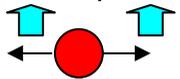
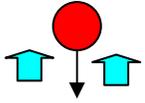
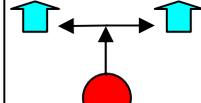
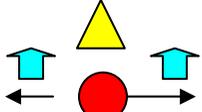
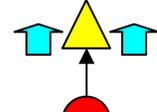
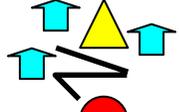
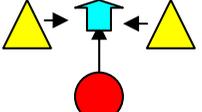
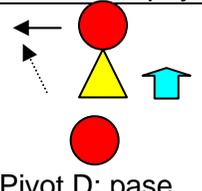
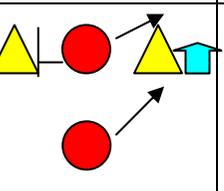


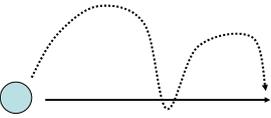
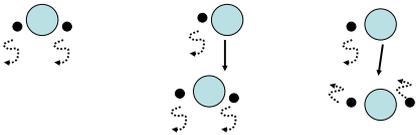
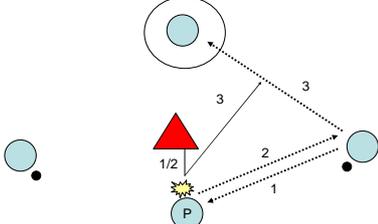
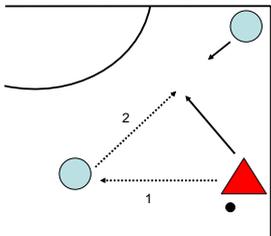
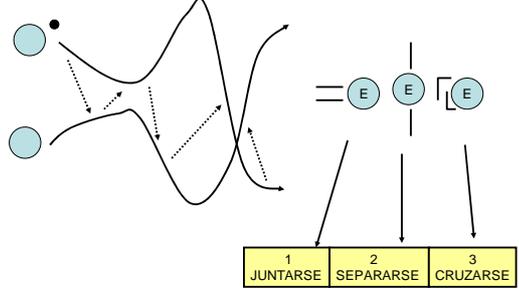
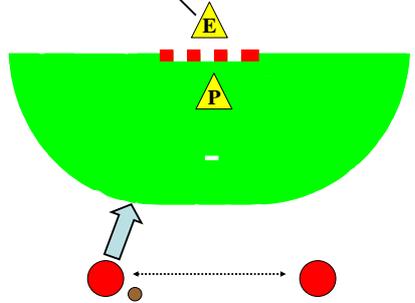
SESIÓN PRÁCTICA. PRINCIPIOS BÁSICOS DE JUEGO

PROGRESIÓN	ESTRUCTURA	SITUACIÓN
1.Mantener Balón	Juego individual Opos. / Inicio Colab.	1.1 Salvar compañero
	Juego grupal 2 grupos / 2 objetivos Opos. / + Colab.	1.2 Balón-contacto (1)
	Juego de equipo 2 equipos/= objetivo = Deporte Col./Opos.	1.3 Balón-contacto (2)
2.Progresar con balón	Estructura igual a Deporte Col./Opos.	2.1 Progresión 1 2.2 Progresión 2
3.-Orientarse objetivo	Estructura igual a Deporte Col./Opos.	3.1 Múltiple objetivo 3.2 Múlt. puntuación
4.- Minibalonmano	Minibalonmano	4.1 Individual nominal 4.2 Individual no nom.

SESIÓN PRÁCTICA: TÉCNICA Y TÁCTICA ESPECIAL

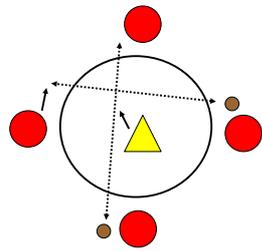
OBJETIVO	DESCRIPC.	1º	2º	3º	4º	5º	6º
ENTRENAM. TÉCNICO	1ª Progresión: Lanzamiento Eje longitudinal (torsión/distor)	0,1,2,3 pasos 		Idem anterior + Giro 180º + Lanzamiento	 0+1 paso	Idem anterior con carrera previa a la recepción	Idem anterior + 0+1,2,3 pasos + Fintas lanzam
	2ª Progresión Lanzamiento Eje Transversal (caída/salto)	En cuclillas: Salto: lanzar Caída: lanzar Con apoyo previo	En pie: Salto: lanzar previa finta L. Caída: lanzar Prevía finta L.	En pie espaldas port: Salto: 3,2,1 pasos para orientarse Caída: Idem	En pie: Salto: 1 finta + lanzamiento durante salto Caída: Coger Balón suelo	En desplazam: Salto: 0,1 paso Caída: Idem	En desplaz: Fly Pase en bote: Lanz. Caída Pase tenso: Lanz. Salto
	3ª Progresión Lanzamiento Eje Anteroposter. (rectificado)	En cuclillas: rectificado lado contrario pierna de impulso	En cuclillas: Rectificado lado pierna de impulso	En pie: Idem ej. 1	En pie: Idem ej. 2	En pie: 3 pasos + rectificado+ lanzamiento (cambiar pierna apoyo)	En pie: 3 pasos + salto + rectificado + lanzamiento (ca. pna. apo.)
ENTRENAM. TÉCNICO TÁCTICO	1 Decisión: Lanzamiento					Idem anterior: Prohibido salto. Def. Es: apoyo Def. Din: rectif	Variantes o 1x1 libre
	2 Alternativas	0,1,2,3 pasos 1ºSalto/2ºApoyo	Idem Anterior		Lanz.caída DE Lanz.salto DD		
ENTRENAM. TÁCTICO	2 Decisiones: Lanzamiento o Pase n Alternativas (dificultad en función visual)	 Pivot D: pase		3x3 balón cent Si def. lateral ayuda: pase al lateral libre de marcaje. Si no se mueve Lan.	3x3 balón cen 1 def lat ayuda Central ataca lado contrario Si puede lanza.	3x3 Cent/Extr Balón central Si un defensor de extremo se desplaza pase al extremo.	2x2 Extr/Piv Balón extremo 1x1 + lanzam. Si defensor pivot no ayuda.

