



OBJETIVOS POR ETAPAS

ETAPA 1			
OBJETIVO FUNDAMENTAL			
Familiarización con el juego del balonmano, divertirse jugando al balonmano, conseguir un correcto armado de brazo (3 trucos del balonmano) y lanzar con pierna contraria al brazo ejecutor con 3 pasos.			
CATEGORÍA/S			
BENJAMINES y PRE-BENJAMINES			
Metodología específica			
Utilización del juego como herramienta fundamental de trabajo. REFUERZO POSITIVO.			
Objetivos			
TÉCNICOS			
TÁCTICOS			
Individuales	Ofensivos	<p>- Pase: Conocer los tres trucos del balonmano.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ángulos de 90°. - Catapulta sacando el brazo recto por la cabeza, pero no llevando los hombros rectos. El hombro que no lleva el balón debe adelantarse. - Señalar donde paso o lanzo con la mano que no lleva el balón. Realizar el pase recto. <p>- Recepción (manos en forma de triángulo y con la forma de balón, manos alejadas de la cara, brazos ligeramente flexionados). Se mira al balón para recibir, no se quita la cara. Tener los brazos por delante de la cara hace que no me pueda dar el balón en la cara.</p> <p>- Bote (bote alto y bote bajo. No agacharse para botar, ir erguido, botar sin mirar el balón) El balón hace lo que yo quiero. Bote con mano izquierda y derecha.</p> <p>- Lanzamiento en carrera con tres pasos y adelantar la mano que no lleva el balón. Saltar con pie contrario al brazo ejecutor.</p> <p>Ciclo de pasos (dominar los tres pasos, iniciar con pierna contraria a la que lanzo. Izquierda-derecha-izquierda)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar pases cortos que son más seguros. - Pasar y correr, desmarcarse después de pasar. - No alejarse del balón, librarse del defensor. <p>Evitar que reciban parados, el que se queja de que no le pasan es porque no se mueve.</p> <p>Evitar los pases largos y bombeados. No hay prisa por llegar a la portería contraria. Asegurar el balón por encima de todo.</p> <p>Cambios de dirección y ritmo todo el tiempo hasta que me libre del defensor.</p>
	Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - No agarrar. - Disuasión de brazos cuando el mio tiene balón. - Anticiparse a cortar el pase sin que me ganen la espalda. - No perder de vista el oponente. 	<p>Defensa individual, que sean capaces de saber a quien defienden, incluso cuando se realizan cambios de jugadores.</p> <p>Colocarse siempre entre la portería que defienden y el atacante al que defiende cada uno. “Ser una sombra del atacante”</p>
Portero		Todos se ponen de portero. El portero se debe mover por el área para pasar los balones.	
Observaciones		<p>Coordinación motriz</p> <p>Coordinación óculo-manual</p> <p>Velocidad de reacción</p> <p>Conocer las reglas básicas de juego.</p>	

ETAPA 2			
OBJETIVO FUNDAMENTAL		Iniciación en el juego del balonmano, conseguir un correcto armado de brazo, lanzar con tres pasos en carrera, iniciación a las fintas, concepto de defensa individual (con ayuda cuando superan al compañero)	
CATEGORÍA/S		ALEVINES	
Metodología específica		Utilización del juego como herramienta fundamental de trabajo.	
Objetivos		TÉCNICOS	TÁCTICOS
Individuales	Ofensivos	<p><u>Pase y recepción (recepción en carrera)</u> Lanzamiento en salto con 3 pasos y en carrera. Bote (bote alto y bote bajo. No agacharse para botar, ir erguido, botar sin mirar el balón) El balón hace lo que yo quiero. Botar con mano mas alejada al defensor. Iniciación a las fintas (punto cero). Dominio del ciclo de pasos, ante defensas abiertas jugar con el ciclo de pasos para superar al defensor y botar adelantado para superar. Iniciación al desmarque. Cambios de ritmo y dirección Desplazamientos con y sin balón. Cambios de ritmo y dirección. Iniciación a los amagos de pase. Punteras miran a portería. “El Escudo”</p>	<p>Recursos ante la defensa individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anchura y ocupación de espacios libres • Paso y me desmarco • Iniciación a los cruces. Explicar que es el par y el impar. Ser capaz de observar cuando un compañero invade mi calle y la respuesta del defensor par y del impar • Buscar pases cortos que son más seguros. • Pasar y correr, desmarcarse después de pasar. • No alejarse del balón, librarse del defensor. <p>Recursos ante la defensa individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anchura y ocupación de espacios libres • Paso y me desmarco. • Dominar situaciones de 1:0, 1:1, 2:1, 2:2 en espacios grandes.
	Defensivos	<p>Posición de base. Defender en diagonal orientando al débil. Explicar concepto de punto fuerte o punto débil. El marcaje. <ul style="list-style-type: none"> • Marcaje en proximidad si el par no tiene balón • Marcaje a 1 metro para quitar el balón si va al bote. • Situarse entre la portería y el atacante, que no me gane la espalda. </p>	<p>Defensa individual todo el campo Defensa individual medio campo Ayudas para defender al jugador con balón hacia portería. Dejar que el balón llegue a zonas laterales, crear superioridad defensiva en zona de balón y presionar líneas de pase para cortar. (abandonar el último de zona contraria). Dominar situaciones de 1:1, 2:1, 2:2 (en espacios normales/ no muy grandes)</p>
Portero		Todos se ponen de portero. El portero se debe mover por el área para pasar los balones.	
Situaciones especiales		Colocar por puestos. Sin puestos específicos pero si saber posiciones y moverse en ellas.	
Observaciones		Coordinación motriz, Coordinación óculo-manual y Velocidad de reacción.	

