

Balonmano



INDICE

- 0 Historia del Balonmano
- 1. Manejo del balón
- 2. Desplazamientos- Paradas
- 3. Cambios de dirección
- 4. El pase
- 5. Recepciones
- 6. El bote
- 7. El lanzamiento a portería
- 8. El penalti
- 9. La vaselina
- 10. Otros gestos técnicos
 - Finta
 - Blocaje
 - Bloqueo
- 11. El desmarque
- 12. El marcaje
- 13. Posiciones de base
- 14. Pérdida del balón
- 15. El portero
- 16. El puesto específico ofensivo
- 17. El puesto específico defensivo
- 18. Táctica:
 - Defensa 6:0
 - Defensa 5:1
- 19. Resumen Reglamento

0. HISTORIA DEL BALONMANO

Es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es enviar la pelota a la portería contraria, lanzándola con una mano desde fuera de la línea que delimita el área de puerta. Es un deporte olímpico, y está muy arraigado en Europa central, Europa oriental, España, Francia y los países escandinavos. Fuera de Europa sólo ha adquirido importancia en algunos países de Asia (sobre todo Corea del Sur), el norte de África (Egipto y Argelia preferentemente) y América Central y del Sur (Brasil y Cuba). Cada equipo está compuesto de siete jugadores, uno de los cuales es el portero, más otros cinco que ocupan el banquillo y pueden sustituir a los que están en el campo, no existiendo ninguna limitación en cuanto al número de cambios.

El balonmano nació a finales del siglo XIX como deporte de interior destinado a la preparación de los gimnastas, y no se popularizó hasta bien entrado el siglo XX, cuando se adaptaron algunas reglas importadas del fútbol. Su primera aparición en unos Juegos Olímpicos se produjo en los de Berlín, en 1936; posteriormente sería postergado del programa olímpico hasta su regreso en Munich-72 (en Montreal-76 se incorporó el balonmano femenino). Las máximas potencias en la historia de este deporte fueron las extintas Unión Soviética y Yugoslavia, a las que pueden añadirse Rumania, Suecia, Hungría, Alemania, Polonia y Checoslovaquia. El balonmano era todavía a mediados de los noventa un deporte oficialmente no profesional; las principales competiciones a nivel de selecciones nacionales son los Juegos Olímpicos, los Campeonatos del Mundo y los Campeonatos de Europa. En cuantos a las competiciones de clubes, destacan las de ámbito europeo: Copa de Europa, Recopa, Copa IHF y Copa City, además de los potentes campeonatos nacionales de Alemania (Bundesliga) y España (Liga ASOBAL), en los cuales se manejan importantes cifras económicas.

El órgano rector actual es la Federación Internacional de Balonmano (IHF) fundada en 1946, que cuenta con más de 130 federaciones nacionales. Los Campeonatos del Mundo masculinos se celebraron por primera vez en 1938 y los femeninos en 1949. La Copa de Europa masculina se celebró por primera vez en 1957 y la femenina en 1961. También está la Recopa (en la categoría masculina se inició en 1976 y en la femenina en 1977) y la copa IHF, celebrada por primera vez en 1982. Tanto en competiciones masculinas como femeninas, los equipos de Alemania, la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), la antigua Yugoslavia, Rumania y Hungría han sido los contendientes más fuertes.

El Balonmano se puede considerar como un deporte relativamente joven. Aunque existen datos de que en Dinamarca, allá por 1898, los alumnos de las escuelas practicaban una especie de fútbol, pero con las manos, no fue hasta 1910 cuando en Suecia el Balonmano adquirió una estructura más acorde con lo que luego sería, y sobre todo en Alemania, donde se practicaba durante la Primera Guerra Mundial, siendo en realidad en este país donde se inició como deporte popular, denominándose Handball, allá por el año 1928. Al principio se jugaba con 11 jugadores y en un campo de fútbol, con unas dimensiones análogas a las de éste. Este nuevo deporte se difundió en los países del norte de Europa, recordándose que el primer partido internacional de carácter amistoso, en categoría masculina, se jugó en 1925 entre Alemania y Austria. Entre 1926 -año en que una comisión de los países que lo practicaban regularon sus aspectos reglamentarios- y 1946-año en que se creó la Federación Internacional (IHF)- el Balonmano se fue modificando, ampliando su campo de acción y sus Reglas, teniéndose constancia de que en 1935 se celebró el

primer encuentro amistoso de Balonmano a 7, entre Suecia y Dinamarca. En 1938 se organiza el Primer Campeonato del Mundo en las dos modalidades, a 11 y a 7. En 1949 se inicia el Balonmano femenino con carácter internacional, celebrándose el Primer Campeonato del Mundo en Hungría. En 1955 la IHF solicita al Comité Olímpico Internacional su inclusión como disciplina olímpica, en la modalidad de Balonmano a 7. En 1957 se celebra el Primer Campeonato del Mundo femenino en la modalidad de a7, realizándose el mismo en Yugoslavia. En 1966 se organiza el último Campeonato Mundial en la modalidad de 11, en categoría masculina.

En 1968, en el Congreso de la Internacional celebrado en Ámsterdam, se establece la obligatoriedad de que el deporte del Balonmano en sala se practique en terrenos de 40 por 20 metros, siendo estas las medidas actuales. En 1972 el Balonmano a 7 participa por vez primera en la Olimpiada que se celebra en Munich. Desde entonces hasta la fecha actual, el Balonmano ha conseguido una amplia aceptación en todo el mundo, siendo los países del antiguo bloque del Este los que más fuerza tenían en este deporte, si bien, a partir del cambio político habido en ellos, dieron paso a otros países, como España, Francia, Suecia, etc., considerados en la actualidad auténticas potencias.

EL BALONMANO ESPAÑOL

El Balonmano español, que comenzó como modalidad de 11, obtuvo su primer espaldarazo en el ámbito internacional al participar nuestra selección en la Olimpiada de Munich, donde tuvimos como contrincantes a Alemania Occidental, Noruega y Checoslovaquia. Nuestra Selección no estuvo presente en la siguiente Olimpiada, organizada en Montreal, pero participó en la de Moscú, en 1980, donde se clasificó en quinto lugar, siendo hasta ahora asidua participante en todas las Olimpiadas. En cuanto a su participación en Campeonatos del Mundo, lo intentó en su fase previa, en 1954, perdiendo con Francia por 11-23. Asimismo, participó por vía directa en el Mundial de Alemania, realizado en 1958. Era el seleccionador Domingo Bárcenas, actual Presidente de la Federación Española. Aunque Suecia, campeona mundial, nos ganó por 31-11, España dio un toque de atención con su triunfo sobre Finlandia por 19-16. Pero donde España logró un triunfo con repercusión internacional fue en el Mundial de 1979, llevado a cabo en nuestro país, proclamándose Campeona del Mundo de esa categoría. A partir de ese momento, el Balonmano español inicia un ascenso que le lleva a la elite mundial, siendo considerado un auténtico coco entre las que hasta entonces eran las grandes potencias de esta disciplina deportiva, las cuales tuvieron que rendirse ante nuestra Selección en algunas ocasiones. El quinto puesto mundial ha sido hasta el momento la mejor clasificación obtenida, lograda en dos ocasiones -Suecia (1986) y Checoslovaquia (1990)-. Asimismo, se obtuvieron dos Subcampeonatos Mundiales en categoría "Júnior". A nivel femenino, nuestra Selección debutó en 1967 ante Francia. Aunque las cotas nunca estuvieron a la altura de la selección masculina, poco a poco ha ido evolucionando hasta lograr que esta especialidad vaya prendiendo en categorías inferiores. Donde hoy España es una verdadera potencia a nivel de Clubes, pues en la totalidad de los Campeonatos europeos es firme candidata a obtener todos los títulos. Equipos como Barcelona, Granollers, Alcira, Bidasoa, etc., han logrado ser los mejores en sus categorías, dándose el caso de que en 1995 cuatro equipos españoles estaban en las finales de las cuatro competiciones europeas que se celebraban, obteniendo tres de los cuatro títulos. Ello induce a pensar que, en un breve plazo, una nueva saga de jugadores españoles vendrá a ocupar los puestos y los éxitos como Selección de aquéllos que hasta ahora eran la base de la misma.

1. MANEJO DEL BALÓN

Es el dominio de los movimientos pertinentes desde la toma de contacto con el balón, hasta que éste se desprende de la mano del jugador o el arte de gobernar el balón en movimiento.

Consideraciones teóricas

1. Se debe tener seguridad de posesión de balón.
2. Se debe tener coordinación en los movimientos, los cuales, deben ser los mayores posibles.
3. Realizar sólo los movimientos precisos y necesarios.
4. La velocidad y el ritmo se establecerá con el juego.
5. Llevar a cabo movimientos que me puedan dar posteriormente varias alternativas para engañar al defensor.

Objetivos

1. Destreza y dominio del balón
2. Espontaneidad en los movimientos con el balón adaptado.
3. Facilidad para cambiar el tipo de gesto con el balón.
4. Dominio del campo de ritmo en los movimientos con balón.



Clasificación de movimiento con el balón en la mano

1. Movimiento del brazo

Elevación y descenso
 Extensión – flexión
 Oscilación total y parcial con flexión- extensión.
 Pronación – supinación con flexión – extensión
 Circunducciones hacia delante y atrás.

2. Movimiento de la mano.

Flexión – extensión
 Inclinaciones cubitales y radiales.
 Circunducciones laterales.

La manejabilidad del balón incide de manera directa o indirecta en los desplazamientos con el balón para obtener seguridad en los pases, en los lanzamientos, en las fintas y en los desmarques.

1.2. FORMAS DE COGER EL BALÓN

Definición.

Es la gestoforma específica para la toma de contacto con el balón o para cogerlo.

Consideraciones teóricas.

Se debe tener seguridad y precisión, al igual que adaptar el balón a la mano sin rigidez, dejando que entre la mano y el balón entre luz, pero todo esto sin estar mirando el balón.

Objetivos.

1. Seguridad en la posesión del balón.
2. Predisposición.
3. Naturalidad en los gestos.
4. Máxima destreza para realizar los movimientos.

Formas de coger el balón.

1. **Puntos de contacto** Las yemas de los dedos y la cara palmar media de la mano ejecutora.
2. **Posición de la mano:** en forma cóncava con separación amplia de los dedos y sin que toda la cara palmar esté en contacto con el balón.
3. **Fijación** Se debe fijar la mayor parte posible del balón con la cara palmar media de la mano como lugar de descanso del balón. Este se fija en la yemas de los dedos y con una gran presión del meñique y el pulgar.
4. **La adaptación del balón** influye directamente o indirectamente en la posesión del balón, en la recepción del balón, en el desplazamiento con balón, en los pases, en los lanzamientos y en las fintas y desmarques ante el oponente.

2. DESPLAZAMIENTOS PARADAS

Es la acción de trasladarse de un lugar a otro por el terreno de juego sin estar en posesión de balón, tanto dentro como fuera del puesto específico.

Consideraciones teóricas.

1. Durante la realización de los desplazamientos hay que adoptar posiciones equilibradas que beneficien la aceleración y los cambios de ritmo.
2. El tipo y la forma de desplazamiento que en cada caso se deba emplear estará en función de las circunstancias del juego.
3. El grado de profundidad, anchura y velocidad de los desplazamientos será variable.
4. Será necesario entrenar el stop y la parada.
5. Se deben realizar los desplazamientos teniendo dentro del campo de visión del jugador los elementos de juego (compañeros, adversarios, balón y portería contraria).

Objetivos.

En el desplazamiento, el jugador debe dominar el stop, bien para colaborar con sus compañeros o para corregir posiciones. El jugador permanentemente debe obtener en su visión los elementos de juego, los cuales son:

1. Para el ataque: balón, compañero, adversario y portería contraria.
2. Para la defensa: balón, compañero y adversario.

Clasificación;**1. En función de la dirección**

Frontal hacia delante: con recorridos rectilíneos y curvilíneos.

Frontal hacia atrás: con recorridos rectilíneos.

Laterales derecho e izquierdo: con recorridos rectilíneos

2. En función de la ejecución

En forma de marcha: después de cada impulso una pierna queda en suspensión.

En forma de carrera: después de cada impulso una pierna queda en suspensión.

