecimiento de espacios para el pase.



DESCRIPCIÓN:

Tres jugadores con dos balones. Pasar y cruzar entre los compañeros.

OBJETIVOS:

Mejora capacidad de transporte del balón en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Correr orientado.
- Pasar rápido.
- Pases adelantados al espacio.



DESCRIPCIÓN:

4 X 4 + contraataque sumándose los extremos (6 x 4).

OBJETIVO:

- Bloque defensivo.
- Contraataque con apoyos.

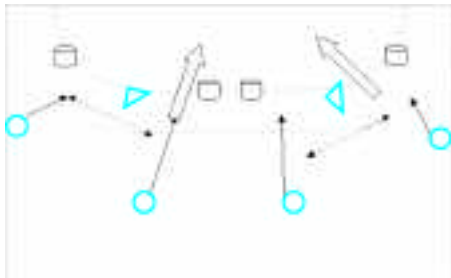
INFORMACIÓN:

- Correcciones en función de la información dada en ejercicios anteriores.
- Desplázate.

Finalizaciones 1 x 0, 2 x 1, 3 x 2.

INFORMACIÓN:

Correcciones en función de la información dada en ejercicios anteriores.



DESCRIPCIÓN:

Superioridad numérica 2 x1. Jugar en un paso, el pase como medio.

- 3x2 (sin E, con E)
- 3x2 con movimientos sin balón previos.
- Limitar el nº de pases.

OBJETIVOS:

- Mejorar las fijaciones.
- Uso del pase.

INFORMACIÓN:

- Orientarse a portería.
- Prepararse antes de recibir.
- No forzar el contacto.



DESCRIPCIÓN:

6 X 5 . Bloqueo de E para B.

OBJETIVOS:

Procedimientos 6x5.

INFORMACIÓN:

- Jugar abierto los laterales.
- Momento del desplazamiento de E.
- Alternativas ante salida del central defensivo o basculación anticipada de penúltimo.



DESCRIPCIÓN:

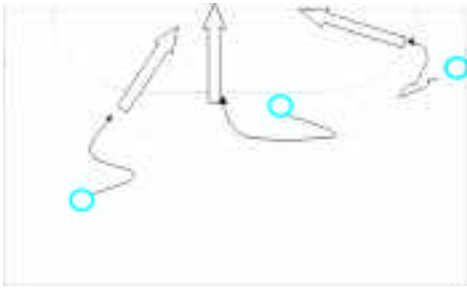
6 x 5. Desdoblamiento sin balón lateral contrario, E entre defensor exterior y lateral.

OBJETIVOS:

Procedimientos 6x5.

INFORMACIÓN:

- Desdoblarse buscando el balón.
- Evitar golpe franco.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos asociados a cambios de dirección.

B. Defensores semiactivos.

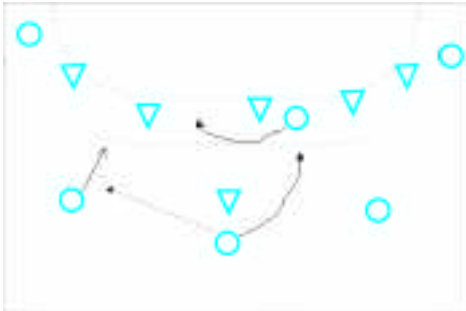
C. Fórmulas competitivas.

OBJETIVOS:

Mejora del lanzamiento por puestos.

INFORMACIÓN:

- Modificar armado y trayectorias.



DESCRIPCIÓN:

Desdoblamiento del central.

A. Desde central.

B. A partir de pase y va o bloqueo.

C. Desde el ataque del extremo.

OBJETIVOS:

Ajuste desdoblamiento de B.

Intercalar con otros procedimientos.

INFORMACIÓN:

- Ajuste temporal.

- Trabajar sobre la circulación de balón.

- Atacar ancho previamente.

Partido 6x6 correcciones sin parar el juego.

Charla coloquio con árbitros ASOBAL.

OBJETIVOS:

- Aumentar el conocimiento de las reglas del juego.

- Conocer las tendencias a nivel internacional.

- Acercarse al estamento arbitral como parte del colectivo del balonmano.

Sesión 14
25/03/02 Mañana

OBJETIVOS: Recuperación.

Paseo y flexibilidad.
Sauna e hidromasaje

Calentamiento dirigido sin balón.
Juegos de coordinación.



DESCRIPCIÓN:

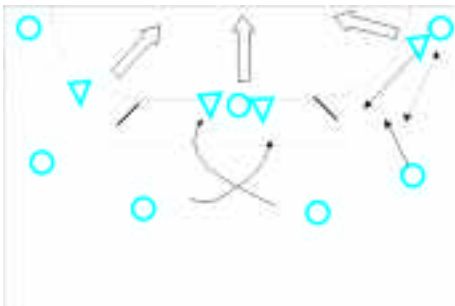
4 atacantes – 3 defensores, no pueden cambiar de medio campo.