ETAPA 3		OBJETIVO FUNDAMENTAL	
CATEGORÍA/S		Balonmano como deporte colectivo, saber fintar,	
Metodología específica		Infantil Primer Año	
Objetivos		TÉCNICOS	TÁCTICOS
Individuales	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambios de ritmo y dirección. - Dominio del pase y recepción. - Dominio del lanzamiento en carrera. - Dominio del bote con ambas manos. Bote alto y bote bajo. Botar con mano más alejada al defensor. - Dominio del punto cero. - Dominio de la finta “normal” y la finta de penetración - Dominio del ciclo de pasos. - Mejora de las trayectorias, siempre orientados a portería. Punteras de los pies miran a portería. Caderas y hombros mirando a portería - Iniciación a los amagos de pase en el ciclo de pasos. - Iniciación al concepto “ganar la posición”. - Desmarque con balón y sin balón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de las situaciones 1:0 - Explicar concepto de ANCHURA. - Explicar concepto de FIJACIÓN. - Explicar concepto de CONTINUIDAD. - Iniciación a las situaciones 1:1, 2:1 y 2:2 - Solución de 2x1: Pase y va, fijación y desmarque, evitar trayectoria paralela al compañero. - Comenzar con salida de finta más toma de decisión. • Iniciación al cruce. Explicar que es el par y el impar. Ser capaz de observar cuando un compañero invade mi calle y la respuesta del defensor par y del impar. Saber cuando cruzar y cuando penetrar. El que recibe el cruce juega con el ciclo de pasos (defensas abiertas: 3 pasos mas bote largos para superar al defensor). En el cruce se pasa con la mano hacia la que se sale del cruce • Iniciación al desdoblamiento: el que desdobra se coloca abierto y en su zona contraria, buscando error en el cambio de oponentes por parte de los defensores) • Iniciación al deslizamiento a zonas libres (ocupar espacios libres por detrás de la defensa para desmarcarse o arrastrar defensores)
	Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la posición de base defensiva. - Defender en diagonal, no paralelo a 6 metros. Iniciación al concepto de “cuña”. - Saber realizar los desplazamientos defensivos. - El marcaje. Iniciación al contacto de brazo y cadera con el contrario. - No utilizar siempre los brazos para defender, utilizar el cuerpo. No se agarra, se defiende con las piernas, no con los brazos. - Iniciación al cambio de oponente. - Deslizamientos, saber defenderlos. A distintas alturas no hay cambio de oponente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber realizar ayudas para defender al jugador con balón hacia portería. - Iniciación a los cambio de oponente ante un cruce. A distintas alturas no se cambia. - Saber defender un desdoblamiento. Saber que hacer ante un desdoblamiento. - En 5:1 los “2” no se quedan en 6 metros. Si no tengo pivote subo a presionar línea de pase. Inicio a la defensa par-impar. Crear superioridad defensiva en zona de balón, tanto en 3:3 como en 5:1. - Concepto de INTENSIDAD DEFENSIVA. - Concepto de DISUASIÓN y LINEA DE PASE.

Colectivos	Ofensivos	<p>CONTRAATAQUE a partir de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roles en función de posición. - Cada uno corre por sus calles. - Principio de escalonamiento. - Balón hacia fuera y hacia delante, balón hacia dentro y hacia atrás. Sin pases horizontales. - Evitar pases en suspensión. <p>Ataque ante defensa en dos líneas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases y apoyos. • Penetración. <p>Ataque ante defensa en una línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posiciones • Penetración
	Defensivos	Iniciación en la Defensa 3:3 y en la Defensa 5:1
	Portero	<p>Posición de base</p> <p>Desplazamientos básicos</p> <p>Equilibrio</p> <p>Habilidad con manos y pies</p>
	Situaciones especiales	<p>ANTE DEFENSA 5:1 (objetivo: quitar al avanzado del centro)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobra entre 1 y 2. Si el avanzado se queda en el medio, atacar a la intersección - OK. Circulación de lateral. - Corta - Cruce 1 - Ampliación sin desdoblamiento y con desdoblamiento <p>ANTE DEFENSA 3:3. Saber atacar una defensa 3:3. Rodear a la defensa (herradura), pasar el balón dentro de esa defensa, buscar apoyos para romper esa defensa y buscar la penetración para romper esa defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con un 1ª línea de pivote para el 1x1 - Buscar faltas en 9m y jugar 2x2 con pivote abierto o con pivote cerrado - Atacar a los espacios y buscar situaciones de pase y va mas continuidad. <p>SUPERIORIDAD ATACANTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de Anchura, abrir el campo, fijar y soltar (CONTINUIDAD). Penetraciones sucesivas. <p>SUPERIORIDAD DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos en zona de balón. Trabajo en cuña. Saber la responsabilidad de cada uno si el atacante finta al punto fuerte o al débil. <p>INFERIORIDAD DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dejar al último sin nadie, que lance siempre el más cerrado.
	Observaciones	<p>Coordinación motriz</p> <p>Coordinación óculo-manual</p> <p>Velocidad de reacción.</p>

ETAPA 4		Perfeccionamiento de la etapa anterior	
OBJETIVO FUNDAMENTAL		Infantil Segundo Año	
CATEGORÍA/S			
Metodología específica		Utilización del juego como dinamizador. Trabajo desde situación reducida hasta 6x6	
Objetivos		TÉCNICOS	TÁCTICOS
Individuales	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambios de ritmo y dirección. - Dominio del pase y recepción. - Dominio del lanzamiento en carrera. - Iniciación al lanzamiento en apoyo - Dominio del bote con ambas manos. - Dominio del punto cero. - Dominio de la finta “normal” y la finta de penetración. - Iniciación a la finta de brazo y finta de giro, saber cuando utilizar cada una. - Dominio del ciclo de pasos. - Dominio de las trayectorias. - Dominio de los amagos de pase. - Dominio al concepto “ganar la posición”. - Dominar el pase sin mirar al receptor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de las situaciones 1:0 - Explicar concepto de ANCHURA. - Explicar concepto de FIJACIÓN. - Explicar concepto de CONTINUIDAD. - Iniciación a las situaciones 1:1, 2:1, 2:2, 3:2 y 3:3 - Solución de 2x1: Pase y va, fijación y desmarque, evitar trayectoria paralela al compañero. - Dominio de la salida de finta más toma de decisión. • Dominio al cruce. Explicar que es el par y el impar. Ser capaz de observar cuando un compañero invade mi calle y la respuesta del defensor par y del impar. Saber cuando cruzar y cuando penetrar. El que recibe el cruce juega con el ciclo de pasos (defensas abiertas: 3 pasos mas bote largos para superar al defensor). En el cruce se pasa con la mano hacia la que se sale del cruce. • Dominio del desdoblamiento: el que desdobra se coloca abierto y en su zona contraria, buscando error en el cambio de oponentes por parte de los defensores). <p>Dominio del deslizamiento a zonas libres (ocupar espacios libres por detrás de la defensa para desmarcarse o arrastrar defensores).</p>
	Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la posición de base defensiva. - Defender en diagonal, no paralelo a 6 metros. Iniciación al concepto de “cuña”. - Saber realizar los desplazamientos defensivos. - El marcaje. Iniciación al contacto de brazo y cadera con el contrario. - No utilizar siempre los brazos para defender, utilizar el cuerpo. No se agarra, se defiende con las piernas, no con los brazos. - Dominio del cambio de oponente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambio de oponente ante un cruce, desdoblamiento... A distintas alturas no se cambia. - Saber defender un desdoblamiento. Saber que hacer ante un desdoblamiento. - En 5:1 los “2” no se quedan en 6 metros. Si no tengo pivote subo a presionar línea de pase. Inicio a la defensa par-impar. Crear superioridad defensiva en zona de balón, tanto en 3:3 como en 5:1. - Concepto de INTENSIDAD DEFENSIVA. - Concepto de DISUASIÓN y LINEA DE PASE.