En forma de desplazamiento: impulsos sucesivos sin despegar los pies del suelo.

Formas de ejecución de los desplazamientos.

1. **Hacia delante:** El impulso se realiza con la parte delantera del pie, correspondiente a la pierna retrasada, elevando ligeramente el talón, a continuación la otra pierna y así sucesivamente. El tronco debe estar inclinado hacia delante y atrás.
2. **Hacia atrás:** El impulso se realiza apoyando todo el pie, correspondiente a la pierna más retrasada, al mismo tiempo que la otra pierna se desplaza para atrás en suspensión, y así sucesivamente. El tronco debe estar vertical y los brazos flexionados y oscilando hacia delante y atrás.
3. **Laterales:** El impulso se realiza apoyando la parte delantera del pie, correspondiente a la pierna retrasada, elevando ligeramente el talón, y la otra pierna se deslizará totalmente sin cruzarla con la otra, y así sucesivamente. Los pasos deben ser cortos y rápidos. El tronco debe estar inclinado hacia delante y los brazos flexionados y oscilando hacia delante y atrás.

Utilización de los desplazamientos.

FRONTAL HACIA DELANTE	Acciones ofensivas	1. Para pasar de defensa a ataque 2. Para realizar las distintas evoluciones dentro del puesto específico.
		1. Para pasar del ataque a la defensa. 2. Para llevar acabo los diferentes tipos de movimientos en su zona específica.

FRONTAL HACIA ATRÁS	Acciones ofensivas	1. Para pasar de la defensa al ataque, iniciándose la 2º oleada del contraataque. 2. Para recuperar la situación de partida. No perdiendo de vista al contrario.
	Acciones defensivas	1. Para pasar del ataque a la defensa, sobre todo la 1º línea ofensiva (balance defensivo). 2. Para las basculaciones en su puesto específico en base a la circulación del balón

Definición de Stop.(parada)

Es realizar un movimiento con gesto y dirección contraria a la que llevamos.

Formas de ejecución del Stop.

1. **Frontal hacia delante:** Se realizará con la pierna más adelantada o aquella que en cada caso se encuentre en suspensión. El apoyo del pie se debe hacer con intensidad, y si no se consigue parar bien, pues se dará otro paso. El tronco inclinado hacia atrás.
2. **Frontal hacia atrás:** se realizará con la pierna más atrasada o aquella que en cada caso se encuentre en suspensión. El apoyo del pie se debe hacer con intensidad y con el talón elevado y el tronco inclinado hacia delante.
3. **Laterales:** se realizará con la pierna más adelante en función de la dirección, apoyando con fuerza. Si va hacia la derecha, con la derecha se realiza el stop y si va con la izquierda, con la izquierda se realiza el stop.

2.1.DESPLAZAMIENTOS CON BALON

Es la acción de trasladarse de un lugar a otro del terreno de juego, de forma reglamentaria, estando en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico y sin utilizar el bote como recurso.

Medios.

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, recepciones y manejabilidad.

Consideraciones teóricas.

Debemos dominar y aprovechar los pasos para progresar, y así sobrepasar a los jugadores y penetrar. El jugador no podrá dar más de tres pasos y el número máximo de contactos de los pies e el suelo será de 7. Durante el desplazamiento, los elementos del juego deben estar dentro del campo visual. La velocidad y aceleración del desplazamiento dependerá del juego y se deberán hacer los desplazamientos justos.

Objetivos.

Recorrer un espacio libre marcaje sin necesidad de botar el balón.

Clasificación

1. En función de la posición primaria.

- a) Recepción con los dos pies en contacto con el suelo
- b) Recepción en suspensión y caída simultánea
- c) Recepción en suspensión y caída alternativa.
- d) Recepción con un pie en suspensión y otro en el suelo.

2. En función del tipo de desplazamiento

- a) Frontal hacia delante.
- b) frontal hacia atrás.
- c) lateral derecho
- d) Lateral izquierdo

3. En función de la forma de desplazamiento

- a) Marcha: después de cada impulso una pierna en suspensión.
- b) Carrera: después de cada impulso el cuerpo en suspensión.
- c) Deslizamiento: impulso sucesivos sin desplazar los pies del suelo.
- d) Salto: impulsos sucesivos quedando momentáneamente suspendido en el aire.

4. En Función de la forma técnica de ejecución

- a) Fundamental
- b) Especial.

5. En función del número de pasos.

- a) Con un paso
- b) con dos pasos.
- c) con tres pasos

2.3. EJERCICIOS PARA DESPLAZAMIENTOS CON O SIN BALON:

1. Por las líneas realizar los desplazamientos correspondientes.
2. En filas y columnas nos desplazamos según nos mande el entrenador, hacia delante pero con desplazamientos diagonales, paramos y volvemos hacia atrás
3. Igual que el ejercicio anterior pero los desplazamientos hacia los lados para realizar cambios de dirección
4. Igual que el ejercicio anterior pero cambiando la orientación cuando lo mande el entrenador.
5. Moviéndonos por todo el campo y si se encuentran dos compañeros de frente se chocan las manos y después saltan para volvérselas a chocar en suspensión.
6. Moviéndonos a 2 metros de la pared y cada 5 pasos tirar contra la pared.
7. En parejas con un balón, hacer desplazamientos de atrás adelante pasándose este.
8. Igual que el ejercicio anterior, pero el 1º desplazamiento es diagonal y se realiza un cambio de dirección, recibe del compañero y pasa en el trayecto que va hacia atrás.
9. Igual que el ejercicio anterior, pero el balón esta vez se lo pasan en el lateral realiza el cambio de dirección y da tres pasos y pasa al compañero.
10. Desplazamientos laterales pase y giramos de pivote pasamos contra la pared y la devolvemos.

3. CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Es la acción de variar la trayectoria de su desplazamiento en sentido opuesto como en dirección distinta a la primaria.

Consideraciones teóricas

1. No debe existir pausa entre una y otra trayectoria.
2. Son importantes los cambios de ritmos dentro de los cambios de dirección.
3. Es importante su dominio para realizar un buen marcaje, desmarque o acciones tácticas.

Clasificación

1. Cambio de sentido.

El jugador modifica la trayectoria de su desplazamiento variando su sentido.

2. Cambio de dirección simple

El jugador modifica la trayectoria de su desplazamiento una vez.

3. Cambio de dirección compuesto

El jugador modifica la trayectoria de su desplazamiento dos o más veces.

Formas de ejecución

El impulso se realiza con la pierna más retrasada y con el tronco inclinado hacia donde vamos, buscando una posición idónea para evitar la pausa entre una y otra trayectoria. Ej. Si se está realizando un desplazamiento lateral, tendrá que echar una pierna para atrás para dar el impulso y realizar así el cambio de dirección.

3.1. CAMBIOS DE DIRECCIÓN BOTANDO EL BALÓN

Es la acción de variar la trayectoria de un desplazamiento tanto en sentido opuesto como en dirección contraria a la primaria botando el balón de forma continuada.

Consideraciones teóricas.

1. La utilización de este recurso debe estar justificado.
2. Será necesario dominarlo con ambas
3. Antes de utilizar este recurso, hay que mirar a los compañeros, y decidir que es lo más eficaz.
4. Para el cambio de dirección, el gesto apropiado es el bote múltiple o continuado.
5. Durante los recorridos del ejecutor no debe hacer stop o paradas.
6. Durante el cambio de dirección el ejecutor debe proteger el balón del adversario con su situación.
7. Se debe dominar el balón sin necesidad de mirarlo continuamente.
8. Para realizar el bote y el cambio de dirección habrá que dejar el espacio necesario para ejecutarlo.

Clasificación

1. En función del recurso a utilizar

- 1.1. Cambio de sentido compuesto: el jugador modifica su trayectoria sin dejar de botar el balón variando su sentido y orientación.
- 1.2. Cambio de dirección simple: el jugador modifica su trayectoria sin dejar de botar el balón variando su sentido y orientación.

2. En función del oponente.

- 2.1. Sin adversario próximo.
- 2.2. Con adversario próximo.
- 2.3. Cambio de dirección compuesto o múltiple: el jugador modifica su trayectoria sin dejar el balón variando como mínimo 2 veces su dirección

4. EL PASE

Es la acción de trasladar o enviar el balón de un jugador a otro, así como la gesto forma apropiada que se puede emplear.

Medios.

Adaptación y manejabilidad.

Objetivos

1. Elemento fundamental de colaboración entre los jugadores.
2. Medio imprescindible para el juego ofensivo
3. Evita las perturbaciones en las circulaciones de balón.
4. El nivel técnico – táctico depende de la calidad del pase.

Consideraciones teóricas.

1. Oportunidad.
2. Fuerza.
3. Precisión
4. Seguridad
5. Tensión
6. Variabilidad.
7. Sorpresa
8. Ritmo
9. Adecuada dirección.
10. Apropiada Altura.

Clasificación:

1. Con apoyo:

Con una mano:

- Frontales:
- Habitual
- Intermedio

De cadera
Bajo
Laterales

Habitual
Intermedio
De cadera
Bajo

Por detrás

Frontal
Lateral

De pronación

Por delante
Por detrás

De impedimento

Frontal
Lateral
Por detrás
Rectificado
De entre las piernas

Con dos manos

De pecho
Por encima de la cabeza

2. Sin apoyo

Con una mano

Frontal
Lateral
Por detrás

Forma de ejecución:

- El pase debe efectuarse en dirección al jugador situado en condiciones mas favorables, para que la acción siguiente adquiera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe poseer el mayor numero de pases a realizar
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado n el punto mas idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debido posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario
- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador en él y el adversario.

4.1. EJERCICIOS PARA EL PASE:

1. Cada uno con un balón y hacer pases contra la pared con el armado clásico.
2. Igual que el ejercicio anterior pero con el armado alto.
3. En parejas y hacer pases de cadera.
4. Igual que el ejercicio anterior y hacer pases de pronación.
5. En parejas hacer los pases en suspensión y en apoyo.
6. En parejas abrirse a lo ancho del campo y pasar en suspensión y en apoyo.
7. Cada uno con un balón por todo el campo y cada vez que nos encontramos con un compañero pasar el balón de manera distinta.
8. En parejas con un balón, en todo el campo hacer transición con los distintos armados y cuando se llega a la línea de 6 metros lanzar a las manos al portero.
9. En tríos con dos balones hacer lo mismo pero sin tirar a portería, sino pasársela al siguiente trío.
10. Un 5 x 5 en las posiciones de extremos laterales y central y superar con pases hasta la línea de 6 metros y dejar el balón.

5. RECEPCIONES

Es la acción específica y efecto de recibir el balón, así como la gesto forma apropiada que se debe emplear.

Consideraciones teóricas.

Hay que dominar la gesto forma específica para no cometer fallos y perder el balón si lo dominamos podemos aprovechar el tiempo de partido, darle velocidad y provocar cambios de ritmos.

Las posiciones anteriores a la recepción no deben ser unilaterales. No se debe mirar la forma insistente al poseedor del balón y tampoco los brazos, todo ello para obtener un gran campo de visión. Una vez decepcionado el balón, se protegerá poniéndose entre el adversario y el balón.

Clasificación.

1. En función de la trayectoria.

Frontales.

Diagonales

Derecho
Izquierdo

Laterales.

Derecho
Izquierdo

Por detrás

Diagonal derecha
Diagonal izquierda

2. En función de su altura

Altas: por encima de la cabeza

Intermedias: desde la cabeza al pecho

Bajas: desde el abdomen a los pies

Rodadas: el balón en contacto con el suelo.

6. EL BOTE

Es la acción de enviar el balón hacia el suelo una o mas veces sin perder el control del móvil, para obtener resultados beneficiosos en el desarrollo del juego.

Dominio de recursos botando el balón

Desplazamientos, trayectorias, cambios de dirección, fintas y desmarques.

Objetivos

- 1 Para contraatacar.
- 2 Para evitar la retención del balón.
- 3 Para realizar acciones colectivas de ataque que exijan la conservación del balón.
- 4 Para desbordar a un defensor.
- 5 Para serenar los ánimos del equipo.
- 6 Para recuperar el equilibrio.
- 7 Para progresar en un espacio libre de ocupación
- 8 Para esperar que los compañeros alcancen situaciones ventajosas.
- 9 Para continuar la progresión después de haber evitado un marcaje de proximidad.