SESIÓN PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO

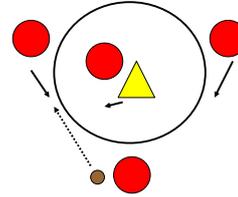
ENTRENAMIENTO ESPACIO-TIEMPO	ENTRENAMIENTO PERCEPCIÓN-VISIÓN
 <p data-bbox="284 510 678 584">LANZAR UN BALÓN CON LOS OJOS CERRADOS. CORRER EN DIRECCIÓN AL BALÓN CON OJOS CERRADOS ABRIR LOS OJOS AL OIR EL BOTE DE BALÓN CAPTURAR EL BALÓN ANTES QUE DE EL SEGUNDO BOTE</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="858 331 954 353">SITUACIÓN 1</div> <div data-bbox="1029 331 1125 353">SITUACIÓN 2</div> <div data-bbox="1189 331 1284 353">SITUACIÓN 3</div> </div>  <p data-bbox="842 548 986 616">DESPLAZAMIENTO: BOTANDO 2 BALONES ALTERNATIVAMENTE</p> <p data-bbox="1029 548 1173 660">PERSECUCIÓN: JUGADOR CON 1 BALÓN TRATA DE QUITAR 1 BALÓN A JUGADOR PERSEGUIDO CON 2 BALONES</p> <p data-bbox="1189 548 1332 649">SITUACIÓN 1X1: JUGADOR CON 1 BALÓN TRATA DE QUITARLE 1 BALÓN A JUGADOR CON 2 BALONES</p>
 <p data-bbox="252 1041 742 1108">DEFENSOR CUANDO PASADOR RECIBE EL PASE CONTACTA CON ÉL EL PASADOR DEVUELVE EL PASE Y LA PASA AL JUGADOR DEL CÍRCULO EL DEFENSOR TRATA DE INTERCEPTAR ESE PASE CONTINUIDAD CON EL INICIO DEL SIGUIENTE JUGADOR CON BALÓN</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="858 734 954 757">SITUACIÓN 1</div> <div data-bbox="1157 734 1252 757">SITUACIÓN 2</div> </div>  <p data-bbox="842 952 997 1041">PASES SIMULTÁNEOS: PASAR 2 BALONES SIMULTÁNEAMENTE AL COMPAÑERO</p> <p data-bbox="1141 952 1316 1052">PASES ALTERNATIVOS: PASARSE 3 BALONES. SIEMPRE PASAR BALÓN A MANO LIBRE DEL COMPAÑERO.</p>
 <p data-bbox="268 1478 686 1556">JUGADOR DEFENSOR PASA EL BALÓN A CENTRAL OFENSIVO EL CENTRAL OFENSIVO SE LA PASA A EXTREMO EL DEFENSOR TRATA DE INTERCEPTAR EL PASE SI NO ES ASÍ LANZAMIENTO DEL EXTREMO A PORTERÍA</p>	<p data-bbox="845 1160 1300 1198">SALIDA DE CONTRAATAQUE CON PASES ENTRE DOS JUGADORES. OBSERVACIÓN DE INDICACIONES DEL ENTRENADOR.</p>  <p data-bbox="1061 1467 1332 1512">1 JUNTARSE 2 SEPARARSE 3 CRUZARSE</p>
<p data-bbox="327 1680 710 1702">LANZAMIENTOS A PORTERÍA EN VUELO (FLY)</p> <p data-bbox="327 1713 710 1758">1.- PASE EN BOTE (CON ALTURA), PASE PICADO 2.- PASE EN FASE AÉREA (SIN BOTE)</p> <p data-bbox="327 1758 710 1803">NECESIDAD DE RECEPCIÓN Y LANZAMIENTO EN EL AIRE ANTES DE PISAR LÍNEA DE 6 M.</p>	 <p data-bbox="829 1915 1324 1971">PASES ENTRE 2 JUGADORES: A SEÑAL DE ENTRENADOR LANZAMIENTO A LA ZONA INDICADA DE LA PORTERÍA (DEL JUGADOR CON BALÓN EN ESE MOMENTO</p>

SESIÓN PRÁCTICA: TÁCTICA INDIVIDUAL. JUEGO SIN BALÓN

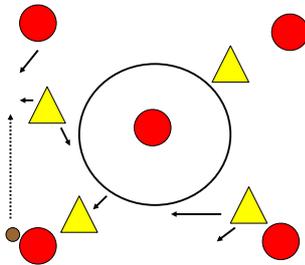
DIFERENCIAR LOS CONCEPTOS: DISUADIR / INTERCEPTAR



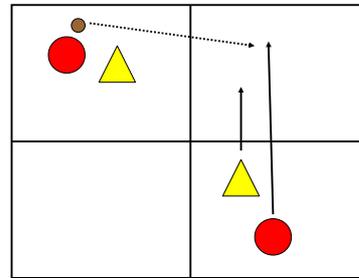
UN DEFENSOR DENTRO DEL CÍRCULO TRATA DE INTERCEPTAR LOS PASES REALIZADOS ENTRE 2 PAREJAS DE ATACANTES CON 1 BALÓN POR PAREJA. LOS ATACANTES PUEDEN DESPLAZARSE LATERALMENTE PARA RECIBIR, A DISTANCIA PRÓXIMA AL CÍRCULO. EL DEFENSOR NO PUEDE SALIR DEL CÍRCULO.



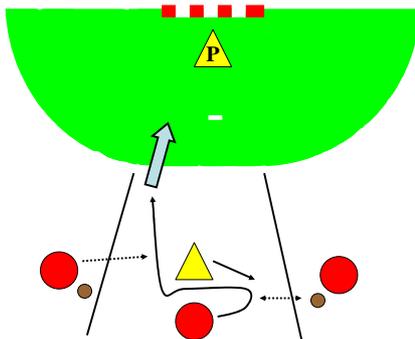
UN DEFENSOR Y UN ATACANTE SIN BALÓN DENTRO DEL CÍRCULO. TRES ATACANTES CON 1 BALÓN FUERA DEL CÍRCULO. EL DEFENSOR TRATA DE INTERCEPTAR LOS PASES QUE SE REALICEN AL JUGADOR ATACANTE DENTRO DEL CÍRCULO.