		<ul style="list-style-type: none"> - Deslizamientos, saber defenderlos. A distintas alturas no hay cambio de oponente. - Iniciación al contrabloqueo (salirse de ellos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber realizar ayudas para defender al jugador con balón hacia portería. - Jugadores: Lectura de trayectorias, empezar a detectar los recursos del atacante y anticiparse (sacar falta en ataque ó blocaje). - Marcaje de interceptación: subir a disuadir al par. Iniciación a la defensa impar Iniciación al trabajo de blocaje y la colaboración con portería.
Colectivos	Ofensivos	<p>CONTRAATAQUE a partir de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roles en función de posición. - Cada uno corre por sus calles. - Principio de escalonamiento. - Balón hacia fuera y hacia delante, balón hacia dentro y hacia atrás. Sin pases horizontales. - Evitar pases en suspensión. - Primera y segunda oleada. trabajar las penetraciones por los bloqueos exteriores. <p>ANTE DEFENSA 5:1 (objetivo: quitar al avanzado del centro)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobla entre 1 y 2. Si el avanzado se queda en el medio, atacar a la intersección - OK. Circulación de lateral. - Corta - Cruce 1 - Ampliación sin desdoblamiento y con desdoblamiento <p>ANTE DEFENSA 3:3. Saber atacar una defensa 3:3. Rodear a la defensa (herradura), pasar el balón dentro de esa defensa, buscar apoyos para romper esa defensa y buscar la penetración para romper esa defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con un 1ª línea de pivote para el 1x1 - Buscar faltas en 9m y jugar 2x2 con pivote abierto o con pivote cerrado - Atacar a los espacios y buscar situaciones de pase y va mas continuidad. <p>SUPERIORIDAD ATACANTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de Anchura, abrir el campo, fijar y soltar (CONTINUIDAD). Penetraciones sucesivas. <p>Dominio de las soluciones a situación reducida</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x0 • 2x1 • 3x2 <p>A través de ANCHURA, FIJACIÓN y CONTINUIDAD</p>	

	Defensivos	<p>SUPERIORIDAD DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos en zona de balón. Trabajo en cuña. Saber la responsabilidad de cada uno si el atacante finta al punto fuerte o al débil. <p>INFERIORIDAD DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dejar al último sin nadie, que lance siempre el más cerrado. <p>Defensa en dos o tres líneas 3:3, 3:2:1, 5:1</p> <p>Soluciones ante situación reducida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x2 • 2x3 <p>A través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Disuasiones y defendiendo en diagonal ○ Cambios de oponente ○ Contrabloqueos (SALIRSE DE ELLOS). <p>Iniciación al balance defensivo. Muy importante darle importancia al balance, esta relacionado con el esfuerzo y compromiso del grupo.</p>
	Portero	<p>Posición de base</p> <p>Desplazamientos básicos</p> <p>Equilibrio</p> <p>Habilidad con manos y pies</p> <p>Respuesta ante lanzamientos desde los diferentes puestos específicos.</p>
	Observaciones	Trabajo de preparación física específica

ETAPA 5		
OBJETIVO FUNDAMENTAL	Despierta el sistema de juego	
CATEGORÍA/S	Cadete Primer Año	
Metodología específica	Utilización del juego como dinamizador. Trabajo desde situación reducida hasta 6x6	
Objetivos	TÉCNICOS	TÁCTICOS
Individuales	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar concepto de ANCHURA. - Explicar concepto de FIJACIÓN. - Explicar concepto de CONTINUIDAD. - Dominio de las situaciones 1:0, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 y 4x4 - Dominio de la salida de finta más toma de decisión. • Dominio al cruce. Explicar que es el par y el impar. Ser capaz de observar cuando un compañero invade mi calle y la respuesta del defensor par y del impar. Saber cuando cruzar y cuando penetrar. El que recibe el cruce juega con el ciclo de pasos (defensas abiertas: 3 pasos mas bote largos para superar al defensor). En el cruce se pasa con la mano hacia la que se sale del cruce. • Dominio del desdoblamiento: el que desdobra se coloca abierto y en su zona contraria, buscando error en el cambio de oponentes por parte de los defensores). • Dominio del deslizamiento a zonas libres (ocupar espacios libres por detrás de la defensa para desmarcarse o arrastrar defensores).
	Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la posición de base defensiva. - Dominio del concepto “defender en diagonal, no paralelo a 6 metros. - Saber realizar los desplazamientos defensivos. - Dominio correcto del control del oponente al brazo y cadera con el contrario. - Iniciación a las faltas en ataque. Enseñar al jugador a identificar ciertas conductas repetitivas que realizan los atacantes. Enseñar a sacar una falta en ataque. - Jugadores: Lectura de trayectorias, empezar a detectar los recursos del atacante y anticiparse (sacar falta en ataque ó blocaje).