Consideraciones teóricas

- 1 El bote solo se debe realizar cuando este justificado.
- 2 La reiteración del bote puede implicar situaciones poco ventajosas en el juego colectivo.
- 3 Todo jugador debe dominar el bote con las dos manos.
- 4 Se debe conducir el balón sin necesidad de mirarlo continuamente.
- 5 La gesto forma a emplear debe ser adecuada y correcta.
- 6 Se debe proteger el balón, por lo tanto, el ejecutar se colocara entre el móvil y el adversario.

Clasificación

1 En función de su ejecución:

- Simple
- Multiple

2 En función de su altura

- Altos
- Bajos

3 En función de su trayectoria

- Vertical
- Oblicuo hacia delante



Formas de ejecución

1 Bote alto vertical

Cabeza: erguida

Tronco: en posición habitual

Brazo ejecutor: ligeramente flexionado y separado del cuerpo

Piernas: simétrica o asimétrica

Control del bote

Simple: bote a modo de lanzamiento con un movimiento coordinado de flexión-extensión de la muñeca.

Multiple: superficie de contacto, los dedos y la cara palmar media.

Movimiento coordinado del brazo ejecutor con la flexión-extensión de la muñeca.

2 Bote alto oblicuo

Cabeza: erguida

Tronco: ligeramente inclinado hacia delante

Brazo ejecutor: ligeramente flexionado y separado del cuerpo.

Piernas: ligeramente flexionada y en posición específica de carrera.

Control del bote

Coordinación de flexión-extensión de la muñeca ejecutora

Ante oponente, disminuir la velocidad, aumentar los contactos con el balón y adoptar trayectorias laterales del mismo.

3 Bote bajo

Cabeza: erguida

Tronco: inclinado al nivel de semiflexión

Brazo ejecutor: ligeramente flexionado y separado del cuerpo

Piernas: asimétrica

Control del bote

Igual que el balón oblicuo pero con menor nivel de trayectoria
Es recomendable el bote simple
Debe disminuir el impacto de golpeo con el balón
El gesto es a modo de lanzamiento al suelo en bote pronto

EJERCICIOS PARA EL BOTE:

1. Hacer dos grupos y cada grupo con un balón, se ponen conos para hacer zig-zag y hacemos un carrera de relevos.
2. Cada uno con un balón e ir haciendo cambios de dirección y de ritmo.
3. En parejas un defiende y otro ataca con balón, superar con bote al defensor.
4. Cada uno con un balón, y moviéndose por todo el campo, cada vez que suene el silbato, hay que intercambiar con un compañero el balón y seguir botando.
5. Cada uno con un balón una fila en medio ir botando hasta 7 metros dar un paso y lanzar en apoyo.
6. Un 2 x 2 y solo se pueden superar a los defensores en bote.
7. Un 2 x 2 en todo el campo, una pareja siempre defiende y los que atacan tienen que superar en bote a esos defensores y basársela a la siguiente pareja atacante y hacer lo mismo, hasta que los defensores roben balón.
8. Un 3 x 3 y hacer lo mismo que el ejercicio anterior.
9. Un 4 x 4 y superar en bote y dejar el balón en el área y luego correr el contraataque y jugar un ataque normal.
10. Un 6 x 6 hacer lo mismo que el ejercicio anterior.

7. EL LANZAMIENTO A PORTERIA

Es la acción de aplicar un fuerte impulso al balón, de manera que recorra una distancia determinada en dirección a la portería procurando que se introduzca en el interior de la misma.

Objetivos

- 1 El lanzamiento a portería se debe efectuar cuando exista trayectoria libre de marcaje, es decir, cuando se pueda anotar.
- 2 El lanzador debe tener en su campo visual, la superficie total de la portería.
- 3 El lanzador no debe lanzar siempre al mismo sitio de la portería.
- 4 El lugar o ángulo a elegir por el lanzador dependerá de la situación, posición y cualidades del portero.
- 5 El alto grado de concentración y decisión será fundamental para el lanzamiento.
- 6 El jugador debe dominar una amplia gama de lanzamientos.
- 7 El lanzador debe realizar correctamente el movimiento articular de la muñeca.
- 8 El tipo lanzamiento dependerá de:
 - El puesto específico.
 - La situación del lanzador.
 - La situación del defensor.

Condiciones Esenciales

- 1 Oportunidad
- 2 Potencia
- 3 Acción sorpresiva
- 4 Rapidez en su ejecución
- 5 Adecuada dirección
- 6 Precisión
- 7 Apropiaada altura

7.1. Clasificación:

1 En función de su ejecución: En apoyo

Habitual
Intermedio
De cadera
Bajo
Rectificado con caída
Rectificado sin caída

De revés
En caída
Intermedio lateral

Sin apoyo

En suspensión
En salto frontal
Rectificado
En salto lateral
En vaselina
En caída con salto

2 En función de la situación del lanzador:

Desde el extremo
Desde el puesto específico
Desde larga distancia
Media distancia
Corta distancia

3 En función de la colocación y características del portero

Altos
Bajos
Intermedios
Rodados
Picados

7.3. EJERCICIOS PARA EL LANZAMIENTO:

1. Cada uno con un balón desde el medio del campo ir hasta la línea de 9 metros botando, dar los 3 pasos y tirar al portero con armado clásico en apoyo.
2. Igual que el ejercicio anterior pero con el armado alto en apoyo.
3. Igual que el ejercicio anterior pero con lanzamiento de cadera en apoyo.
4. Igual que el ejercicio anterior pero con el armado bajo en suspensión.
5. Igual que el ejercicio anterior pero con el armado alto en suspensión.
6. Igual que el ejercicio anterior pero con lanzamiento en rectificado.
7. Contraataques 1 x 1 con pase del portero e ir a la otra portería y lanzar.
8. En parejas ir pasándonos el balón y cuando llegamos a 9 metros lanzamos al portero.
9. Un 3 x 2 con un balón atacar y penetrar y lanzar de cadera o en rectificado
10. Un 6 x 6 normal y jugar para lanzar al portero.

8. EL PENALTI

El penalti es un lanzamiento desde la línea de 7 metros, que se realiza en apoyo y sin mover del sitio el pie que se tiene adelantado, con el pie que queda detrás puede moverse. Los armados a relizar pueden ser el armado clásico y el armado alto.

8.1. EJERCICIOS:

1. Tirar a portería en apoyo
2. Cada uno con un balón nos colocaremos, en fila y empezaremos a tirar en la línea de 7 metros con el armado clásico.
3. Igual que el ejercicio anterior pero con armado alto.
4. Igual que el ejercicio anterior pero tirando con los ojos vendados para practicar la perfección.
5. Igual que los ejercicios anteriores pero después de lanzar tirarse al suelo.

9. LA VASELINA

Es un lanzamiento que se realiza para engañar al portero y cuando esta muy adelantado de la portería, se realiza con un armado alto, y cuando se va a lanzar se tira flojo y de forma parabólica.

9.1. EJERCICIOS:

1. Cada uno con un balón, en la línea de tiros libres, lanzar el balón como si fuésemos a tirar a canasta.
2. Igual que el ejercicio anterior pero dando los 3 pasos antes de lanzar y en suspensión.
3. Cada uno con un balón, en el campo de balonmano desde el medio del campo ir botando y lanzar una vaselina al portero.
4. Cada uno con un balón desde el extremo izquierdo los diestros y desde el extremo derecho los zurdos, lanzar de vaselina.
5. Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez los zurdos en el extremo izquierdo, y los diestros en el extremo derecho y hacer los vaselinas con un armado en rectificado.

10. OTROS GESTOS TECNICOS

10.1 LA FINTA

Son las acciones realizadas por el jugador estando en posesión del balón, para dirigir los movimientos del defensor en una dirección falsa, desviando la atención de su conducta del juego previsto y neutralizando su posición.

Medios

Desplazamientos, trayectorias, cambios de dirección y cambios de ritmo.

Objetivos

- 1 Dirigir los movimientos del defensor en dirección falsa
- 2 Desequilibrar al oponente
- 3 Desviar la atención de la conducta del adversario
- 4 Neutralizar la acometividad y oposición dl contrario.

Consideraciones teóricas

- 1 Para realizar el gesto de finta el ejecutor debe estar en posesión del balón y próximo al adversario.
- 2 El gesto de finta es muy importante para las acciones táctica, tanto individual como colectiva
- 3 El dominar los cambios de ritmos y de dirección será importante para realizar la finta.
- 4 La velocidad de reacción y su actuación en un tiempo mínimo influirá en la finta.
- 5 Ante reacciones positivas del defensor, hay que variar el recorrido previsto.
- 6 El momento y el tipo de finta hacia el lado débil y fuerte
- 7 El jugador debe realizar la primera trayectoria de la finta como si fuese real, para que el adversario se lo crea.

Clasificación

1 En función de su posición

El ejecutor con los pies en el suelo
El ejecutor recibiendo el balón en suspensión
El ejecutor con un pie en el suelo y otro en suspensión

2 En función de su orientación

Simples
Compuestas

3 En función de su trayectoria utilizadas

Normales
Falsas

4 En función de la longitud del recorrido

- Con un paso
- Con dos pasos
- Con tres pasos

Formas de ejecución

1º Fase:

- Rapidez continuada: movimiento de arrancada, realizándolo a máxima velocidad
- Rapidez variable: movimiento de arrancada con lentitud para crear incertidumbre al marcador.

2ª Fase:

- Después del 1º recorrido, el jugador cambiara de dirección coincidiendo con el de trayectoria y el desequilibrio del defensor, debiendo existir una pausa entre la 1º y la 2º fase, para aumentar la velocidad posteriormente.

Observaciones

Finta: El jugador con balón próximo al adversario

Desmarque: El jugador puede estar próximo al contrario sin balón o alejado con o sin balón.

10.2. BLOCAJE

Es la acción de cortar al balón una vez lanzado a portería. Se considera una acción dentro del marcaje.

Medios.

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, cambio de dirección y posición de base defensiva.

Objetivos.

1. controlar directa o indirectamente al oponente.
2. Impedir la progresión del adversario.
3. Evitar el pase del balón a su oponente directo.
4. Interceptar el balón dirigido a su oponente.
5. Evitar el lanzamiento a portería
6. Bloquear el balón lanzado a portería.

Consideraciones teóricas.

1. la técnica de marcaje y la defensiva en general es muy importante, porque si lo realizamos mal, lleva consigo el gol del adversario.
2. Aunque los recursos defensivos son menores que los ofensivos, cuando se realiza bien, se dan acciones positivas.
3. Hay que aprender y perfeccionar los gestos de marcaje.
4. Será imprescindible la atención y la concentración para reaccionar a los

- movimientos del adversario.
5. El estudio anterior del adversario (características, movimientos, etc.) nos da ahorro de energía en la defensa y efectividad.
 6. Al saber los movimientos del adversario, hay que hacerlo en el momento correcto para que sea eficaz y no anticiparnos a su movimiento porque puede variarlo.
 7. La portería no es cosa sólo del portero, son también de los jugadores de campo.

Clasificación.

- 1 **En apoyo:** atacante situado frontalmente, en contacto con el suelo.
- 2 **En suspensión:** atacante situado en el aire, sin contacto con el suelo.

Dentro de ambos se diferencian 4 tipos:

a) **Alto:** actitud de lanzamiento por encima de la cadera.

Situado el defensor entre el hombro del brazo ejecutor del atacante y próximo a él, adelantará la pierna de dicho lado y el talón de la contraria, y cuando se produce el lanzamiento elevará los brazos y las manos las dirigirá hacia el balón.

b) **Bajo:** actitud de lanzamiento por debajo de la cadera.

Situado el defensor entre el hombro ejecutor del atacante y la portería, adelantará la pierna de dicho lado ligeramente, inclinará el tronco y extenderá el brazo que corresponda y en el último momento abrirá las manos.

c) **Frontal:** situación del defensor delante del atacante.

Frente al oponente, el defensor se impulsará después que el atacante se haya impulsado, para elevar los brazos y dirigiendo las manos abiertas hacia el balón en el momento del lanzamiento.

d) **Lateral:** situación del defensor en el lado opuesto al brazo ejecutor del atacante.