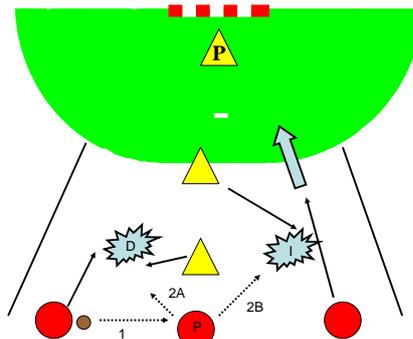
4 DEFENSORES CONTRA CUATRO ATACANTES FUERA DEL CÍRCULO. 1 ATACANTE DENTRO DEL CÍRCULO QUE TRATA DE RECIBIR PASE EN BOTE. LOS ATACANTES SÓLO PUEDEN PASAR A JUGADORES COLINDANTES. DEFENSORES DEBEN CORTAR PASE A Oponente/ ATACANTE EN CÍRCULO



SITUACIÓN DE 2X2 (QUE PODRÍA SER DE 3X3) EN ESPACIO MARCADO. ATACANTE DEBE DESMARCARSE PARA RECIBIR EN UNA ZONA DIFERENTE DE LA QUE ESTÁ. LOS DEFENSORES DEBEN TRATAR DE INTERCEPTAR.

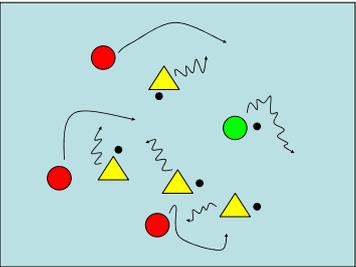
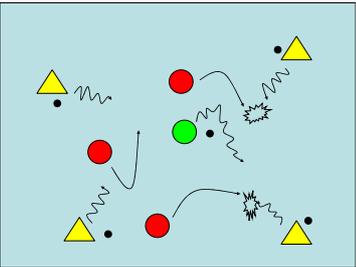
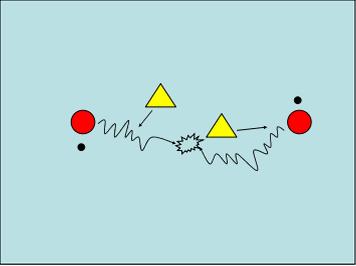
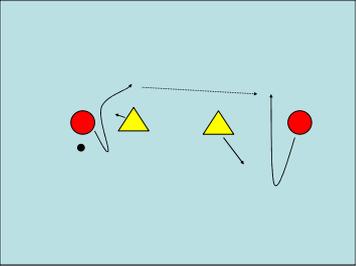
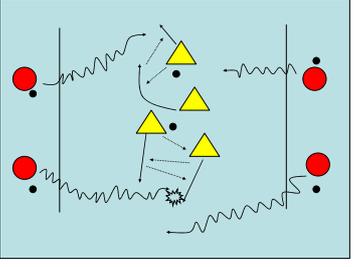
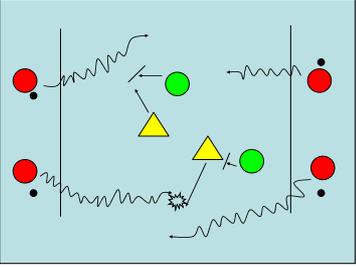
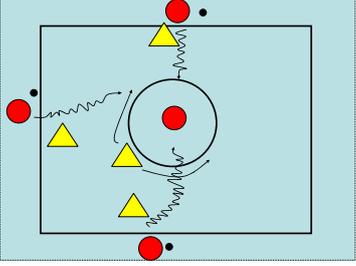
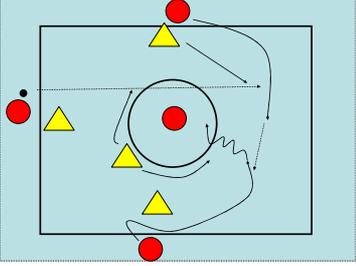
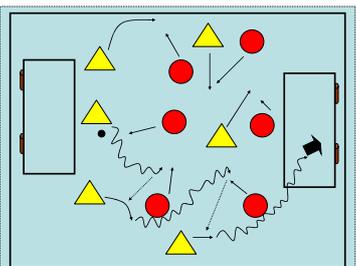


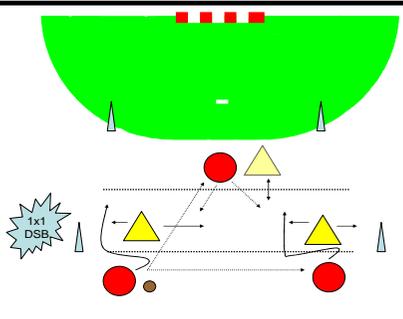
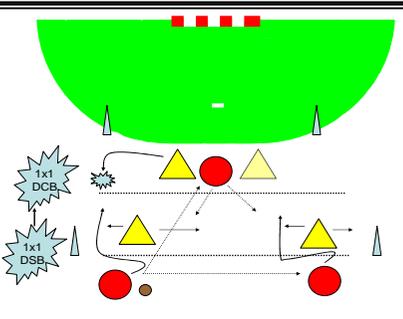
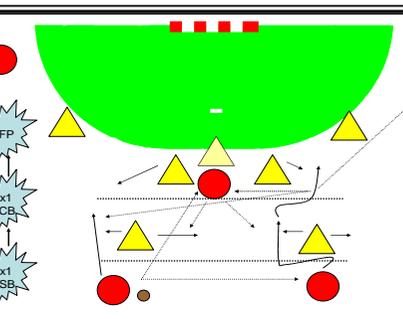
SITUACIÓN 1X1 SIN BALÓN: EL ATACANTE PUEDE RECIBIR Y PASAR DE CADA UNO DE SUS DOS COMPAÑEROS CON BALÓN, HASTA QUE CONSIGUE DESMARCARSE SIN BALÓN. DEFENSOR TRATA DE INTERCEPTAR PASES.