		<ul style="list-style-type: none"> - Marcaje de interceptación: subir a disuadir al par. Iniciación a la defensa impar - Dominio del cambio de oponente. - Deslizamientos, saber defenderlos. A distintas alturas no hay cambio de oponente. - Dominio de los contrabloqueo (salirse de ellos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación al trabajo de bloqueo y la colaboración con portería. - Iniciación a la colaboración de los bloqueos con portería.
Colectivos	Ofensivos	<p>CONTRAATAQUE a partir de defensa: Inicio al trabajo sistematizado de contraataque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - roles en función de posición. - Cada uno corre por sus calles. - Principio de escalonamiento. - Balón hacia fuera y hacia delante, balón hacia dentro y hacia atrás. Sin pases horizontales. - Evitar pases en suspensión. - Primera y segunda oleada. trabajar las penetraciones por los bloqueos exteriores. <p>Ataque ante defensa en dos líneas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases y apoyos. • Penetración. <p>Ataque ante defensa en una línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posiciones <p>Penetración</p> <p>ANTE DEFENSA 5:1 (objetivo: quitar al avanzado del centro)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobla entre 1 y 2. Si el avanzado se queda en el medio, atacar a la intersección. - OK. Circulación de lateral. - Corta - Cruce 1 - Ampliación sin desdoblamiento y con desdoblamiento. - Yo allí. <p>ANTE DEFENSA 3:3. Saber atacar una defensa 3:3. Rodear a la defensa (herradura), pasar el balón dentro de esa defensa, buscar apoyos para romper esa defensa y buscar la penetración para romper esa defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con un 1ª línea de pivote para el 1x1 - Buscar faltas en 9m y jugar 2x2 con pivote abierto o con pivote cerrado - Atacar a los espacios y buscar situaciones de pase y va mas continuidad. <p>ANTE DEFENSA 6:0. Búsqueda de “aclarados” para situaciones de 1:1 ó 2:2 más toma de decisiones (continuidad).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cruce 1. Pivote en zona contraria al cruce - Cruce 2. Pivote entre los dos centrales. Máximo se hacen 2 cruces. - Cruce 3. - Cambio de sentido con pivote en el centro o bloqueo exterior. - Ok - Corta. - Apoyo de pivote (iniciando central o lateral). - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobla entre 1 y 2. 	

	<p>SUPERIORIDAD ATACANTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de Anchura, abrir el campo, fijar y soltar (CONTINUIDAD). Penetraciones sucesivas. <p>Dominio de las soluciones a situación reducida</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x1 • 3x2 • 4x3
Defensivos	<p>Defensa en 5:1, 6:0 ó en dos o tres líneas 4:2, 3:2:1</p> <p>Soluciones ante situación reducida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x1 • 1x2 • 2x2 • 2x3 • 3x3 • 4x3 • 4x4 • 5x4 • 5x5 • 6x5 • 6x6 <p>Consolidación del balance defensivo. Muy importante darle importancia al balance, esta relacionado con el esfuerzo y compromiso del grupo. Si lanza el extremo, baja el lateral. Si lanza el lateral baja el extremo.</p>
Portero	<ul style="list-style-type: none"> - Posición de base. - Desplazamientos básicos. - Equilibrio. - Habilidad con manos y pies. - Respuesta ante lanzamientos desde los diferentes puestos específicos. - Colaboración con los defensores ante lanzamientos.
Situaciones especiales	<p>MIXTAS. Colocar al mixto en un lateral e ir a la abierta contra el central (si el central es el mejor defensor, colocar al mixto en el centro y buscamos 1x1 contra los laterales. CERCA (central bloquea y quitamos mixta). LEJOS (El central es quien va a bloquear lejos y al final es quien recibe del pivote).</p>
Observaciones	<p>Trabajo de preparación física específica.</p>

ETAPA 6			
OBJETIVO FUNDAMENTAL	Nos introducimos en el sistema de juego		
CATEGORÍA/S	Cadete Segundo Año		
Metodología específica	Utilización del juego como dinamizador. Trabajo desde situación reducida hasta 6x6		
Objetivos	TÉCNICOS	TÁCTICOS	
Individuales	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambios de ritmo y dirección. - Dominio del pase y recepción. - Dominio del lanzamiento en carrera (a 1, 2 y 3 pasos) - Dominio al lanzamiento en apoyo (normal y a pie cambiado). - Dominio del lanzamiento en cadera. - Dominio del bote con ambas manos. - Dominio del punto cero. - Dominio de la finta “normal” y la finta de penetración. - Dominio de la finta de brazo y finta de giro, saber cuando utilizar cada una. - Dominio de los pases por encima de la cabeza del defensor y por debajo de las piernas. - Dominio de las fintas de lanzamiento. - Dominio del ciclo de pasos. - Dominio de las trayectorias. - Dominio de los amagos de pase. - Dominio al concepto “ganar la posición”. - Dominar el pase sin mirar al receptor. - Conocer la diferencia entre bloqueo y bloqueo exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar concepto de ANCHURA. - Explicar concepto de FIJACIÓN. - Explicar concepto de CONTINUIDAD. - Dominio de las situaciones 1:0, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 y 4x4 - Dominio de la salida de finta más toma de decisión. • Dominio al cruce. Explicar que es el par y el impar. Ser capaz de observar cuando un compañero invade mi calle y la respuesta del defensor par y del impar. Saber cuando cruzar y cuando penetrar. El que recibe el cruce juega con el ciclo de pasos (defensas abiertas: 3 pasos mas bote largos para superar al defensor). En el cruce se pasa con la mano hacia la que se sale del cruce. • Dominio del desdoblamiento: el que desdobra se coloca abierto y en su zona contraria, buscando error en el cambio de oponentes por parte de los defensores). Dominio del deslizamiento a zonas libres (ocupar espacios libres por detrás de la defensa para desmarcarse o arrastrar defensores).
	Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la posición de base defensiva. - Dominio del concepto “defender en diagonal, no paralelo a 6 metros. - Saber realizar los desplazamientos defensivos. - Dominio correcto del control del oponente al brazo y cadera con el contrario. - Iniciación a las faltas en ataque. Enseñar al jugador a identificar ciertas conductas repetitivas que realizan los atacantes. Enseñar a sacar una falta en ataque. - Jugadores: Lectura de trayectorias, empezar a detectar los recursos del atacante y anticiparse (sacar falta en ataque ó bloqueaje). 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambio de oponente ante un cruce, desdoblamiento... A distintas alturas no se cambia. - Saber defender un desdoblamiento. Saber que hacer ante un desdoblamiento. - En 5:1 los “2” no se quedan en 6 metros. Si no tengo pivote subo a presionar línea de pase. Dominio de la defensa par-impar. Crear superioridad defensiva en zona de balón, tanto en 3:3 como en 5:1. - Concepto de INTENSIDAD DEFENSIVA. - Concepto de DISUASIÓN y LINEA DE PASE. - Dominar las ayudas, se cierra siempre en zona de balón si me superan.