Con el salto del contrario, el defensor saltará igualmente, extendiendo los dos brazos para cortar el balón, con las manos abiertas.

10.3. BLOQUEOS

Son las interrupciones que realiza el pivote a la defensor para que provocar un desequilibrio defensivo.

RECTIFICADO

Se inclina el tronco hacia el lado izquierdo (si somos diestros) al mismo tiempo se lleva el brazo derecho por detrás de la cabeza y hacia el lado izquierdo.

CAIDAS

Se realizan para coger mayor ángulo para lanzar, caes con el abdomen apoyando las manos y dejándose resbalar.

10.3.1. EJERCICIOS:

1. Cada uno con un balón, enfrente de un cono realizar la finta de cambio de dirección y lanzar.

2. Igual que el ejercicio anterior pero con un hombre haciendo de cono y los demás realizarán la finta de brazo.
3. Igual que el ejercicio anterior pero realizando la finta de giro.
4. 1 x 1 realizaremos cualquiera de las fintas aprendidas anteriormente.
5. Cada uno con un balón nos pondremos en los extremos y lanzaremos y caeremos para practicar las caídas.
6. Se colocaran 2 en la línea de 6 metros y los demás en los laterales y tiraran desde 9 metros y los dos que están en la línea de 6 metros saltaran para realizar los bloqueos.
7. Para practicar el rectificadito, los diestros se irán al extremo derecho y lanzaran y los zurdos al extremo izquierdo y lanzarán.
8. Cada uno con un balón en el medio del campo ir botando asta la línea de 9 metros y lanzar en rectificaditos.
9. Jugar un 3 x 2 con un pivote y este tiene que realizar los bloqueos correspondientes para que puedan pasar por el hueco sus compañeros.
10. Jugar un 6vs6 como si fuera un partido normal realizando bloqueos.

11 .EL DESMARQUE

Son las acciones precisas para llegar a evitar la oposición del adversario, evitando su control o minimizando su efectividad defensiva.

Medios.

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos y de dirección.

Objetivos.

1. Conseguir el espacio libre de maniobra.
2. Conseguir el cambio de situación del adversario.
3. Minimizar la efectividad defensiva del oponente.

Consideraciones teóricas.

1. Para realizar el gesto de desmarque, el ejecutor debe estar **próximo al oponente** sin balón o alejado del adversario con o sin posesión del balón.
2. La importancia del desmarque es fundamental en el uno contra uno, ya sea para uno mismo o para los compañeros.
3. Los desmarques garantizan situaciones ofensivas cuando se lleva a cabo en el **momento preciso**.
4. Hay que **dominar el cambio de ritmo y de dirección**.
5. Ante reacciones positivas del adversario hay que cambiar el camino elegido.
6. El tipo de desmarque será en función de lo que queramos conseguir.
7. El desmarque debe ser una **acción sorpresiva** para el adversario.
8. Hay que llevar una velocidad adecuada y realizarlo en el momento previsto.

9. La amplitud del espacio corporal estará condicionado con el tipo de desmarque. Hay que **evitar el contacto con el adversario**.
10. El jugador debe **dominar el desmarque tanto para el lado fuerte como para el lado débil**.

Clasificación.

1. Situación desequilibrada.

Directo: para conseguir la penetración.

Indirecto: para conseguir la penetración después de que el adversario se haya colocado delante ante la primera acción de este.

2. Situación equilibrada.

Situacional: para conseguir el cambio de situación del adversario.

Situacional remodelada: para conseguir que el defensor primero bascule y después salga.

Indirecto remodelada: para conseguir la penetración después de haber cambiado la situación del adversario.

12. EL MARCAJE

Es la acción y efecto de vigilar estrechamente a un adversario, a fin de neutralizar o entorpecer sus movimientos, gestos o jugadas.

Medios.

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, cambio de dirección y posición de base defensiva.

Objetivos.

1. controlar directa o indirectamente al oponente.
2. Impedir la progresión del adversario.
3. Evitar el pase del balón a su oponente directo.
4. Interceptar el balón dirigido a su oponente.
5. Evitar el lanzamiento a portería
6. Bloquear el balón lanzado a portería.

Consideraciones teóricas.

1. La técnica de marcaje y la defensiva en general es muy importante, porque si lo realizamos mal, lleva consigo el gol del adversario.
2. Aunque los recursos defensivos son menores que los ofensivos, cuando se realiza bien, se dan acciones positivas.
3. Hay que aprender y perfeccionar los gestos de marcaje

4. Será imprescindible la atención y la concentración para reaccionar a los movimientos del adversario.
5. El estudio anterior del adversario (características, movimientos, etc.) nos da ahorro de energía en la defensa y efectividad.
6. Al saber los movimientos del adversario, hay que hacerlo en el momento correcto para que sea eficaz y no anticiparnos a su movimiento porque puede variarlo.
7. La portería no es cosa sólo del portero, sino también de los jugadores de campo.

1. Ante oponente con balón.

De control visual: cuando el oponente se encuentra fuera de la zona eficaz y se sigue visualmente.

De control cercano: cuando el oponente se encuentra próximo y se pretende evitar la progresión.

De interceptación: cuando el oponente se encuentra próximo y se pretende evitar el pase del balón y el posterior desplazamiento del contrario.

2. Ante oponente con balón.

De impedimento: evitar el lanzamiento del balón.

Blocaje: cortar la trayectoria del balón lanzado a portería.

Interceptación del balón: para quitar el balón al contrario.

13. POSICIONES DE BASE

Es la gesto forma apropiada que deben adoptar los jugadores de campo para su predisposición ante las intervenciones futura.

Consideraciones teóricas.

1. La posición de base es el punto de partida de formación técnica – táctica del jugador, ya que, no es un gesto ilustrativo sino fundamental que debe ejecutarse con espontaneidad.
2. Se debe tener un buen equilibrio.
3. Se debe utilizar la correcta y adecuada a esa situación de juego.
4. Se necesita de un alto grado de observación.
5. No deben tener movimientos rígidos, sino realizarse con soltura.

Objetivos

Buscar la mejor posición del cuerpo para intervenir en las acciones del juego lo mejor posible, dándole continuidad y progreso.

Clasificación

Posición de base ofensiva: se realiza antes y después de los desplazamientos.

Fundamental: tanto estática como dinámica.

Especial.

Posición de base defensiva. Se realiza antes y después de los desplazamientos, durante de las basculaciones y determinadas intervenciones.

Fundamental: tanto estática como dinámica.

Especial.

Gesto forma.

Ofensiva fundamental estática. La cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos semi-flexionados, con el borde radial hacia arriba, separados y en posición asimétrica, y los pies en total contacto con el suelo.

Ofensiva fundamental dinámica. La cabeza levantada, el tronco erguido sin rigidez, los brazos semi-flexionados con el borde radial hacia arriba, separados y las manos en actitud de recibir el balón, las piernas en suspensión alternativa y en zig-zag, los pies con suspensión alternativa y en zig –zag.

Ofensiva especial La cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos semiflexionados, con el borde radial hacia arriba, separados, las manos en actitud de recibir el balón, las piernas ligeramente flexionadas y en posición asimétrica con el adelantamiento y en posición asimétrica, y los pies en total contacto con el suelo.

Defensiva fundamental estática La cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos separados acentuadamente, las manos con la cara palmar orientado hacia el objetivo. Las piernas en posición asimétrica y los pies en total contacto con el suelo.

Defensiva fundamental dinámica la cabeza levantada, el tronco inclinado hacia delante, los brazos separados acentuadamente, las manos con la cara palmar orientado hacia el objetivo. Las piernas en la posición específica de las basculaciones o salidas y los pies se deslizan alternativamente por el suelo.

14. DESPOSESIÓN DEL BALÓN

Es la acción de desviar o quitar el balón al adversario, dentro de los márgenes estrictamente reglamentarios.

Medios.

Desplazamientos, trayectorias, cambios de ritmos, cambio de dirección y posición de base defensiva.

Objetivos.

1. Controlar directa o indirectamente al oponente.
2. Impedir la progresión del adversario.
3. Evitar el pase del balón a su oponente directo.
4. Interceptar el balón dirigido a su oponente.

5. Evitar el lanzamiento a portería.
6. Bloquear el balón lanzado a portería.

Consideraciones teóricas.

1. La técnica de marcaje y la defensiva en general es muy importante, porque si lo realizamos mal, lleva consigo el gol del adversario.
2. Aunque los recursos defensivos son menores que los ofensivos, cuando se realiza bien, se dan acciones positivas.
3. Hay que aprender y perfeccionar los gestos de marcaje.
4. Será imprescindible la atención y la concentración para reaccionar a los movimientos del adversario.
5. El estudio anterior del adversario (características, movimientos, etc.) nos da ahorro de energía en la defensa y efectividad.
6. Al saber los movimientos del adversario, hay que hacerlo en el momento correcto para que sea eficaz y no anticiparnos a su movimiento porque puede variarlo.
7. portería no es cosa sólo del portero, sino también de los jugadores de campo.

Clasificación.

1. Ante driblador.

Frontal: acción de quitar el balón cuando el atacante lo está botando y el defensor está en frente de él.

Lateral: acción de quitar el balón cuando el atacante lo está botando (el balón) y el defensor está al lado de él.

2 Ante lanzador.

En salto: acción de quitar el balón al adversario en plena fase de lanzamiento, cuando se encuentra cerca de la línea de 6 metros.

Robo o interceptación: acción de cortar una circulación de balón a través de una salida fugaz del defensor.

Forma de ejecución.

1. Desposesión frontal.

Situación: Defensor de frente al poseedor del balón

Posición: de base en defensa, ya sea dinámica o estática.

Gesto forma: cara al atacante, el brazo se desplazará hacia el balón, y se atacará el balón con la mano abierta y los dedos separados y extendidos, para cortar el balón, ya sea para cogerlo o echárselo a otro compañero. La toma de contacto es en la trayectoria ascendente del balón.

2. Desposesión lateral.

Situación: defensor al lado derecho o izquierdo del atacante.

Posición: específica de carrera, pero equilibrada.

Gesto forma: situado hombro con hombro, el defensor extenderá el brazo más cercano a su adversario, y en el momento que el balón este en el aire, la mano abierta de dicho brazo corte la trayectoria del balón, procurando hacerse con él.

15. EL PORTERO

1. Situaciones del portero.
2. Posiciones de base del portero.
3. Desplazamiento del portero.
4. Recepciones del portero
5. Pases del portero
6. Fintas del portero
7. Despejes del portero.

16.1 SITUACIONES DEL PORTERO

Son los lugares donde se debe colocar el portero para sus intervenciones en función del desarrollo del juego.

Consideraciones teóricas.

La situación del portero estará supeditada al balón por lo que deberá centrar su atención en el lugar donde se encuentre el oponente en posesión de éste, debiendo cambiar su situación en el momento en el que el móvil se desprenda de la mano del jugador y nunca antes, procurando centrar su campo visual en el movimiento articular de la muñeca del jugador para intuir la dirección del pase o disparo.

Situaciones del portero en razón a la distancia.

En razón a la distancia, la portería se divide en 5 partes diferentes:

A larga y media distancia, y desde el centro y laterales, el portero se colocará en la zona 1 y 2, a excepción de la corta distancia que tendrá que salir un poco hacia delante en la misma zona, sin embargo cuando el balón está en un extremo se colocará en zona 3.

Situaciones del portero en función del balón

El portero debe situarse como norma general en la bisectriz del ángulo formado por el balón en posesión del atacante y los postes de la portería.

- **Lanzamiento desde larga y media distancia:** el mismo principio general si es desde el centro, pero si es desde los laterales, lo mismo pero con una ligera tendencia a cubrir el ángulo largo.

- **Lanzamiento desde corta distancia:** se sitúa en la bisectriz del ángulo formado por el tronco del atacante con balón y los postes de la portería.

- **Lanzamiento desde los extremos:** en la bisectriz del ángulo formado por el balón y, los postes de la portería, pero existen dos excepciones:

1. Cuando el extremo derecho es diestro.
2. Cuando el extremo izquierdo es zurdo.

En ambos casos deberá responder a la bisectriz del ángulo formado por el tronco del atacante y los postes de la portería.