SITUACIÓN 2X1 CON PASADOR. 2 DEFENSORES EN DOS LÍNEAS DEFENSIVAS. EL DEFENSOR AVANZADO TRATA DE DISUADIR SOBRE EL JUGADOR QUE PASA AL PASADOR. EL RETRASADO DE INTERCEPTAR EL PASE AL OTRO ATACANTE

SESIÓN PRÁCTICA: TÁCTICA INDIVIDUAL. JUEGO CON BALÓN

 <p>3 sin balón tratan de tocar a jugador que huye botando balón protegido por 4 jugadores que botan</p>	 <p>3 con balón persiguen a 1 que huye botando protegido por 4 sin balón. Añadimos la desposesión y el desmarque</p>
<p>1.- ESPACIO LIBRE</p>	<p>VARIANTE DE 1</p>
 <p>2 jugadores con balón tratan de encontrarse (tocarse) frente a dos defensores que lo impiden con cuerpo. No quitar balón</p>	 <p>2 jugadores tratan de desmarcarse y con y sin balón para pasárselo. Defensores tratan de controlar e interceptar pases</p>
<p>2.- ESPACIO REDUCIDO</p>	<p>VARIANTE DE 2</p>
 <p>4 jugadores con balón cruzan campo. 2 parejas de defensores tratan de tocarlos (sólo el del balón)</p>	 <p>Idem que anterior incorporando o bloqueadores que ayudan a portadores de balón. Defensores</p>
<p>3.- PROGRESAR HACIA ZONA</p>	<p>VARIANTE DE 3</p>
 <p>Atacantes botan hacia círculo. Defensores si tocan hacen volver atrás. 1 defensor ayuda. sin entrar</p>	 <p>Mismo objetivo mediante pase. Hay que entrar en bote. Idem que ant. el atacante del centro</p>
<p>4.- ORIENTARSE HACIA OBJETIVO</p>	<p>VARIANTE DE 4</p>
 <p>Objetivo: Entrar en bote desde fuera de zona y gol. Avanzamos botando. Pase atrás si somos tocados</p>	
<p>5.- SITUACIÓN JUEGO FINAL</p>	

SITUACIONES DE PROGRESIÓN METODOLÓGICA. CRITERIOS: A.-PROGRESIÓN: JSB /JCB/FFP. B.-COMPLEJIDAD: E/T-CO-OP				
SITUACIÓN INICIAL. REPRESENTACIÓN	NIVEL	CRITERIO:ESPACIO/TIEMPO	CRITERIO: COLABORACIÓN	CRITERIO: OPOSICIÓN
	1 JSB ATAQUE DSB Apoyo DEFENSA Intercep. Disuasión	A.-Reducción Espacio maniobra B.-Reducción tiempo secuencia DESCRIPCIÓN * Recibir tras desmarque sin balón fuera de línea de 9 m. * Podemos apoyarnos en pivote quien no puede finalizar	A,- Pase y va indirecto B.- Finalizar sólo cuando recibimos del 1ª Línea DESCRIPCIÓN *Mantener criterios ant.	Incrementar 1 defensor quien puede interceptar entre 6-9 m. Pivote puede salir a + de 9 m. DESCRIPCIÓN *Mantener criterio ant.
	2 JSB + JCB ATAQUE 1X1 Prog/Prot DEFENSA 1x1 Rec/Con	A.-Reducción Espacio maniobra B.-Reducción tiempo secuencia DESCRIPCIÓN * Mantener objetivos JSB ant. *Después de 1x1 con balón lanzamiento o pase a pivote	* Permitir que defensores bajen a ayudar en marcaje pivote * Permitir pase a pivote y/o a lateral contrario DESCRIPCIÓN * Mantener objetivos JSB ant. *Después de 1x1 con balón lanzamiento o pase a pivote y/o lateral (a éste último fuera de 9 m.)	Incrementar en 1 defensor Los dos centrales marcan 1x1 a los dos laterales ofensivos DESCRIPCIÓN * Mantener objetivos JSB ant. *Después de 1x1 con balón lanzamiento o pase a pivote y/o lateral(a éste último fuera de 9 m)
	3 JSB + JCB + FFP ATAQUE Lanz/Pase DEFENSA Bloc/Inter	A.-Reducción Espacio maniobra B.-Reducción tiempo secuencia DESCRIPCIÓN * Mantener objetivos JSB ant. *Después de 1x1 con balón lanzamiento o pase a pivote o extremo	Incrementar el número de líneas de pase (alternativas) DESCRIPCIÓN * Mantener objetivos JSB ant. *Después de 1x1 con balón lanzamiento o pase a pivote y/o lateral (a éste último fuera de 9 m.) y/o extremo	Incrementar en 1 defensor para trabajar en igualdad nca. DESCRIPCIÓN * Mantener objetivos JSB ant. *Después de 1x1 con balón lanzamiento o pase a pivote y/o lateral(a éste último fuera de 9 m) y/o extremo

SESIÓN PRÁCTICA PORTERO: TOMA DE DECISIONES

<p>1.- ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO (EQUIPO) OBJETIVO: COLABORACIÓN DEFENSIVA EN EL REPARTO DE ÁNGULO DE LANZAMIENTO</p> <p>Portero cubre lanzamiento paralelo</p> <p>Defensor situado frente brazo ejecutor para evitar lanzamiento cruzado</p>	<p>1.- ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO (EQUIPO) OBJETIVO: COLABORACIÓN DEFENSIVA EN EL REPARTO DEL ÁNGULO DE LANZAMIENTO</p> <p>Mismos criterios que el ejercicio anterior El portero y defensa debe hacer mayor desplazamiento El atacante trata de realizar lanzamientos cruzados</p>
<p>1.- ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO (EQUIPO) OBJETIVO: DECIDIR TÉCNICA DE PARADA DEL EXTREMO EN FUNCIÓN TRAYECTORIA JUGADOR</p> <p>A.- TRAYECTORIA CORTA: Parada en bloque No levantar pierna No salir excesivamente No ofrecer ángulos *Lanzamiento a 2 manos</p> <p>B.- TRAYECTORIA LARGA: Acompañar al jugador No adelantar el salto Pierna-mano lado lanzamiento Posibilidad fintas situación Posibilidad fintas posición</p>	<p>1.- ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO (EQUIPO) OBJETIVO: INTERVENCIÓN ANTE PIVOTE</p> <p>PIVOTE al recibir balón toca uno de los dos conos y se impulsa a punto fuerte o débil lanzando con dos manos. PORTERO da un paso a frente, acompaña trayectoria y utiliza pie y mano de zona impulso</p>
<p>1.- ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO (EQUIPO) OBJETIVO: ENCADENAMIENTO DE SITUACIONES SIGUIENDO LOS CRITERIOS PROPUESTOS</p> <p>2 LANZAMIENTOS: 1ª LÍNEA Y PIVOTE</p> <p>Pareja de 1ª Línea pasan a pasador y cruzan sin balón. Quien recibe lanza de 9 m, ante bloqueaje Quien no recibe coge un balón y lanza de pivote. Lanzador de 9 m. pasa a defender Lanzador de pivote recoge y deja balón en la zona</p>	<p>1.- ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO (EQUIPO) OBJETIVO: ENCADENAMIENTO DE SITUACIONES SIGUIENDO LOS CRITERIOS PROPUESTOS</p> <p>3 Lanzamientos y contra: 1ª Línea/Pivote/Extremo</p> <p>Misma dinámica del ejercicio anterior pero: Incorporamos 1 lanzamiento del extremo del lado de finalización del pivote Incorporamos una salida al contraaque del extremo contrario (recepción en medio campo)</p>