		<ul style="list-style-type: none"> - Marcaje de interceptación: subir a disuadir al par. Iniciación a la defensa impar - Dominio del cambio de oponente. - Deslizamientos, saber defenderlos. A distintas alturas no hay cambio de oponente. - Dominio de los contrabloqueo (salirse de ellos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación al trabajo de bloqueo y la colaboración con portería. - Dominio de la colaboración de los bloqueos con portería.
Colectivos	Ofensivos	<p>CONTRAATAQUE a partir de defensa: Inicio al trabajo sistematizado de contraataque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la subida de contraataque. Cada uno corre por sus calles. - Dominio del escalonamiento en contraataque. - Balón hacia fuera y hacia delante, balón hacia dentro y hacia atrás. Sin pases horizontales. - Evitar pases en suspensión. - Primera y segunda oleada. trabajar las penetraciones por los bloqueos exteriores. - Dominar la subida del contraataque con 2 y 3 primeras líneas, conocer las diferencias. (+anchura/-anchura) - <p>ANTE DEFENSA 5:1 (objetivo: quitar al avanzado del centro).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobla entre 1 y 2. Si el avanzado se queda en el medio, atacar a la intersección. - OK. Circulación de lateral. - Corta. - Cruce 1. - Ampliación sin desdoblamiento y con desdoblamiento. - Yo allí. - Espigol. - Rusa normal y rusa camiseta. - <p>ANTE DEFENSA 6:0. Búsqueda de “aclarados” para situaciones de 1:1 ó 2:2 más toma de decisiones (continuidad). Inicio de procedimientos “falsos” de nuestra sistematica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cruce 1. Pivote en zona contraria al cruce - Cruce 2. Pivote entre los dos centrales. Máximo se hacen 2 cruces. - Cruce 3. - Cambio de sentido con pivote en el centro o bloqueo exterior. - Ok - Corta. - Apoyo de pivote (iniciando central o lateral). - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobla entre 1 y 2. <p>ANTE DEFENSA 3:3. Saber atacar una defensa 3:3. Rodear a la defensa (herradura), pasar el balón dentro de esa defensa, buscar apoyos para romper esa defensa y buscar la penetración para romper esa defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con un 1ª línea de pivote para el 1x1 - Buscar faltas en 9m y jugar 2x2 con pivote abierto o con pivote cerrado - Atacar a los espacios y buscar situaciones de pase y va mas continuidad. 	

	<p>SUPERIORIDAD ATACANTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de Anchura, abrir el campo, fijar y soltar (CONTINUIDAD). Penetraciones sucesivas. <p>Dominio de las soluciones a situación reducida</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x1 • 3x2 • 4x3
Defensivos	<p>Defensa en 5:1, 6:0 ó en dos o tres líneas 4:2, 3:2:1</p> <p>Soluciones ante situación reducida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x1 • 1x2 • 2x2 • 2x3 • 3x3 • 4x3 • 4x4 • 5x4 • 5x5 • 6x5 • 6x6 <p>Consolidación del balance defensivo. Muy importante darle importancia al balance, esta relacionado con el esfuerzo y compromiso del grupo. Si lanza el extremo, baja el lateral. Si lanza el lateral baja el extremo.</p>
Portero	<ul style="list-style-type: none"> - Posición de base. - Desplazamientos básicos. - Equilibrio. - Habilidad con manos y pies. - Respuesta ante lanzamientos desde los diferentes puestos específicos. - Colaboración con los defensores ante lanzamientos.
Situaciones especiales	<p>MIXTAS. Colocar al mixto en un lateral e ir a la abierta contra el central (si el central es el mejor defensor, colocar al mixto en el centro y buscamos 1x1 contra los laterales. CERCA (central bloquea y quitamos mixta). LEJOS (El central es quien va a bloquear lejos y al final es quien recibe del pivote).</p>
Observaciones	<p>Trabajo de preparación física específica.</p>

ETAPA 7		Desarrollar el sistema de juego	
OBJETIVO FUNDAMENTAL		Equipo juvenil y senior	
CATEGORÍAS/S			
Metodología específica		Utilización del juego como dinamizador. Trabajo desde situación reducida hasta 6x6 Dominio colectivo del 6x6	
Objetivos		TÉCNICOS	TÁCTICOS
Individuales	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambios de ritmo y dirección. - Dominio del pase y recepción. - Dominio del lanzamiento en carrera (a 1, 2 y 3 pasos) - Dominio al lanzamiento en apoyo (normal y a pie cambiado). - Dominio del lanzamiento en cadera. - Dominio del bote con ambas manos. - Dominio del punto cero. - Dominio de la finta “normal” y la finta de penetración. - Dominio de la finta de brazo y finta de giro, saber cuando utilizar cada una. - Dominio de las fintas de lanzamiento. - Dominio del ciclo de pasos. - Dominio de las trayectorias. - Dominio de los amagos de pase. - Dominio de los pases por encima de la cabeza del defensor y por debajo de las piernas. - Inicio pases de recurso (remanguillé). - Dominio al concepto “ganar la posición”. - Dominar el pase sin mirar al receptor. - Iniciación al pase por detrás de la espalda. - Iniciación al pase por debajo de las piernas. - Conocer la diferencia entre bloqueo y bloqueo exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar concepto de ANCHURA. - Explicar concepto de FIJACIÓN. - Explicar concepto de CONTINUIDAD. - Dominio de las situaciones 1:0, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4x4, 5:4, 5:5, 6:5 y 6:6 - Dominio de la salida de finta más toma de decisión. • Dominio al cruce. Explicar que es el par y el impar. Ser capaz de observar cuando un compañero invade mi calle y la respuesta del defensor par y del impar. Saber cuando cruzar y cuando penetrar. El que recibe el cruce juega con el ciclo de pasos (defensas abiertas: 3 pasos mas bote largos para superar al defensor). En el cruce se pasa con la mano hacia la que se sale del cruce. • Dominio del desdoblamiento: el que desdobra se coloca abierto y en su zona contraria, buscando error en el cambio de oponentes por parte de los defensores). • Dominio del deslizamiento a zonas libres (ocupar espacios libres por detrás de la defensa para desmarcarse o arrastrar defensores).
	Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la posición de base defensiva. - Dominio del concepto “defender en diagonal, no paralelo a 6 metros. - Saber realizar los desplazamientos defensivos. - Dominio correcto del control del oponente al brazo y cadera con el contrario. - Iniciación a las faltas en ataque. Enseñar al jugador a identificar ciertas conductas repetitivas que realizan los 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los cambio de oponente ante un cruce, desdoblamiento... A distintas alturas no se cambia. - Inicio del trabajo de centrales, salir-sacar de la bombilla y bajar a cerrar en zona de balón por delante del pivote. - Saber defender un desdoblamiento. Saber que hacer ante un desdoblamiento. - En 5:1 los “2” no se quedan en 6 metros. Si no tengo pivote subo a presionar línea de pase.