OBJETIVOS:

- Salida de contraataque.
- Desigualdad numérica en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Específicas de superación desigualdad numérica.
- No pararse, jugar corriendo.
- Insistir en ofrecer apoyos.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos a partir de 3x2 en zona central, 2 x1 en zonas exteriores.

OBJETIVO:

Mejora lanzamiento, toma de decisión pase – lanzamiento.

INFORMACIÓN:

- Específica de lanzamiento 1ª línea: evitar la falta, buscar espacios libres de lanzamiento, modificar trayectorias.
- Específica de 2ª línea: ganar ángulo hasta el último momento, conseguir altura, modificar momento y trayectoria, ocultar la acción.
- Sólo lanzar si lo tienes claro, ante la duda pasar.

Defensa 6 x 7 (dos pivotes). 6:0 y 5:1.

OBJETIVOS:

Reforzar el concepto de bloque defensivo: basculación en función del balón, marcaje en línea de pase a pivote, cambios de oponente manteniendo la zona.

INFORMACIÓN:

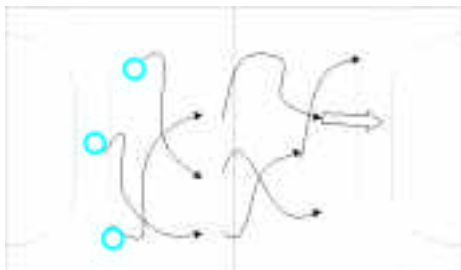
Insistir en la idea de defensa colectiva y zonal.
Correcciones individualizadas.

Partidos con marcador: 3 x 15 minutos

OBJETIVOS:

Aplicado al juego, ajustes competitivos.

OBJETIVOS: contraataque (transporte de balón, finalización 1x 0), procedimientos de ataque contra 6:0, lanzamiento.



DESCRIPCIÓN:

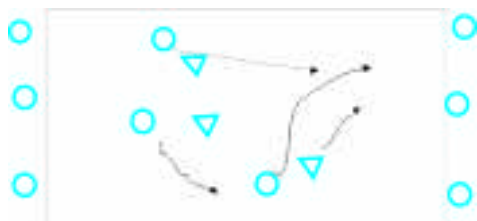
Tres jugadores con dos balones. Pasar y cruzar entre los compañeros.

OBJETIVOS:

Mejora capacidad de transporte del balón en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Correr orientado.
- Pasar rápido.
- Pases adelantados al espacio.



DESCRIPCIÓN:

Llevar el balón al lado contrario y entregar en mano al siguiente grupo.

Relevos.

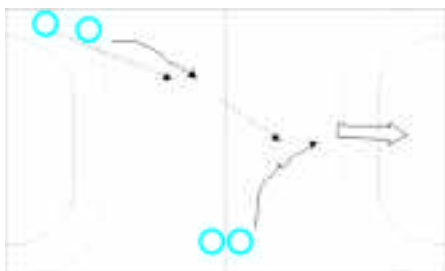
- B. Sin bote, no hay faltas.
- C. Un bote por jugador.
- D. Se recupera tocando al del balón.
- E. No se puede parar el del balón.

OBJETIVOS:

Desmarques y pases en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Cambiar de ritmo y dirección.
- Pasar rápido, usar diferentes trayectorias.
- Equilibrar el espacio.
- En defensa no quedar en medio, buscar líneas de pase.
- Otras.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos 1 x portero.

B. Modificar zona de salida.

C. Incluir defensas pase.

D. Introducir reglas competitivas.

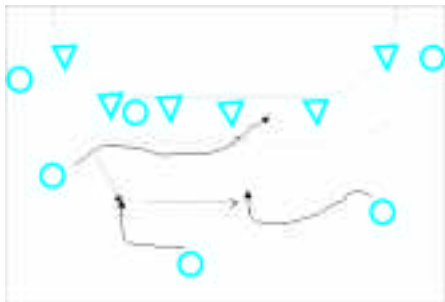
E. 1 x 1 el lanzador se queda a defender.

OBJETIVOS:

Mejora básica finalización.

INFORMACIÓN:

- No saltar hacia el portero.
- No mostrar balón.
- Modificar velocidad de ejecución.
- Modificar trayectoria.



DESCRIPCIÓN:

Procedimientos contra 6:0: desdoblamiento de lateral, desdoblamiento extremo, bloqueo al 2º y movimientos de primera línea.

OBJETIVOS:

Refuerzo procedimientos conocidos.

INFORMACIÓN:

Correcciones muy concretas.

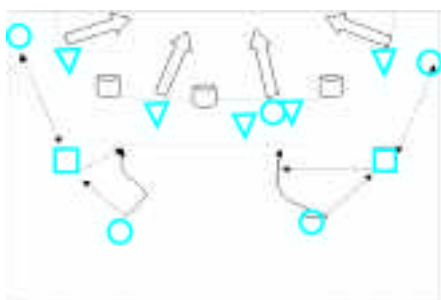
Refuerzos positivos.