* Basado en la propuesta de Pedro García (2009)

ENTRENAMIENTO PORTERO: PERCEPCIÓN/ ANTICIPACIÓN

2.-ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (EQUIPO)

TRABAJO DE ANTICIPACIÓN A PARTIR DE:

- PREÍNDICES INESPECÍFICOS DE LANZAMIENTO
- PREÍNDICES ESPECÍFICOS DE LANZAMIENTO

(basado en Xavier Pascual, 06')

2.- ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (EQUIPO)
OBJETIVO: PREÍNDICES INESPECÍFICOS DE LANZAMIENTO

LANZAMIENTO BALONES COLORES:

Determinar localización lanzamiento en función del color del balón.

El portero desconoce la localización.

El jugador esconde lanzamiento hasta justo antes de soltar balón.

LANZAMIENTO BALONES COLORES:

Idem ejercicio anterior.

Lanzamientos puestos específicos

El jugador cambia de balón en cada lanzamiento.

2.- ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (EQUIPO)
OBJETIVO: PREÍNDICES ESPECÍFICOS EN LANZAMIENTOS EN PENETRACIÓN



3.-ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (PORTEROS)

TRABAJO DE CÁLCULOS ÓPTICO-MOTORES A PARTIR DE:

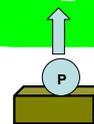
- DIFICULTAR TAREA CON ACCIONES SIMULTÁNEAS
- OCLUSIÓN (RESTRICCIÓN VISUAL PARCIAL DE LA TRAYECTORIA DE LANZAMIENTO)

(basado en Xavier Pascual, 06')

3.- ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (PORTEROS)
OBJETIVO: DIFICULTAR LA TAREA CON ACCIONES SIMULTÁNEAS (CÁLCULOS ÓPTICO-MOTORES)

EL PORTERO REALIZA RECEPCIONES Y PASES DE PELOTAS DE TENIS (ALTERNADAMENTE CON 1 Y OTRA MANO) MIENTRAS SIMULTÁNEAMENTE DEBE GOLPEAR UN GLOBO EVITANDO QUE ÉSTE CONTACTE CON EL SUELO.

3.- ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (PORTEROS)
OBJETIVO: OCLUSIÓN. LIMITAR LA VISIÓN DE TRAYECTORIA DEL BALÓN (CÁLCULOS ÓPTICO-MOTORES)



EL PORTERO SE COLOCA UNA VISERA (QUE LE IMPIDE VER LA TRAYECTORIA FINAL DEL LANZAMIENTO). EL ENTRENADOR, SITUADO ENCIMA DE UN BANCO EN 7 METROS REALIZA LANZAMIENTOS DE PELOTAS DE TENIS EN BOTE.

MODIFICANDO LA COLOCACIÓN DE LA VISERA, POSTERIORMENTE EL PORTERO VE IMPEDIDA LA POSIBILIDAD DE VER LA TRAYECTORIA INICIAL DEL EJERCICIO. MISMA SITUACIÓN PARA EL ENTRENADOR.

3.- ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (PORTEROS)
OBJETIVO: OCLUSIÓN. LIMITAR LA VISIÓN DE TRAYECTORIA DEL BALÓN (CÁLCULOS ÓPTICO-MOTORES)

- 1.-EL PORTERO SE COLOCA SENTADO ANTE UNA MESA. RECIBE LANZAMIENTOS DE PELOTAS DE TENIS QUE REBOTAN EN ELLA
- 2.- MISMA SITUACIÓN: COMBINAR LANZAMIENTOS TENSOS/CON REBOTE
- 3.- MISMA SITUACIÓN: INCORPORAR LANZAMIENTOS EN BOTE BAJO MESA
- 4.-PORTERO DE PIE ANTE LA MESA (50 CM.). LANZAMIENTO LIBRE A PORTERÍA: TENSO / REBOTE MESA/ BOTE BAJO MESA.

4.- ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO (PORTEROS)
OTROS OBJETIVOS: COMBINAR VELOCIDAD REACCIÓN Y TÉCNICA EN LANZAMIENTOS SIN ÁNGULO DESDE EL EXTREMO

1.-EL PORTERO SE COLOCA SENTADO EN UNA SILLA EN LA MISMA SITUACIÓN EN LA QUE ESTARÍA ANTE UN LANZAMIENTO CERRADO DESDE EL EXTREMO. EL ENTRENADOR TAMBIÉN SENTADO A 4 METROS EN EL EXTREMO, LANZA PELOTAS DE TENIS: PRIMERO DEBE DETENER LANZAMIENTO CON 2 MANOS. DESPUÉS SÓLO CON EL BRAZO MÁS CERCAÑO AL POSTE.

2.- EL PORTERO DE PIE CON UN BALÓN ENTRE PIERNAS: PERFECCIONAR LA PARADA EN "BLOQUE" (SIN ABRIR PIERNAS) ANTE LANZAMIENTO DE PELOTAS DE TENIS DESDE EL EXTREMO (ENTRENADOR SITUADO TAMBIÉN A 4 METROS DEL PORTERO).

SESIÓN PRÁCTICA:

*ATAQUE A LA DEFENSA 3:3
(DEFENSA DE TRANSICIÓN INDIVIDUAL- ZONAL)
PROCEDIMIENTOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.
(En etapas de formación)*

GERARD LASIERRA AGUILÀ

CONSIDERACIONES PREVIAS:

La sesión práctica que a continuación se plantea, es una propuesta de aplicación de los contenidos desarrollados en la ponencia “Interrelación de los aspectos individuales y grupales en la formación”.

En función del contexto marcado por la ponencia previa, desarrollamos un modelo de defensa 3:3 que coincidirá con nuestra propuesta de defensa de transición individual-zonal en dos líneas defensivas, aplicada a las etapas de formación. Según la planificación propuesta, se adaptaría a la categoría infantil.