		<p>atacantes. Enseñar a sacar una falta en ataque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugadores: Lectura de trayectorias, empezar a detectar los recursos del atacante y anticiparse (sacar falta en ataque ó blocaje). - Marcaje de interceptación: subir a disuadir al par. <p>Iniciación a la defensa impar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominio del cambio de oponente. - Deslizamientos, saber defenderlos. A distintas alturas no hay cambio de oponente. - Dominio de los contrabloqueo (salirse de ellos). 	<p>Dominio de la defensa par-impar. Crear superioridad defensiva en zona de balón, tanto en 3:3 como en 5:1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de INTENSIDAD DEFENSIVA. - Concepto de DISUASIÓN y LINEA DE PASE. <ul style="list-style-type: none"> - Dominar las ayudas, se cierra siempre en zona de balón si me superan. - Iniciación al trabajo de blocaje y la colaboración con portería. - Dominio de la colaboración de los blocajes con portería.
Colectivos	Ofensivos	<p>CONTRAATAQUE a partir de defensa: Inicio al trabajo sistematizado de contraataque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la subida de contraataque. Cada uno corre por sus calles. - Dominio del escalonamiento en contraataque. - Balón hacia fuera y hacia delante, balón hacia dentro y hacia atrás. Sin pases horizontales. - Evitar pases en suspensión. - Primera y segunda oleada. trabajar las penetraciones por los bloqueos exteriores. - Dominar la subida del contraataque con 2 y 3 primeras líneas, conocer las diferencias. (+anchura/-anchura) <p>ANTE DEFENSA 5:1 (objetivo: quitar al avanzado del centro).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobla entre 1 y 2. Si el avanzado se queda en el medio, atacar a la intersección. - OK. Circulación de lateral. - Corta - Cruce 1 - Ampliación sin desdoblamiento y con desdoblamiento. - Yo allí. - Espigol. - Rusa normal y rusa camiseta. - BANG - Huesca <p>ANTE DEFENSA 6:0. Búsqueda de “aclarados” para situaciones de 1:1 ó 2:2 más toma de decisiones (continuidad). Dominio de procedimientos “falsos” de nuestra sistemática.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cruce 1. Pivote en zona contraria al cruce - Cruce 2. Pivote entre los dos centrales. Máximo se hacen 2 cruces. - Cruce 3. - Cambio de sentido con pivote en el centro o bloqueo exterior. - Yo allí. - Palma. - Hacer saltar. - Ok - Corta. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo de pivote (iniciando central o lateral). - Circulación de extremo. Pivote entre 1 y 2. El que desdobra entre 1 y 2. - BANG <p>ANTE DEFENSA 3:3. Saber atacar una defensa 3:3. Rodear a la defensa (herradura), pasar el balón dentro de esa defensa, buscar apoyos para romper esa defensa y buscar la penetración para romper esa defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con un 1ª línea de pivote para el 1x1 - Buscar faltas en 9m y jugar 2x2 con pivote abierto o con pivote cerrado - Atacar a los espacios y buscar situaciones de pase y va mas continuidad. <p>SUPERIORIDAD ATACANTE. Concepto de Anchura, abrir el campo, fijar y soltar (CONTINUIDAD). Sistemática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Central circula a 2 y 3 con el pivote entre 1 y 2 de zona de balón. - Cruce 1 más 3x2 en zona contraria. Pivote entre 1 y 2 de zona contraria. - Apoyo de pivote. Pivote entre 1 y 2. - Bloqueo exterior al central (abrir el campo) - Pivote entre 2 y 3 más toma de decisión. <p>INFERIORIDAD ATACANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cruce de extremos. El extremo que recibe saca al lateral contrario. Los extremos vuelven. Se puede colocar a un pivote de extremo que no vuelve y se queda. - Cruce 1 para jugar un 1x1 en zona contraria. - Rusa con camiseta. El que circula pone un bloqueo exterior.
Defensivos	<p>Defensa en 5:1, 6:0 ó en dos o tres líneas 4:2, 3:2:1</p> <p>Soluciones ante situación reducida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x, 1x2, 2x2, 2x3, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, 6x6 <p>Consolidación del balance defensivo. Muy importante darle importancia al balance, esta relacionado con el esfuerzo y compromiso del grupo. Si lanza el extremo, baja el lateral. Si lanza el lateral baja el extremo.</p>
Portero	<ul style="list-style-type: none"> - Posición de base. - Desplazamientos básicos. - Equilibrio. - Habilidad con manos y pies. - Respuesta ante lanzamientos desde los diferentes puestos específicos. - Colaboración con los defensores ante lanzamientos.
Situaciones especiales	<p>MIXTAS. Colocar al mixto en un lateral e ir a la abierta contra el central (si el central es el mejor defensor, colocar al mixto en el centro y buscamos 1x1 contra los laterales. CERCA (central bloquea y quitamos mixta). LEJOS (El central es quien va a bloquear lejos y al final es quien recibe del pivote).</p>
Observaciones	<p>Trabajo de preparación física específica.</p>

BOTE

- El bote es un recurso.
- El jugador debe manejar el bote alto y el bote bajo en una posición erguida (no agacharse para botar) y dominando el campo visual.
- Mantener el balón lejos del oponente, botar siempre con la mano más alejada al defensor (bote con mano izquierda y mano derecha).
- Conseguir recorrer grandes espacios con pocos botes.
- Botar sin tener que mirar el balón.
- Evitar botar nada más recibir.
- Evitar botar sin ganar terreno.
- Evitar botar muy cerca de los pies.
- Evitar botar mirando al balón.

RECEPCIÓN Y ADAPTACIÓN AL BALÓN

- Para recibir un balón, es necesario colocar las dos manos en forma de triángulo y con la forma cóncava de balón, nunca colocar las palmas rígidas. Las manos deben estar alejadas de la cara y los brazos ligeramente flexionados.
- No se aparta la mirada del balón (miedo a que me de el balón), se mira al balón para recibir, no se quita la cara. Tener los brazos por delante de la cara hace que no me pueda dar el balón en la cara.
- Conseguir adaptar el balón incluso en situaciones en las que el balón se aleje del receptor, hay que desplazarse para recibirlo dentro de la “caja de televisión” o cuando vaya bajo o muy alto (alejarse o acercarse).
- En etapas de formación, se debe RECIBIR A DOS MANOS.
- Recibir con seguridad en todas direcciones y alturas.
- Evitar mantener los brazos rígidos y evitar recepcionar con las manos bajas (como si llevase agua en las manos).