15.2 POSICIONES DE BASE DEL PORTERO

Es la gesto forma que debe adoptar el portero para su predisposición ante las intervenciones futuras.

Consideraciones teóricas.

La técnica básica es muy personal, se puede decir que existen técnicas distintas y diferentes. Esta técnica facilita la estabilidad corporal, la reacción inmediata y la adaptación postural de intervención específica.

Técnica de la posición fundamental.

En las zonas 1 y 2: “Central” y “Lateral”

- Cabeza: erguida, con naturalidad sin llegar a la hipertensión y con la vista al frente siguiendo el recorrido del balón.
- Tronco: ligeramente inclinado hacia delante.
- Brazos:
 - a- En forma de V.
 - b- En forma de V invertida
 - c- En cruz
 - d- Semiflexionado.
 - Manos: abiertas, extendidas y con las caras palmares mirando al objetivo
 - Piernas: separadas a comodidad, ligeramente Apoyadas simétricamente
- Pies: en contacto con el suelo, separados, nunca en exceso pero con Comodidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre las partes delantera de los pies.

En las zonas 3: “Extremos”

- Cabeza: erguida, con naturalidad sin llegar a la hipertensión y con la vista al frente siguiendo el recorrido del balón.
- Tronco: erguido nunca en exceso.
- Brazos:
 - a- El derecho semi-flexionado y el izquierdo extendido a la altura Intermedia o viceversa.

- b- El derecho extendido hacia arriba y el izquierdo a la altura intermedia o viceversa.
- c- Los dos semi-flexionados.

Manos. Abiertas, extendidas y con las caras palmares mirando al objetivo.

Piernas: Separadas a comodidad, ligeramente flexionadas en colocación simétrica.

Pies: En contacto con el suelo, separados, nunca en exceso pero con comodidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre las partes delantera de los pies.

15.3 DESPLAZAMIENTO DEL PORTERO

Es la acción de trasladarse de un lado a otro de la portería en función del recorrido del balón y del desarrollo del juego.

Tipos de desplazamientos.

Habitual: Los que realiza dentro de su zona habitual de trabajo, no más de un semicírculo imaginario de un metro.

Se debe realizar con pasos cortos, rápidos y deslizantes, evitando dar saltos, es decir, que las plantas de los pies en ningún momento pierdan el contacto con el suelo.

Preintervención: Los que realiza para avanzar antes de su intervención ante un Lanzamiento.

Son pasos cortos, generalmente 1 o 2, y siempre ante lanzamientos desde Extremos.

Posdespeje: Los que realiza después de un despeje para la recepción del balón.

Casi siempre se utilizan movimientos frontales hacia delante para no perder de vista el balón y recogerlo de forma inmediata.

De recuperación: Los que realiza para la recuperación de su zona habitual de Trabajo.

Una vez puesto el balón en juego, con un paso corto o largo rápido, se recupera la zona habitual de trabajo, con movimientos frontales hacia atrás para no perder el desarrollo del juego y como consecuencia el balón, con el fin de poder intervenir.

15.4 RECEPCIONES DEL PORTERO

Es la acción de recoger el balón con dos manos durante las intervenciones del portero.

Tipos de recepciones.

1- Directas: es la adaptación del balón de forma inmediata al lanzamiento, sin que toque nada más que las manos del portero en la parada, es decir, no llegue al suelo.

2- Indirectas: es la adaptación del balón después de que el balón haya tocado otro objeto, ya sea, suelo, portería, las manos del portero o los pies del portero en su primer contacto.

15.5 PASES DEL PORTERO

Es la acción de enviar con las manos el balón controlado por el portero, a otro jugador del campo.

Consideraciones teóricas.

1. Rapidez en la salida del balón
2. Desde cualquier posición o postura.
3. Tenso y con potencia.
4. Facilitar la acción de continuidad.

Tipos de pases.

1. **Con dos manos:** generalmente de pecho. Se usa en distancias cortas.

2. **Con una mano:** dos son las trayectorias:

Dentro de ellos podemos destacar tres tipos de pases:

1. Pase habitual frontal
2. Pase intermedio frontal
3. Pase de cadera frontal

15. 6 FINTAS DEL PORTERO

Es la acción de provocar con el gesto o la situación, el lanzamiento del atacante hacia una determinada zona o altura de la portería.

Consideraciones teóricas.

1. Se utilizan sólo ante lanzamientos de corta distancia.
2. En las zonas centrales.
3. Se debe aguantar
4. Los gestos deben ser naturales y nunca forzados.
5. No debe representar un gasto inútil.
6. Será útil siempre que el portero sea rápido.

Tipos de finta.

1. En función de la situación

1.1. Lanzamientos centrales.

- 1.1.1. Ofrecer zona derecha
- 1.1.2. Ofrecer zona izquierda

1.2. Lanzamientos laterales.

- 1.2.1. Ofrecer ángulo corto.
- 1.2.2 Ofrecer ángulo corto.

2. En función del gesto que adopte

- 2.1. Con el tronco.
- 2.2. Con una pierna
- 2.3. con las dos piernas.
- 2.4 con los dos brazos.

15.7 DESPEJES DEL PORTERO

Es la acción de desviar el balón con el tronco, los brazos o las piernas, para evitar que éste se introduzca dentro de la portería.

Tipos de despejes.

1. Ante lanzamientos de altura alta.

Se dirige el tronco hacia la dirección de balón y la mano más próxima también va el balón, mientras que el impulso lo da la pierna contraria a la dirección del balón.

Con un brazo

Con los dos brazos

Con el tronco.

2. Ante lanzamiento de altura intermedia.

Se dirige el tronco hacia la dirección de balón y la mano más próxima también

Va el balón, mientras que el impulso lo da la pierna contraria a la dirección del balón

- Con un brazo.
- Con los dos brazos.
- Con el tronco.
- Con una pierna
- Con dos piernas

3. Ante lanzamiento de altura baja

Se dirige el tronco hacia la dirección de balón y la mono más próxima también
 Va el balón, mientras que el impulso lo da la pierna contraria a la dirección del balón
 Con una pierna
 Con dos piernas.
 Hay que tener en cuenta que en los despejes se realizan echando los brazos
 Siempre hacia delante para evitar hacerse daño.

16. EL PUESTO ESPECÍFICO OFENSIVO

La zona parcial del terreno de juego de ataque correspondiente al campo del adversario, cuyas dimensiones están delimitadas por determinadas condiciones y cualidades, y como consecuencia se puede estimar de antemano. Por cualquier caso, la superficie ocupada debe brindar intervenciones fructíferas.

Consideraciones teóricas.

1. las distribuciones de los jugadores debe ser homogénea para una mejor aprovechamiento de los espacios, desde donde el jugador puede intervenir súbita y eficazmente.
2. La situación de partida de cada jugador no debe ser improvisada, ya que, todas las intervenciones deben ser rentables.
3. Con la situación, orientación y posición del jugador se debe acuciar o preocupar al adversario para impedir o reducir la basculación.
4. La colocación de los jugadores debe provocar que los defensores ocupan la máxima extensión de anchura, para conseguir un mayor espacio entre ellos y como consecuencia, pasillos de penetración más dilatadas para los atacantes.
5. Es necesario que los puestos estén ocupados por jugadores idóneos. Hay que tener en cuenta la calidad y cualidades del jugador y sus medidas antropométricas.
6. En todo momento dentro del campo visual del jugador deberán encontrarse todos los elementos de juego.

Clasificación.

El puesto específico está en función del sistema de juego que en cada caso se empla, aunque en algunos sistemas no se ocupan todos los puestos específicos.

Jugadores de 1º línea

Jugadores de 2º línea

LATERALES	CENTRALES	LATERALES	CENTRALES
------------------	------------------	------------------	------------------

DERECHO IZQUIERDO	DERECHO IZQUIERDO	DERECHO IZQUIERDO	DERECHO IZQUIERDO
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Situaciones dentro del puesto específico.

1. Jugadores de 1º línea: “lateral” y “Central”.

2 metros antes aproximadamente de la zona eficaz de lanzamiento del jugador.
Capacidad de reacción de movimientos.

2. Jugadores de 2º línea:

Extremos

Criterio general: punto de intersección de la línea de 9 metros con la banda.
Alta calidad del jugador. Espacio interior del ángulo formado por la Unión de la línea de banda y la portería.

Pivotes

Zona comprendida entre la línea de 6 metros y la de 9 metros, en función De objetivos ofensivos.

Ocupación dentro del puesto específico.

Criterio general:

Zona derecha del campo: jugadores zurdos
Zona izquierda del campo: jugadores diestros.
Zona centrales: indistintamente.

Criterio especial:

Zona derecha del campo: jugadores derechos.
Zona izquierda del campo: jugadores zurdos.

Orientación del puesto específico

La orientación es determinar el frente que deben adoptar los pies de jugador atacante.

Orientación de la 1ª Línea

CENTRALES Y LATERALES	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>
Dando frente a la portería.	De costado a la portería
De costado a la portería, pero dando frente al balón	De espalda al balón

Orientación de la 2ª Línea

EXTREMOS		PIVOTES	
<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>	<u>Fundamental</u>	<u>Especial</u>
Dando frente a la línea de y metros	Dando la espalda al área de la	De costado o de espalda a la	De costado a la portería dando la

	portería. Se da en recepciones		portería se da en recepciones	espalda al balón. Se da en desmarques
De costado a la portería pero dando frente al balón				De frente a la portería. Se da en los lanzamientos.

Posiciones dentro del puesto específico ofensivo

1 **Situación estática:** Posición de base ofensiva.

2. **Situación dinámica:** 2 posibilidades:

- 2.1. Suspensión alternativa de piernas.
- 2.2. Desplazamientos cortos y súbitos con cambio de dirección.

Trayectorias eficaces.

Son los recorridos eficaces que debe adoptar el jugador en los desplazamientos para el buen desarrollo del juego de ataque.

Jugadores de 1ª línea.

CENTRALES Y LATERALES

Trayectorias 1 y 5 : son de apoyo. Frontal hacia delante en curvilínea. Se utiliza para progresar y colaborar con los compañeros.

Trayectorias 2, 3 y 4: son de ataques directos. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para progresar y atacar incisivamente hacia la portería.

Trayectorias 6, 7, 8, 9 y 10: de recuperación. Contrarios a las Trayectorias 1,2,3,4 y5. Frontales hacia atrás y laterales cuando esta de costado. Para progresar a la situación de partida.

Trayectorias 11 y 12: de acercamiento. Laterales si está de frente a la Portería o frontal hacia delante y atrás, sí está mirando a la portería. Para Recuperar la línea de banda o rectificar la situación de partida del jugador.

Jugadores de 2ª Línea.

EXTREMOS

Trayectorias 1,2 y 3: de penetración. Laterales cuando están de espalda a la portería o frontales hacia delante, previo giro cuando está orientado a la portería, en rectilíneos. Para progresar con ataque decisivo hacia la portería y en los lanzamientos.

Trayectorias 4 y 5: de apoyo. Frontal hacia delante previo giro cuando esta de espalda a costado, en curvilíneos. Para regresar o colaborar con los compañeros.

Trayectorias 6,7 y 8: de apoyo eventual. Frontal hacia delante cuando el jugador está de espalda o hacia atrás o lateral previo giro, cuando está de cara a la portería, en rectilíneos. Para colaborar con los compañeros de la 1º Línea.

Trayectorias 9 a 16: de recuperación. Frontales hacia delante, atrás o lateral dependiendo de la orientación. Para recuperar la situación de partida en rectilíneos.

Ley de las distancias

1ª Línea:

LATERAL Y CENTRAL

Profundidad: desde la línea de partida a la línea de 6 metros.

Anchura: desde el punto de partida hasta, la trayectoria más alejada del lateral de su mismo lado.