En este contexto de formación no nos planteamos combinaciones cerradas, dado que nuestro objetivo es que nuestros jóvenes jugadores aprendan a jugar, no a memorizar y/o coordinar trayectorias y desplazamientos. Éste debería ser un objetivo posterior y realizar ese trabajo de coordinación colectiva en el momento que tengamos la tranquilidad de conocer que saben a qué están jugando, dando respuestas ajustadas a la situación problema que se plantee.

En cambio, sí hemos hecho un intento de volcar en esta sesión una serie de principios de juego integrados, que contemplan el Macrosistema (Sistema Equipo), el Mesosistema (Sistema Grupo) y el Microsistema (Sistema Jugador), que tratamos de hacer evolucionar en complejidad simultáneamente en ataque y en defensa aplicándolos progresivamente en tres niveles de complejidad.

Desde un razonamiento metodológico, no podemos únicamente contemplar la toma de decisión del entrenador en cuanto a la selección de la forma o modelo de juego, quizás más necesario en el ámbito de la élite, sino en primer lugar cuestionar si aquella forma o modelo que pretendemos “imponer” al jugador y al equipo, es la mejor opción, y aún más, si es la única opción válida.

Por tanto tratamos también de considerar la toma de decisiones del jugador, sólo posible en planteamientos de situaciones de juego con un cierto grado de libertad, como base para su aprendizaje.

Asimismo, partiremos de situaciones reales de juego, de situaciones competitivas en igualdad numérica, con una idea muy clara: la evolución de la práctica dependerá del nivel de adaptación y aplicación de conocimientos previos de los jugadores. Ningún entrenamiento es igual para grupos diferentes.

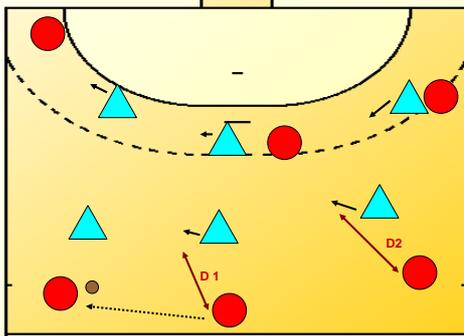
En definitiva, iniciaremos la sesión con los conceptos claros, como nos obliga nuestra altísima responsabilidad de pertenecer al gremio de los entrenadores de base, pero con la paciencia necesaria para conseguir equilibrar nuestra idea del juego con la comprensión que de la misma hacen los jugadores. Y eso debemos hacerlo a corto plazo en cada sesión de entrenamiento, y a largo plazo, sin temor a una hipotética pérdida de tiempo. No buscar la solución fácil para el jugador a corto plazo, no proporcionarle “la” solución sin que él tome las suyas, generará una ganancia de tiempo en el largo plazo. Nuestros jugadores se adaptarán fácilmente a otros modelos de juegos, y también a otros entrenadores. Seamos responsables en ese sentido: sus vidas deportivas serán seguramente más largas que nuestra responsabilidad como entrenadores de esos jugadores.

NIVEL 1: ENCADENAR ACCIONES INDIVIDUALES COLECTIVAMENTE

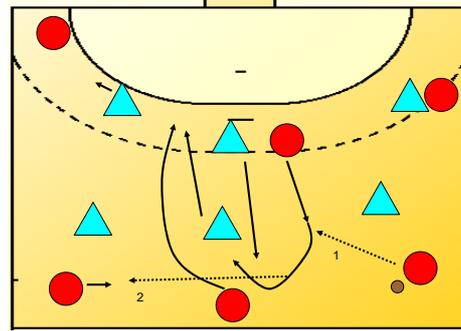
Sistema	ATAQUE	DEFENSA
Organización Juego (Equipo)	<p>A. Juego posicional/permutante: -Anchura / Profundidad -Líneas de pase -Permutas por invasión</p> <p>B.- Juego transformaciones: -Mismos principios anteriores -Reorganizar distribución espacial ante modificación de líneas ofensivas</p>	<p>Defensa Individual- Zonal</p> <p>Profundidad: +- 12 metros</p> <p>Crear dos líneas defensivas</p> <p>En ataque 3:3 la defensa se corresponde a 3:3. Hacer notar que si el ataque es 2:4 la defensa pasa a ser 4:2</p>
Procedim. Colectivos (Grupo)	<p>A.- Juego posicional/ permutante Mantener la estructura -Puntos de apoyo -Pase y va directo (1 iniciador/ beneficiario + 1 colaborador)</p> <p>B.- Juego de transformaciones Modificar estructura: -Pase y va directo -Pase y va indirecto (1 iniciador + 1 beneficiario + 1 colaborador)</p>	<p>1º Deslizamientos</p> <p>2º Ayudas en la misma línea defensiva. (1x1 + 1x1), donde el atacante es el mismo jugador pero los defensores son diferentes jugadores</p>
Procedim. Individuales (Jugador)	<p>Máxima responsabilidad individual, para detectar déficits en los jugadores</p> <p>No planteamos la existencia de puestos específicos definidos en esta etapa. La dinámica del juego debe propiciar constantes intercambios de zonas ofensivas</p> <p>A.- Mantener estructura:(J. Pos-Per) Juego sin Balón: -Apoyar -Desmarque propia zona -Recuperar zona invadida</p> <p>Juego con balón -Desmarque con balón -Aproximación línea de 6 metros</p> <p>Fase Final de posesión: - Continuidad ante obtención Sup.Num. - Pase a jugadores colindantes / no col. - Pase al espacio interválico - Finalización ante falta de oposición - Finalización en zona próxima a 6 m.</p> <p>B.- Modificar estructura: (J. Transf.) Juego sin balón: -Mismos principios anteriores -Desmarque hacia otras zonas</p> <p>Juego con balón: -Mismos principios anteriores Fase Final de posesión: -Mismos principios anteriores -Encadenar apoyo o desmarque después de pase. -Permite utilizar pases más largos.</p>	<p>Máxima responsabilidad individual, para detectar déficits en los jugadores</p> <p>No planteamos la existencia de puestos específicos definidos en esta etapa. La dinámica del juego debe propiciar constantes intercambios de zonas defensivas</p> <p>Ante Jugador sin balón: -Principios marcaje individual no nominal.</p> <p>-Acciones de Disuadir e Interceptar la recepción</p> <p>-Priorizar portador de balón.</p> <p>-Desplazamientos de ayuda preventiva.</p> <p>Ante jugador con balón: - Principios marcaje individual nominal.</p> <p>- Desposeer, acosar, controlar.</p> <p>Ante situación F.F. posesión: - Blocaje individual - Disuasión / Interceptación pase</p>