ADAPTACIÓN DEL BALÓN. INICIO AL ARMADO DE BRAZO

- Saber adaptar el balón con dos manos, tanto con izquierda como con derecha.
- La mano adopta una forma cóncava, con los dedos abiertos con el pulgar y meñique enfrentados. Realizar la misma presión con las yemas de estos dedos.
- Mantener contacto con el balón mediante los dedos y la zona palmar de forma continua.
- Brazo siempre arriba, manteniendo el balón por encima de la cabeza, y el codo semiflexionado. A la hora de realizar los ejercicios es necesario que toda la ejecución se realice con el brazo arriba, no tiene sentido recibir el balón arriba, para luego bajarlo y realizar el armado de brazo desde abajo para volver a subirlo.
- Evitar manejar el balón sin llegar a adaptarlo.
- Evitar realizar una excesiva presión de los dedos sobre el balón, lo que ocasiona rigidez en la muñeca y en el brazo, propiciando la lentitud en acciones posteriores.

PASE

- Hacer llegar el balón al compañero en las mejores condiciones posibles a una altura entre el pecho y la nariz.
- La trayectoria del pase debe ser una trayectoria recta, no bombeada, la recepción del pase debe “sonar”. “Si el pase está más tiempo por el aire, a los defensores les da más tiempo a llegar”.
- Pase tenso pero no tan fuerte como para no cogerlo.
- Dominio del pase con el brazo arriba. El codo debe estar a la altura del hombro y debe sacarse a la altura de la cabeza, no a media altura ni realizando movimientos innecesarios.
- La muñeca debe estar colocada en la parte posterior del balón.
- Se debe realizar el pase adelantado siguiendo la trayectoria del receptor.
- La mano que no lleva el balón debe adelantarse, evitando que los hombros vayan a la misma altura (señalar portería o pasador).
- Evitar mantener el codo pegado al cuerpo.
- Evitar pases bombeados (salvo excepciones en contraataque).
- Mirar fijamente al defensor al que se va a pasar.

LANZAMIENTO

- Realizar lanzamientos a la máxima velocidad y coordinación. Ser explosivos.
- Dominar el lanzamiento con el brazo armado (arriba), no recibir, bajar el brazo para armarlo y lanzar, según recibo armo el brazo, bajar el brazo para armarlo luego es un movimiento innecesario. Codo a la misma altura que el hombro
- Dominar lanzamientos en salto (con diferentes números de pasos), en apoyo (con diferente número de pasos).
- Caderas y hombros siempre orientadas a portería en el lanzamiento.
- Constante observación del portero en el lanzamiento.
- Evitar mirar donde se lanza.
- La potencia de lanzamiento debe ir desde detrás del cuerpo hacia delante. El jugador debe echar el cuerpo hacia delante provocado por el impulso/potencia que lleva, el tronco no se ha de quedar en la horizontal ya que no aprovecharíamos toda la potencia de lanzamiento.

PENETRACIONES:

- Debemos realizar desplazamientos siempre hacia espacios entre defensores.
- Dominar espacios libres, saber “leer” donde no hay defensores (lado más vulnerable de la defensa) y tratar de penetrar por ahí.
- Llevar siempre el balón por delante del cuerpo al penetrar.
- Evitar las trayectorias directas hacia el defensor.
- Evitar el armado hacia atrás en las penetraciones.

PENETRACIONES SUCESIVAS:

- El objetivo es conseguir la penetración o por lo menos mejorar la fijación de los oponentes para facilitar el lanzamiento o la penetración.
- Dominar las trayectorias rectilíneas y curvilíneas, así como los cambios de dirección y los pases en desplazamiento.
- Dominar la recepción antes y después del cambio de dirección.
- Dominar el principio de escalonamiento.
- Dominar la toma de decisiones (saltar puestos, observar la defensa par-impar...)
- Realizar la iniciación siempre en trayectoria curvilínea.
- Recibir siempre en pleno desplazamiento.

FINTAS

- Lo primero que tenemos que hacer es dominar el punto cero. Ser capaces de recibir en carrera y caer con dos pies a la vez. Es importante no realizar el punto cero con los pies juntos (pies a la altura de los hombros aprox), ya que nos volvemos inestables y no salimos equilibrados de la finta (visualizar un palo y un palo con apoyo).
- Al iniciar la finta el balón debe ir alto, entre el pecho y la nariz (POSICIÓN TRIPLE AMENAZA. Finta, pase, lanzamiento). Se tiende a llevar el balón muy abajo, con lo que se favorece el golpe franco, y se pierde la capacidad de sorprender con un pase o lanzamiento.
- Dominio de los movimientos del brazo en la realización de la finta (amagos de pase a la vez que finto).
- Las fintas no deben realizarse a la misma velocidad, hay que inculcar que en la finta debe haber cambios de ritmo (lento y rápido) a la vez que se realiza un cambio de dirección. Hay una fase de aproximación, una pausa y una aceleración. El defensor siempre reacciona más tarde que el atacante, por eso es necesaria la pausa en la finta.
- La finta se debe realizar atacando al espacio, no al defensor. Esto es muy importante, ya que se tiende a atacar sobre el defensor. Es el defensor el que tiene que venir hacia el atacante no el atacante hacia el defensor. Por eso, debemos empezar enseñando las “fintas normales” y “fintas de penetración”.
- La finta nace como la respuesta a la acción de un defensor, y no podemos mecanizar las fintas.
- El jugador debe lograr una distancia eficaz en la finta (distancia mínima de maniobra) de aproximadamente 0,50-1m con independencia de la profundidad del defensor. El jugador deberá acelerar o decelerar en función de lo que haga el defensor.
- Salir de la finta agotando el ciclo de pasos y botar con mano más alejada al defensor (dependiendo del tipo de finta). En la salida de la finta, y ante defensas abiertas, el jugador debe jugar con el ciclo de pasos para superar al defensor y botar adelantado para superar.
- El primer paso de la finta es en anchura, el segundo es para lograr profundidad y dejar al defensor detrás mio. Principio de anchura y profundidad.
- Evitar salir de la finta con una trayectoria muy larga para evitar no facilitar las ayudas de los defensores.