2ª Línea

EXTREMOS

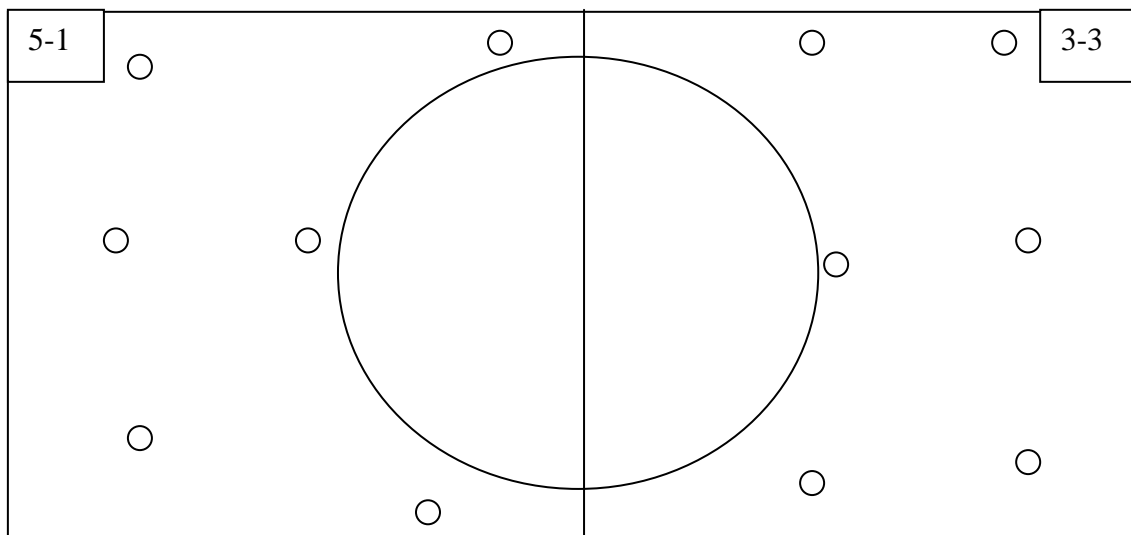
Profundidad: desde el punto genérico hasta los 6 metros.

Anchura: desde el punto de muerto hasta la trayectoria más alejada Del lateral de su mismo lado

PIVOTES

Profundidad: desde el punto de partida hasta los 6 metros por un lado y hasta los 9 metros por el otro lado.

Anchura: entre la situación de los laterales o incluso la zona que marcan Los límites de las trayectoria interiores de los extremos.



17. EL PUESTO ESPECÍFICO DEFENSIVO

Consideraciones teóricas

1. Las intervenciones defensivas.

Las intervenciones del defensor están supeditadas a los estímulos ofensivos, por lo que los defensores están condicionados genéricamente a las acciones de los atacantes, con el fin de reducir esas acciones. Esta reducción de la eficacia ofensiva exige:

- Refuerzo continuado de la atención.
- Seguridad y rigidez en las acciones sin desgastes inútiles de Energía.
- Evitar la exagerada anticipación.

La forma defensiva

Determina la distribución de los jugadores y la responsabilidad Específica.

Existen 4 formas defensivas:

Basculaciones: se colocan en bloque y remueven según el Balón, realizando apoyos y formando los triángulos defensivos.

Línea de tiro: cada jugadores responsable de su oponente Directo.

Hombre a Hombre: cada jugador en marcaje de proximidad al oponente directo, acompañándole a todos los desplazamientos que realiza.

Defensa mixta: Un número determinado de jugadores trabajan las basculaciones o línea de tiro, y otros realizan el hombre a hombre.

2. Significado de la acción defensiva.

Defender significa:

No se debe descansar, ni actuación pasiva.

Debe suponer: trabajo intenso, mantenimiento el esfuerzo y predisposición.

Consideraciones esenciales.

1. La distribución de los jugadores está condicionado al sistema ofensivo del contrario y las características reales de nuestros jugadores.
2. Con la posición, situación y orientación, debemos buscar que con el menor tiempo posible se realice la acción más eficaz.
3. Con la posición y desplazamientos se deben reducir las acciones ofensivas y promover la iniciativa defensiva.
4. En el campo visual del defensor, deben estar todos los elementos Juego para actuar en el momento propio (adversario, compañeros y El balón)
5. Evitar el gasto de energías inútiles. Cuando mi oponente directo está cierta distancia y aunque esté con el balón yo no le salgo, hasta que esté más cerca.
6. Adecuada anticipación. El jugador debe intervenir en el momento Propicio.
7. con la acción ofensiva se debe conseguir.
 - Cortar la trayectoria del atacante.
 - Interceptar el balón.

- Impedir el lanzamiento.
- Blocar el lanzamiento.
- Quitar el balón en el momento del lanzamiento.

8. Es importante conocer las características, genialidades y costumbres del oponente directo, facilitando la acción ofensiva.
9. Los puestos específicos deben estar ocupados por los jugadores idóneos, teniendo en cuenta sus características antropométricas y cualidades técnicas.

Los puestos específicos.

- 1ª Línea: más cercano a la portería.
 2ª Línea: más cercano a la portería.

Criterios para ocupar los puestos específicos.

1- En función del puesto que ocupen en el juego ofensivo.

EXTREMOS	EXTERIORES
1º LINEA OFENSIVA	CENTRALES Y LATERALES
2º LINEA OFENSIVA	EXTREMO O DE AVANZADO

2- En función de las características antropométrica

- Los más altos, en los centrales y laterales de la defensa.
 Los menos altos, en las zonas exteriores y avanzados de la defensa.

Hay que tener en cuenta que a falta de jugadores, debemos colocar a aquellos jugadores del equipo que sean rápidos, es decir, que tengan una gran velocidad de reacción y de traslación.

Situaciones dentro del puesto específico

La situación de base defensiva está condicionada por:

- Sistema cerrado o abierto.
- Forma defensiva.
- Características y peculiaridades del oponente.
- Línea defensiva que se ocupe.

La situación de base como general será:

- Los de la 1º línea: en las proximidades de la línea de 6 metros o en caso excepcional en 7 u 8 metros.
- Los de la 2º línea: en las proximidades de la línea de 9 metros o en caso excepcional, otros sistemas pueden determinar otros puestos.

Situaciones ante intervenciones directas.

- Si intervienen para evitar la recepción, se sitúa entre el oponente y el balón

- Si interviene para cortar una trayectoria, se sitúa de frente al atacante y próximo a él, acentuando su colocación hacia el lado del desplazamiento.

Normalmente estas situaciones se producen:

- Para la 1ª Línea defensiva:

Zonas centrales: a 9 metros y si eres encargado del pivote entre los 6 a 8 metros.
Zonas exteriores: entre los 7 a 9 metros.

- Para la 2ª Línea defensiva:
Entre los 9 y 11 metros.

Orientación del defensor.

1- Fundamentales:

Debe colocarse de espalda a la portería, de frente al oponente del juego.
Cuando esté de costado a la portería, pero dando frente al balón.

2. Especiales.

Cuando se encuentra de frente a la portería. Se da en Desposesión del balón.
De costado a la portería dando la espalda al balón. Se da en Defensa al pivote.

Posiciones dentro del puesto específico.

1.Estática: posición de base defensiva.

2.Dinámica:

2.1. Basculando: posición de base defensiva lateral.

2.2. Intervención directa: gestoforma de los desplazamientos frontales hacia delante y en el último momento, el tipo que corresponda en función del objetivo que se quiere obtener.

Trayectorias del sistema defensivo.

Defensores de 1ª línea.

CENTRALES Y LATERALES

- Trayectorias 1,2 y 3: de salida. Frontal delante en rectilínea, tanto frontal como diagonal.
- Trayectorias 4,5 y 6: de recuperación. Frontales hacia atrás en rectilínea, buscando el camino más corto. Para progresar a la situación de partida, tanto en basculación como en línea de tiro.
- Trayectorias 7 y8: de basculación o laterales. Laterales izquierdo y derecho en rectilíneos. Para realizar la basculación.

EXTERIORES

- Trayectorias 1: de corte de circulación. Frontal hacia delante en rectilínea para salir y contar el desplazamiento del extremo cuando penetre.
- Trayectorias 2: eventual o de salida. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para sus evoluciones en la defensa del uno contra uno.
- Trayectorias 3 y 4: de recuperación: Frontal hacia atrás en rectilíneo. Para recuperar la situación.
- Trayectorias 5 y 6: laterales o de basculación. Laterales izquierdo o derecho en rectilíneo. Para lo que es el trabajo en bloque, es decir, ayudar.

Defensores de 2º Línea

AVANZADO

- **Trayectorias 1, 2 y 3:** de intervención. Frontal hacia delante en rectilíneo. Para las intervenciones directas al oponente. Para el 1 y 3, lo utiliza para colaborar en los lanzamientos de los laterales o para cortar la circulación de balón.
- **Trayectorias 4, 5 y 6:** De recuperación. Frontal hacia atrás en rectilíneo. Para recuperar su posición de partida.
- **Trayectorias 7 y 8:** Laterales izquierdo y derecho en rectilínea. Para cubrir el ángulo largo ante lanzamiento de los laterales o inclusive para intentar cortar la circulación de balón en un punto determinado.
- **Trayectorias 9 y 10:** de apoyo. Lateral o frontal hacia atrás, en rectilínea o diagonal. Para colaborar en el proceso de basculación formando los triángulos defensivos o inclusive, para cortar el balón ante posibles envíos al pivote. Se utiliza cuando el equipo trabaja basculaciones y no en línea de tiro.

Ley de las distancias.

1ª Línea

Profundidad: debe prepararse al jugador para los recorridos desde los 6 metros a los 9 metros, inclusive hasta la zona eficaz de lanzamiento cuando éste aparece en distancias de 9 metros.

2ª Línea

Profundidad: desde la posición de base hasta la zona eficaz de lanzamiento del atacante.

Anchura: depende del:

1. Sistema
2. De la forma de trabajo
3. De las características del atacante.
- 4.

Recorridos que tienen que hacer el defensor en las diferentes situaciones.

1. Cuando tenga que salir a la 1ª línea

Debe dirigirse en el recorrido que corresponda con el brazo ejecutor. Si es zurdo a la izquierda y si es diestro a la derecha.

A Extremo

El jugador debe desplazarse dentro del recorrido que se corresponda con la zona más exterior del atacante.

2. Al pivote

Si está de espalda, el recorrido del defensor será en dirección al punto débil del oponente.

Si está de costado, debe ser el hombro más próximo al pivote.

Si está detrás del defensor, los desplazamientos deben ser rápidos para colocarse entre el atacante y el balón, para que no reciba.

18. TACTICA

SISTEMA DEFENSIVO 6:0

Se caracteriza por tener, como punto de partida, a los 6 jugadores en primera línea defensiva.

Podemos distinguir dos formas de funcionamiento distinto dependiendo de la actividad que en la práctica realicen los defensores:

- En bloque defensivo.
- En profundidad.

Características del 6:0 en bloque defensivo:

- Es la concepción más tradicional del sistema.
- Fundamentalmente se trata de un sistema ANCHO Y DENSO, pero poco PROFUNDO.
- Los jugadores adquieren una profundidad de 7.5-8 metros.
- La proximidad entre los defensores es máxima.
- Los cuatro jugadores de dentro de la defensa deberán tener la mayor altura posible.
- Deberíamos tener un portero con calidad de intervención ante lanzamientos a distancia.

Características del 6:0 en Profundidad

- Concepción más moderna del sistema.
- Es un sistema ANCHO (aunque algo menos que en el 6:0 en bloque) , PROFUNDO, pero poco DENSO.
- Hay mayor profundidad defensiva. Aunque el punto de partida siga siendo 6 metros, los jugadores pueden llegar a 9 ó 10 metros en sus intervenciones.
- Se busca una mayor anticipación defensiva.
- Es importante señalar que, a pesar de la profundidad, no se puede olvidar el cumplimiento de los fundamentos tradicionales del sistema, incluido lo que supone:

Crear superioridad numérica en la zona del balón;
lo cual supondría tener una situación de uno contra dos en la zona de cambios.

NORMAS DE ACTUACIÓN

Existen dos bloques definidos a la hora de concertar las responsabilidades de los jugadores:

- EXTERIORES 2 y 7:
 - Actuarán individualmente contra su oponente cuando éste tenga el balón: impedir fintas, ...
 - No permitirán que el extremo atacante circule por detrás del bloque defensivo.
 - Colaborarán con el bloque central, sobre todo cuando el pivote se encuentre en su zona.
- BLOQUE CENTRAL:
 - Deberán dominar fundamentalmente los cambios de oponente y los blocajes de dos o más jugadores.
 - Actuarán en basculación hacia la zona del balón.
 - El oponente del portador del balón siempre está protegido por sus dos compañeros próximos, que cerraran espacios: triángulo defensivo.