SITUACIONES JUEGO: NIVEL 1 Encadenar acciones individuales

DEFENSA

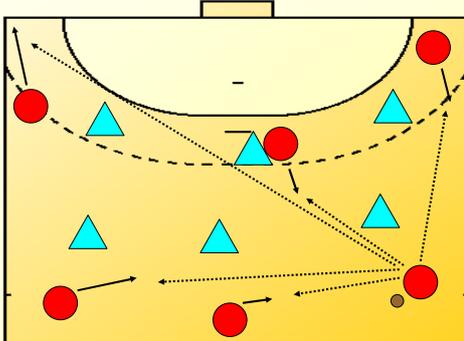


A+ distancia de balón,+ distancia oponente



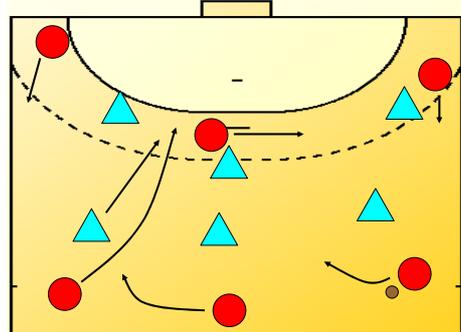
Deslizamiento ante permuta por invasión

ATAQUE POSICIONAL/PERMUTANTE

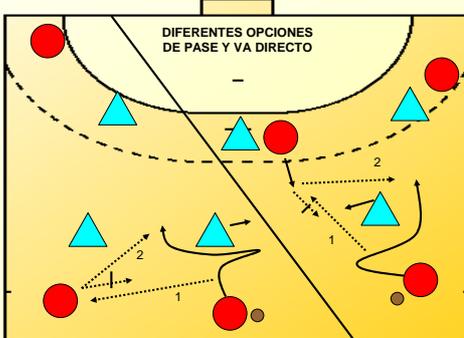


Garantizar puntos de apoyo a poseedor

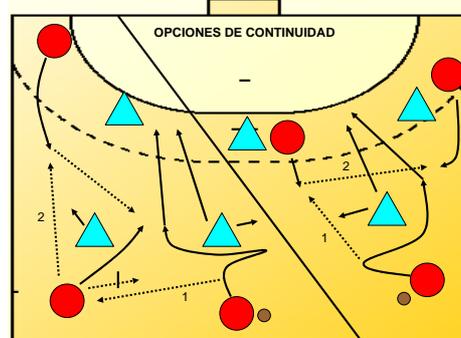
ATAQUE TRANSFORMACIONES



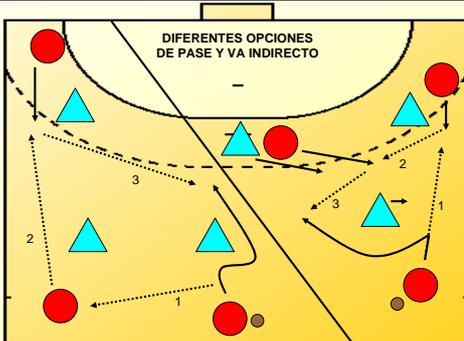
Garantizar anchura/profundidad ante Transf.



Utilización de opciones de pase y va directo



Continuidad con transformación si no existe conexión en el pase y va directo o indirecto



Utilización de opciones de p. Y V.indirecto

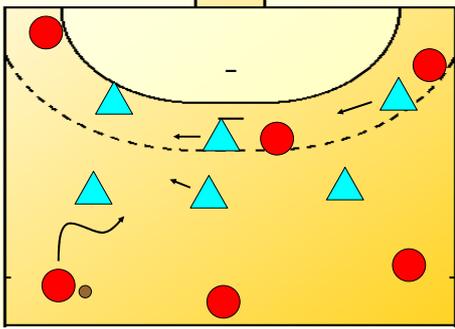
Introducir combinaciones complejas: punto apoyo+pase y va+ transformaciones

NIVEL 2: ACCIONES DE OCUPACIÓN DEL ESPACIO

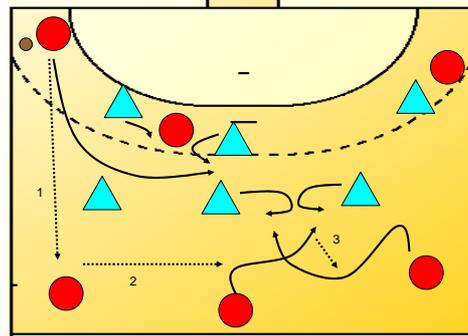
Sistema	ATAQUE	DEFENSA
Organización Juego (Equipo)	<p>A.- Juego posicional / permutante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener principios anteriores - Priorizar la ocupación (ataque) a los espacios interválicos libres <p>B.- Juego transformaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener principios anteriores - Priorizar la ocupación (desmarque) a espacios interválicos libres. 	<p>Defensa Individual- Zonal</p> <p>Profundidad: 9-12 metros</p> <p>Crear dos líneas defensivas</p> <p>Control visual compañeros colindantes en la misma línea defensiva</p>
Procedim. Colectivos (Grupo)	<p>A.- Juego posicional /permutante:</p> <p>Trabajo simultáneo de Penetraciones Sucesivas, Repeticiones de pase y cruces para favorecer la toma de decisiones del jugador.</p> <p>Búsqueda de superioridad numérica a partir del ataque al intervalo y observación de la situación del pivote:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consecución de superioridad numérica: Continuidad ante ayuda defensiva (Penetraciones sucesivas) - No consecución de superioridad numérica: Cambiar sentido del juego mediante desplazamiento del balón (Repetición de pase). Elección JCB - No consecución de superioridad numérica: Cambiar sentido del juego mediante desplazamiento del jugador (Cruce). Elección JSB. <p>B.- Juego de transformaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener principios anteriores -Ante no consecución de superioridad numérica, juego de transformaciones (pasar y transformar) con el objetivo de desmarcarse para recibir, y con desplazamiento en sentido contrario de balón de alguno de los pivotes (Transformaciones cortas) 	<p>1º Deslizamientos</p> <p>2º Ayudas misma línea defensiva</p> <p>3º Ayudas 1ª línea a 2ª línea</p> <p>4º Cambio de oponente en la misma línea defensiva</p>
Procedim. Individuales (Jugador)	<p>Juego sin balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener principios anteriores - Responsabilidad en la decisión de cambiar el sentido del juego mediante el desplazamiento. <p>Juego con balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener principios anteriores -Priorizar el ataque al intervalo manteniendo desmarque con balón. <p>Fase final de posesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidad en mantener el sentido del juego (penetración sucesiva) o de decidir cambiar el sentido del pase (repetición de pase). -Alta solicitud de anticipación de las intenciones defensivas y de compañeros. 	<p>Ante Jugador sin Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener principios anteriores -Mayor atención a las ayudas en cada línea defensiva <p>Ante jugador con balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener principios anteriores <p>Ante F.F. Posesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener principios anteriores