MARCAJE AL Oponente SIN BALÓN

- El objetivo es recuperar el balón.
- Conocer la terminología PAR e IMPAR. “El par es al hombre y el impar al espacio”.
- Situarse entre el jugador y la portería.
- Conocer la terminología PUNTO FUERTE y PUNTO DEBIL
- Ofrecer al defensor zonas exteriores.
- Control dorsal (cadera) con la mano contraria a la zona de balón.
- Cortar con la otra mano la línea de pase
- Interceptar el balón antes de que llegue al receptor.
- Control visual de oponente y balón, si el oponente se mueve el defensor tiene que cambiar su orientación para conseguir tener siempre en su ángulo de visión al balón y al receptor.
- Evitar perder el control visual del balón y físico del oponente.
- Evitar agarrar o sujetar o empujar para impedir el desplazamiento del defensor.
- Cruzar los pies en los desplazamientos.

MARCAJE AL Oponente CON BALÓN

- Control físico del oponente próximo a portería (cadera y brazo con balón).
- Se defiende con las piernas, no con los brazos. Una vez se produce el contacto con el oponente, hay que mover las piernas para no desequilibrarse y evitar sanciones (amarillas, exclusiones...).
- Control visual del oponente (manteniendo una distancia para poder robar si trata de superarme en bote) ofreciendo trayectorias al punto débil. Es necesario explicar el concepto de “cuña”.
- Adoptar posiciones que permitan reaccionar con rapidez sobre el jugador y balón. Es necesario explicar la posición de base en defensa.
- Los jugadores deben ser capaces de reconocer los recursos que tiene el oponente, y anticiparse a ellos. Si un jugador siempre hace la misma finta o el mismo lanzamiento, hay que anticiparse a esa acción (falta en ataque o bloqueo).
- Evitar ofrecer el punto fuerte al oponente.
- Evitar realizar faltas cuando se acaba el ciclo de pasos o el desplazamiento se realiza de forma poco efectiva. Los jugadores deben reconocer cuando el oponente está atacando a portería con peligro real, y cuando no.

BLOQUEOS:

- Se pretende interrumpir momentáneamente el movimiento de un defensor o evitar la iniciación de un desplazamiento, consiguiendo superioridad numérica.
- Explicar el concepto “Ganar la oposición”.
- Hay que dominar el momento y velocidad de bloqueo.
- Casi siempre se hace sobre un jugador impar, casi siempre par del beneficiado. En los bloqueos exteriores se hace sobre el impar del beneficiado.
- El bloqueo se realizará de forma espontánea y ante la progresión del atacante.
- Hay que mantener una distancia antes del momento de bloquear (para que los defensores no sospechen de la acción).
- En un bloqueo exterior no se pasa al pivote.
- En un bloqueo dinámico, el jugador que bloquea, no acompaña la trayectoria del beneficiado, pero si se mantiene por delante del defensor para ganarle la oposición.



OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS PARA EL DESARROLLO EN EL MODELO DE JUEGO DEL CLUB.

DEFENSA.

- SISTEMA DEFENSIVO 5.1

INTRODUCCIÓN DE UN MODELO DEFENSIVO 5.1

MEJORA Y PERFECIONAMIENTO de los puestos específicos en defensa en dos líneas.

(Técnica básica de desplazamientos de los diferentes puestos)

Funcionamiento de la defensa en desdoblamientos (A-B-C)

Funcionamiento de la defensa en circulación de los extremos (F-D)

Alternativas defensivas a las aperturas. Colocación de E entre 1-2 con la búsqueda del 1x1

Del tercer defensor.

Adaptación defensiva ante el 7X6.

- SISTEMA DEFENSIVO 6.0

Defensa en una línea, en base a los desplazamientos aprendidos anteriormente en los clubes.

Potenciar las salidas impares, con la idea de obligar a diferentes respuestas ofensivas.

- Superioridad numérica defensiva.

Variantes defensivas 5.1 mixt

Defensa individual cuando el resultado y tiempo lo obligue.

Defensa 4:2 mixta.

- Inferioridad numérica Defensiva

Configuración defensiva 5.0

Evitar bloqueos

Mejora de las orientaciones que nos permita el trabajo de interceptación y anticipación.

ATAQUE

- Ataque contra defensa 5.1

Atque con desdoblamiento..

Circulación de los extremos por dentro y por fuera de las líneas defensivas.

Juego de 3:3 con cruces y desmarques (sin desdoblamiento).
Aprovechamiento de las faltas.
Juego básico de 7x6.

- Ataque contra defensa 6.0

Trabajo de amplitud como medio de ataque a una defensa cerrada.
Circulaciones de extremo
Juego básico de 7x6.

- Ataque contra defensa 5.1 mixta (4:2)

Estableces líneas básicas de ataque a través del desmarque del jugador que recibe la mixta.
Aprovechamiento de la mixta para abrir la defensa.

- Superioridad numérica.

Alternativas de juego con el juego de pivote entre 1-2.
Trabajo de 2x1 a partir de acciones en la zona central B-E.
Ataque al espacio libre (evitar bloqueos).

- INFERIORIDAD NUMÉRICA.

Acciones habituales de juego 6x6, con anticipación de cambio.
Aprender a identificar movimientos de finalización del equipo para anticipar el cambio.
Juego de 6x6, a partir de acciones de cruce B-E

- CONTRAATAQUE

Mejora de la transición defensa-ataque.
Reconocimiento de las zonas de desequilibrio defensivo.
Acciones de continuidad.
Calidad en el pase al futuro
Contra-gol.
Mejora del 1º pase del portero.
Nadie se queda cerca del portero
Normalizar el juego del portero fuera del área para primer pase.

- BALANCE DEFENSIVO.

Reconocer lo importante que es el entorno defensivo, integrarlo dentro de los hábitos automáticos de funcionamiento.
Balance intencionado (anticipación, interceptación).
No dar importancia al sistema defensivo en el entorno defensivo.
Reconocer las acciones ofensivas para la anticipación de la vuelta a defender.

- TEC-TAC.

Mejora de la relación 2x2.

Recepción a una mano, tanto en el contraataque, juego de pivote,...

Mejora del juego del extremo en trayectorias y zonas fuera del puesto específico.

Mejora del juego en puestos no habituales