NORMAS DE ACTUACION DEL EQUIPO

- Intentaremos evitar los cambios del oponente con relación al pivote. Las responsabilidades deberán estar lo más definidas posible, ya que deben permitir al defensor realizar sus desplazamientos lo suficientemente rápidos para cumplir el principio de anticipación.
- El jugador que actúa en marcaje de proximidad contra su oponente debe impedir por todos los medios el juego en profundidad de éste, fundamentalmente en lo que se refiere al pase y las penetraciones.
- Es importante el grado de concentración. Todos los jugadores tienen misiones específicas aunque el balón esté en la zona contraria.
- En cualquier caso, como norma fundamental, no se debe permitir que el pivote se encuentre nunca entre dos defensores, por las enormes posibilidades de realizar bloqueos en primera línea defensiva que existen a partir de esta situación.

POSIBILIDADES DE UTILIZACIÓN:

- Se utilizará fundamentalmente contra equipos con unas posibilidades de lanzamiento a distancia y/o contra equipos donde destaque la calidad de su segunda línea.
- Tendremos que tener en cuenta que las posibilidades de contraataque en primera oleada quedan disminuidas a este tipo de defensa.
- Una de sus mayores ventajas es la posibilidad de neutralizar de inmediato las transformaciones del equipo atacante:

Puntos débiles comunes del sistema 6:0

- Los ataques de los laterales hacia el exterior, con el balón en el lado contrario; entonces los jugadores del lado contrario del balón deben bascular hacia él.
- La dificultad para que el pivote no esté nunca entre dos jugadores, sobre todo en la zona contraria al balón.
- Dificultades para el mantenimiento del bloque defensivo, sobre todo por parte de los centrales, contra ataques en 2:4.

SISTEMA DEFENSIVO 5:1

- Tiene como punto de partida a cinco jugadores en primera línea y a uno en segunda.
 - Igualmente que en el sistema 6:0, el funcionamiento del sistema dependerá del grado de profundidad que adquieran sus jugadores.
 - La diferencia de actuación está menos marcada que en el 6:0, ya que la propia estructura del sistema sólo permite diferencias sustanciales en cuanto a la actuación (profundidad⁹ de los laterales).

CARACTERÍSTICAS DEL SISTEMA

Es un sistema relativamente PROFUNDO y DENSO (teniendo en cuenta que a mayor profundidad, la densidad será menor), pero poco ANCHO.

- Existe una mayor sistematización de las misiones que en el 6:0 y por tanto, se dan menos procedimientos tácticos, como cambios de oponente.

NORMAS DE ACTUACION EN 5:1

Hay cuatro formas distintas de actuación:

- **AVANZADO 7**

- Responsabilidad directa sobre el central atacante.
- Debe ayudar a la primera línea cerrando espacios de penetración, sobre todo de los laterales hacia el centro.
- Su profundidad dependerá de las consignas previas, pero como norma general, se moverá entre 7.5 y 10 metros.
- Para cumplir esta misión debe tener una gran movilidad.

CENTRAL 4

- Apenas abandona la línea de seis metros para no deformar el sistema. Sólo lo hará en el caso de que el pivote estuviera claramente en la zona del lateral.
- Es muy importante el elemento concentración, debido a la gran cantidad de acciones a realizar. Hay que recordar que todos los jugadores tienen misiones específicas, aunque el balón esté en la zona contraria.

POSIBILIDADES DE UTILIZACION

- Se utilizará fundamentalmente contra equipos con buenos lanzadores a distancia, con no demasiada movilidad y con una mediocre segunda línea, fundamentalmente el pivote.
- Igual que en el 6:0 en bloque, contrarresta con facilidad las transformaciones o desdoblamientos del equipo atacante
- Similares también a las posibilidades de utilización del sistema 5:1 mixto (mirarlo).

SISTEMA DEFENSIVO 5:1 MIXTO

“Sistema combinado en zona y hombre a hombre: cinco hombres actúan en zona en primera línea defensiva y uno realiza una defensa hombre a hombre sobre un jugador de primera línea del equipo contrario”

- Es un sistema poco ancho, relativamente denso y generalmente poco profundo, aunque hay que tener en cuenta que, en principio, neutraliza totalmente al mejor jugador del equipo contrario.
- Los cinco jugadores de primera línea actúan como si uno de un 6:0 se tratara, por lo que resulta válido todo lo especificado en este sistema, tanto en bloque como en profundidad; aunque en el sistema 5:1 mixto, casi siempre se trabaja en bloque
- El avanzado tiene la responsabilidad directa sobre su oponente, aunque el grado de presión puede variar dependiendo de la situación del atacante:
 - En la actualidad no tiene sentido que el avanzado siga a un atacante que se coloca en el centro del campo, cuando puede estar colaborando con sus compañeros, y neutralizar de nuevo a su oponente cuando este se mueva hacia las zonas eficaces.
 - En cualquier caso, el grado de presión dependerá de las características del oponente a marcar y de las consignas marcadas previamente por el entrenador.

- Lógicamente, este sistema se utiliza cuando el equipo contrario tiene un jugador que destaque sobre los demás, bien por su técnica individual o por su capacidad de dirigir el equipo.

POSIBILIDADES DE UTILIZACION

- Se suele utilizar contra equipos cuya tendencia sea a atacar por el centro; o cuando su central destaque sobre el resto del equipo.
- Hay que tener en cuenta las distintas formas de actuación del sistema:

DEFENSA EN BLOQUE: Utilizable contra equipos con dos lanzadores o con un buen pivote.

DEFENSA EN PROFUNDIDAD: Utilizable contra equipos con buenos lanzadores, poco móviles y con baja calidad de segunda línea.

- La posibilidad de realizar contraataques son buenas, debido a la distribución de los defensores. Las opciones de controlar los rechaces de nuestro portero son menores, ya que cubrimos menos espacio
- Se suelen tener problemas con este tipo de defensas ante desdoblamientos o deformaciones del sistema en ataque.

CARACTERISTICAS FISICO-MORFOLOGICAS Y ACTITUDINALES

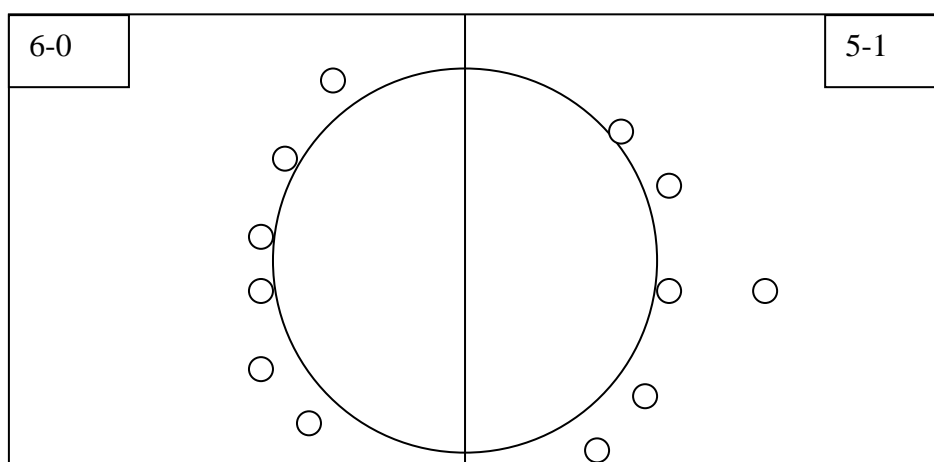
El jugador debe estar a un alto nivel físico en todo momento durante la temporada. El defensa en balonmano debe poseer estas características; tanto físicas de la persona como físico-morfológicas. También deberá desarrollar una serie de cualidades físicas.

CARACTERISTICAS

- Altos los centrales (1.90 m) y disminuyendo en altura según te vas acercando a los extremos.
- Los extremos son muy ágiles y veloces; son los jugadores con menos corpulencia.
- En general son de una constitución grande, aunque guardan relación entre la altura y el peso (se pueden pasar de unos 5 a 10 kilogramos su peso ideal).

EJERCICIOS

Posicionamiento de los sistemas

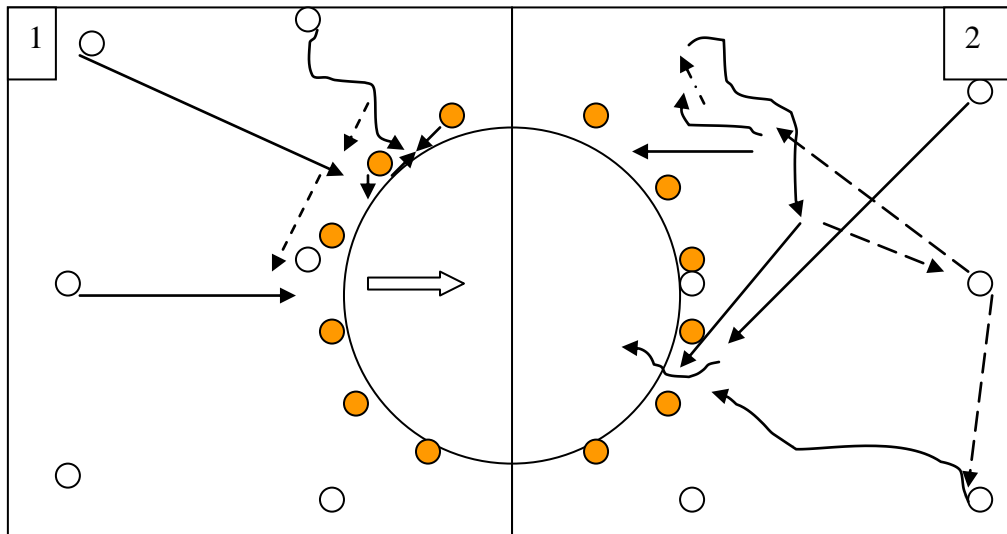


Ejercicios:
ATAQUE

. Raúl Rebollo Cano

Ldo. En Educación Física. Entrenador Superior de Fútbol. Entrenador Superior de Baloncesto.
2º Nivel Voleibol. Monitor de Balonmano. Master en Táctica y dirección de equipos de fútbol

3:3 Contra 6:0

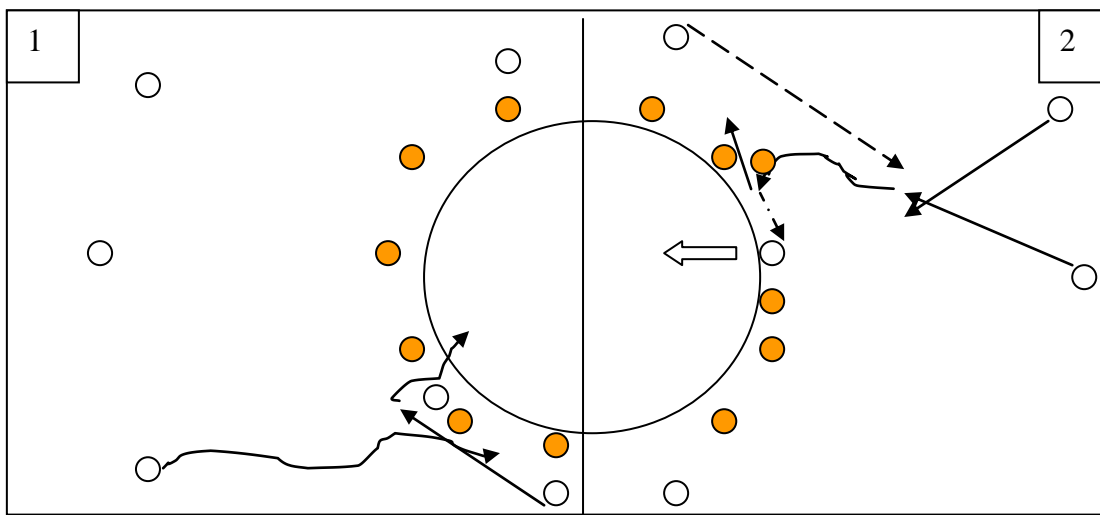


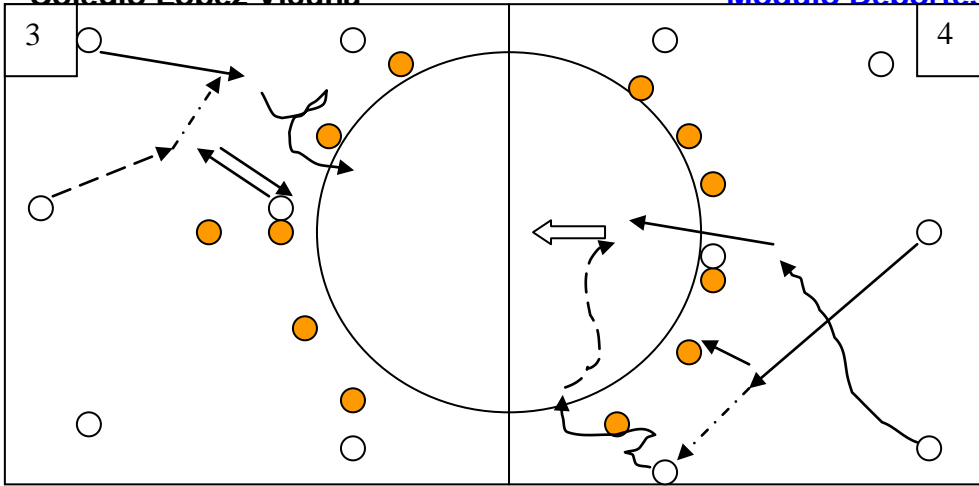
1 En este ataque empezara el extremo con balón y atacara a los impares y pasara al lateral, a continuación este hará lo mismo y pasara al central que entrara por el centro que esta el pivote haciendo un bloqueo.