Partido 6x6, 10 minutos.

OBJETIVO:

Adaptación a la globalidad del juego.

Precompetición



DESCRIPCIÓN:

Lanzamientos con oposición.

OBJETIVOS:

Ajustes individuales lanzamiento.

INFORMACIÓN:

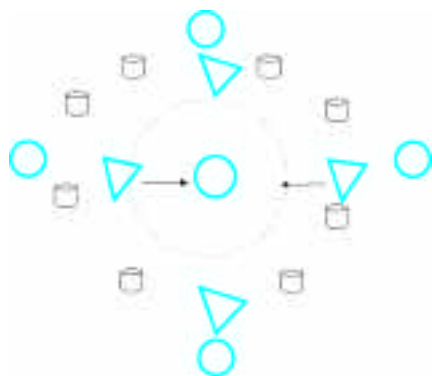
Puntual y concreta.

Refuerzos positivos.

Sesión 17
27/03/02 Tarde

España-Italia

Calentamiento sin balón.
Ejercicios de coordinación.



DESCRIPCIÓN:

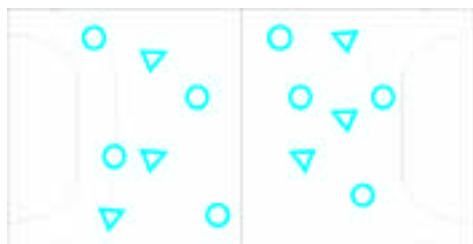
Defender el espacio y el pase al pivote.

OBJETIVOS:

Encadenar defensa 1 x 1 con marcar en línea de pase a pivote.

INFORMACIÓN:

- Siempre cara al balón.
- Ajustar distancias (poder llegar a).
- Uso de ofrecimiento de espacios para el pase.



DESCRIPCIÓN:

4 atacantes – 3 defensores, no pueden cambiar de _ campo.

OBJETIVOS:

- Salida de contraataque.
- Desigualdad numérica en contraataque.

INFORMACIÓN:

- Específicas de superación desigualdad numérica.
- No pararse, jugar corriendo.
- Insistir en ofrecer apoyos.



DESCRIPCIÓN:

6 X 6, tres balones en una zona + contraataque.

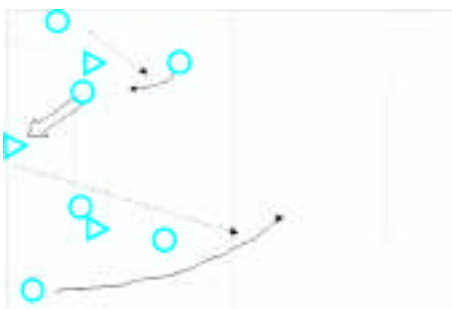
OBJETIVOS:

Procedimientos contra 5:1.

Insistir en el bloque defensivo.

INFORMACIÓN:

- Individualizar, concretas.
- Especial atención en mantener la actividad defensiva continuada.



DESCRIPCIÓN:

Lanzamiento en una zona y contraataque en zona contraria.

OBJETIVOS:

Ajustes y velocidad

INFORMACIÓN:

- Individualizada.
- Refuerzos positivos.

Sesión 19 28/03/02 Tarde	España-Portugal
---	------------------------

Sesión 20 29/03/02 Mañana	OBJETIVOS: activación, preparación de partido.
Calentamiento, flexibilidad, juegos de activación. Visualizar vídeo Francia – Portugal.	

Sesión 21 28/03/02 Tarde	España-Francia
---	-----------------------

Normas de publicación de artículos

El área técnica de la Real Federación Española de Balonmano, pretende que las Comunicaciones Técnicas sean un medio importante de formación y participación de todos los entrenadores, por ello pretendemos que nuestra revista esté abierta a todos los entrenadores de balonmano de España.

Para facilitar vuestra colaboración, os detallamos a continuación las normas que debéis seguir en la elaboración de vuestros trabajos:

1. "Comunicaciones Técnicas" es una publicación periódica de carácter científico y profesional, por ello el nivel del contenido de los trabajos será evaluado por el Área técnica de la Real Federación Española de Balonmano antes de su publicación

2. Los trabajos deben ser originales e inéditos. No obstante si el tema es de interés, podemos publicar artículos que aparezcan en otras revistas, con la debida autorización de las mismas

3. Los trabajos se enviarán mecanografiados en papel tamaño DIN A4, a doble espacio y numeradas de manera correlativa. Adjuntándose en soporte informático en Word o Word Perfect

4. Se adjuntará una página de presentación en la que constará:

- Título del trabajo
- Nombre completo del autor o autores
- Breve resumen del currículo del autor o autores
- Fotografía del autor o autores

5. Si el artículo incluye gráficos y/o tablas, deben aparecer en el lugar exacto donde el autor o autores deseen que aparezca

6. Las citas textuales deben aparecer en cursiva y entre comillas

7. La última página debe recoger la bibliografía utilizada por el autor