2 En esta jugada saldrá el pivote al centro para recibir el pase del central, el pivote se desplazara a uno de los extremos que le pasara y el extremo circulara, parará al central y este al lateral contrario que atacará donde esta el bloqueo realizado por el extremo que circuló, en este momento entrara el otro lateral que le pasara el lateral con balón para entrar a portería por el bloqueo realizado por el extremo que circulo

ATAQUE

3:3 Contra 5:1

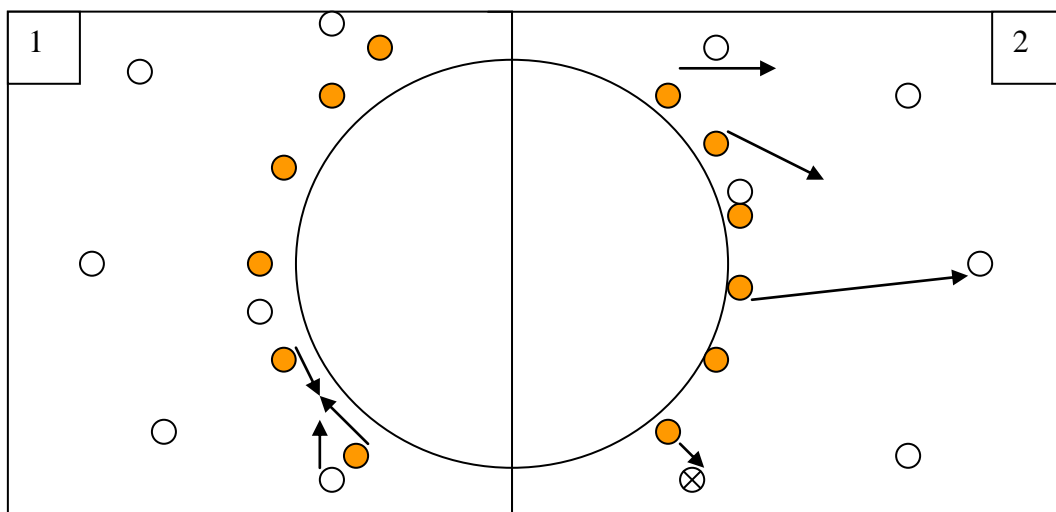




- 1 En lateral cruza con el extremo, el pivote bloquea al 2º defensor por dentro para que el extremo entre por el hueco creado por este.
- 2 El extremo pasa al lateral y este cruza con el central que atacara entre el 2º y el 3º defensor para dejar libre al pivote y pasar a este y que este tire.
3. El pivote sale a recibir el balón del central y el pivote se lo pasa el lateral que se acerca a este en carrera, y recibe el balón hace una finte de cambio de direcci6n y supera al defensor por su lado fuerte, que hay un bloqueo del pivote.
4. El lateral con balón cruza con el central y este pasa al extremo que hace que tira y se la pone al lateral para hacer un flay, este entra por el centro que le hace un bloqueo el pivote y el central se mete a doble pivote

DEFENSA

6:0



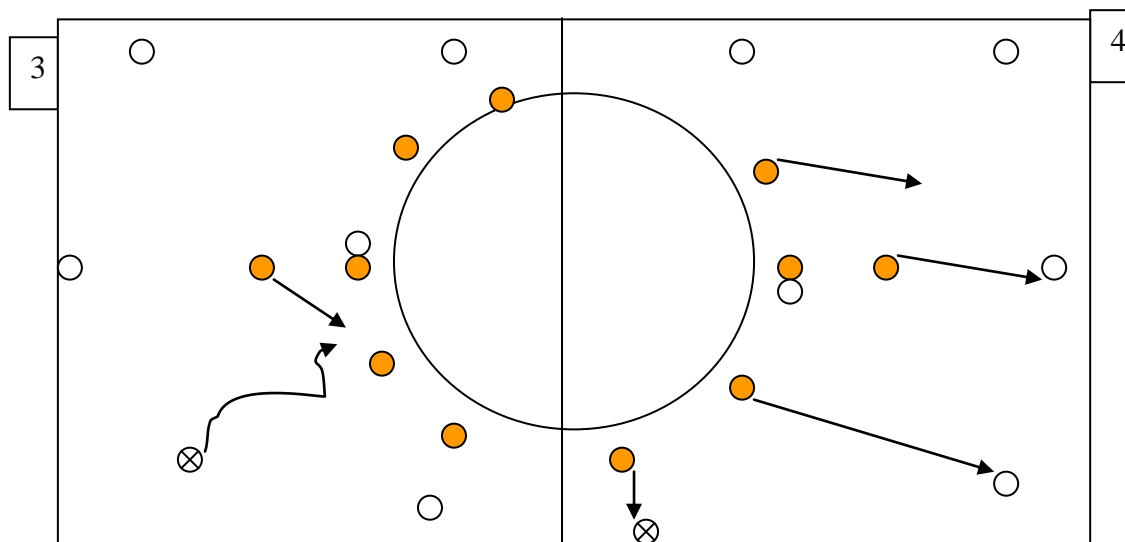
1,La primera jugada en la defensa de 6:0 será cerrar cuando los atacantes, atacan a impares.

2. La segunda jugada en la defensa de 6:0 será cuando alguno de los extremos reciba los defensores lateral y central de ese lado subirán a presionar a sus atacantes y los restantes defensores estarán atentos a las líneas de pase lejanas.

5:1

3. Cuando cualquiera de los laterales ataquen hacia el centro el avanzado hará la ayuda correspondiente.

4. Cuando cualquiera de los dos extremos tenga balón los defensores lateral y central de ese lado subieran a presionar a sus atacantes y los restantes defensores estarán atentos a las líneas de pase lejanas.



19. REGLAMENTO BÁSICO DE JUEGO

1. El terreno de juego.

Es rectangular y sus dimensiones son de 20 metros de ancho y 40 metros largo. Está compuesta por las siguientes líneas y áreas:

1. líneas de banda.
2. líneas de portería
3. líneas de área de portería
4. líneas de golpe franco
5. líneas centrales
6. líneas de 7 metros
7. líneas de portería entre postes
8. líneas de zona de cambio.
9. líneas de 4 metros
10. áreas de portería
11. áreas de juego.

2. Las porterías

Está constituida por dos postes verticales, un larguero que fija a los dos postes y una red.

Mide 3 metros de ancho y 2 metros de alto. Está pintado por dos colores alternativos del fondo de terreno.

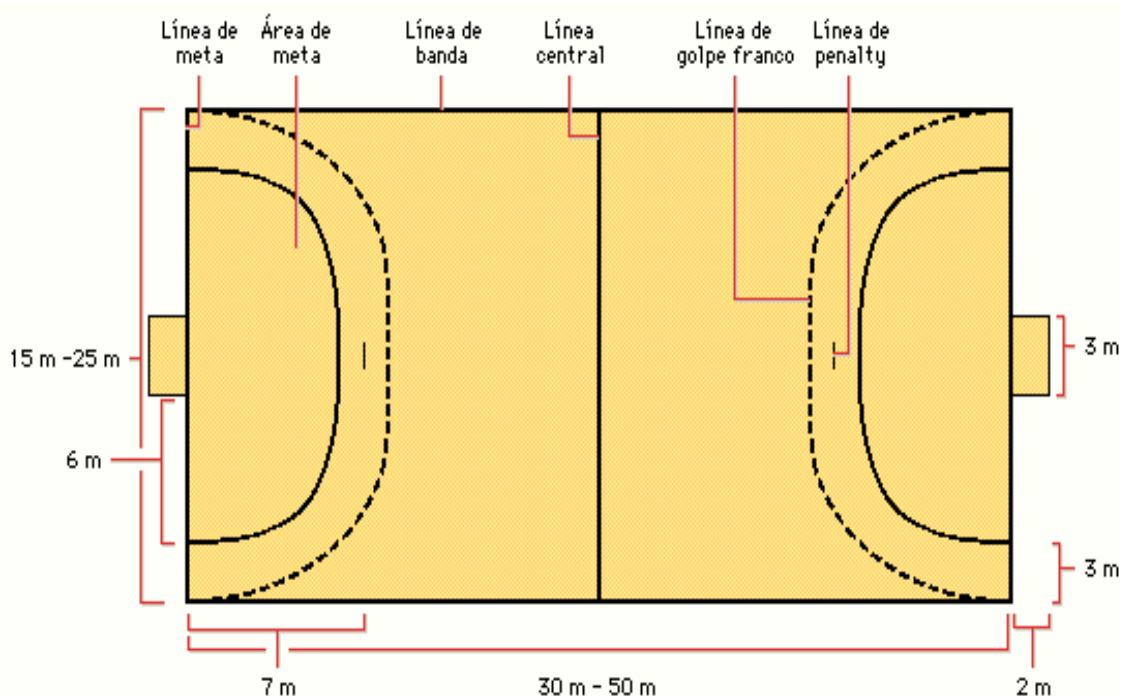
3. La duración de un partido

Dura dos tiempos de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos.

4. El balón.

Es esférico y está formado por cuero o material sintético. Mide unos 59 cm. De diámetro y pesa aproximadamente unos 450 grs.

5. Los jugadores.



Cada equipo está compuesto por doce jugadores: dos porteros y diez jugadores de campo. El número máximo de jugadores que cada equipo puede tener en el terreno de juego es de 7.

6. Las sanciones disciplinarias.

1 Amonestación

Se da cuando se produce.

- Infracciones en el comportamiento con el contrario.
- Conducta antirreglamentaria con motivo de la ejecución de un saque o lanzamiento.
- Actitud antideportiva de los jugadores
- Se debe decretar una amonestación por jugador y tres por equipo.
- Un jugador excluido no debe de ser amonestado posteriormente.

2 Exclusión

Se da cuando se produce:

- Cambios antirreglamentarios.
- Por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario.
- Actitud antideportiva repetida.
- No dejar el balón inmediatamente en el suelo.
- La exclusión es siempre por dos minutos y la tercera exclusión conlleva la descalificación.

3 Descalificaciones

Se da cuando se produce:

- Entrada en el terreno de juego de un jugador no autorizado.
- Infracciones graves en el comportamiento hacia el contrario
- Comportamiento antideportivo grave
- Después de una tercera exclusión del mismo jugador.
- Agresión fuera del terreno de juego.
- La descalificación en el terreno de juego siempre va acompañada por una exclusión, debe abandonar inmediatamente el terreno de juego la zona de cambio.
- La descalificación será siempre para el resto del partido.

4 Expulsión

- Agresión dentro del terreno de juego. Se aplica siempre para el Resto del partido, no puede ser sustituido y debe abandonar el terreno de juego y la zona de cambio.