SITUACIONES JUEGO: NIVEL 2 Ocupar espacio libre

DEFENSA



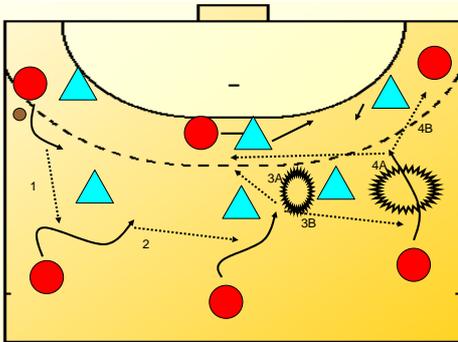
Incorporar: Ayuda misma línea defensiva
Incorporar: Ayuda 1ª a 2ª línea defensiva



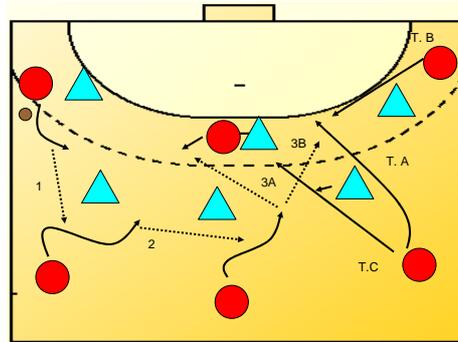
Incorporar: cambios oponente misma línea

ATAQUE POSICIONAL/ PERMUTANTE

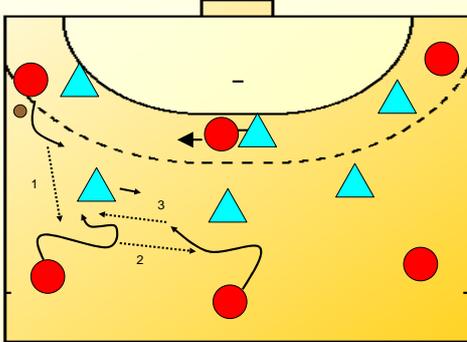
ATAQUE TRANSFORMACIONES



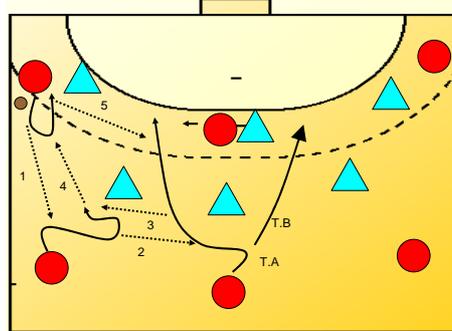
Opción A: Penetración sucesiva ante S.Nca.



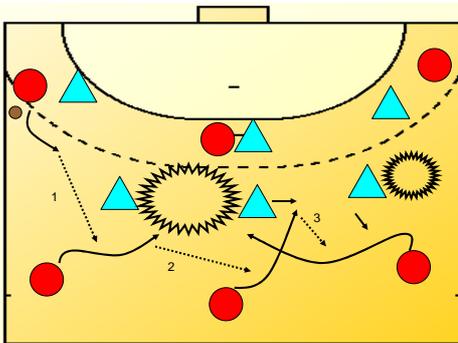
Transformación (sentido contrario) circ.balón



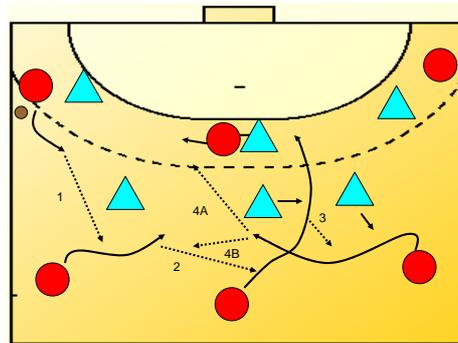
Opción B: Repetición Pase ante no S.Nca
 (Cambio sentido juego mediante pase)



Transformación ante no S.Nca. con Rep. pase



Opción C: cruce ante no S.Nca.
 (Cambio sentido juego mediante desplaz.)



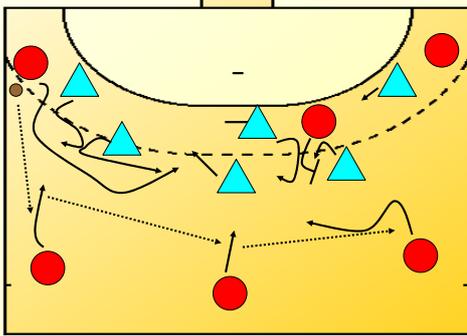
Posibilidad transformación de iniciador de cruce. Otras posibilidades Trans.sin balón

NIVEL 3: ACCIONES DE AMPLIACIÓN DEL ESPACIO

Sistema	ATAQUE	DEFENSA
Organización Juego (Equipo)	<p>A.- Juego posicional / permutante: - Mantener principios anteriores - Priorizar los procedimientos de ampliación de espacios, debido a la mayor densidad defensiva.</p> <p>B.- Juego transformaciones: - Mantener principios anteriores - Priorizar los procedimientos de ampliación de espacios, debido a la mayor densidad y ayudas defensivas</p>	<p>Defensa Individual- Zonal</p> <p>Profundidad: 9 metros</p> <p>Crear dos líneas defensivas</p> <p>Podemos con pequeños ajustes conseguir una defensa en 1 línea</p>
Procedim. Colectivos (Grupo)	<p>A.- Juego posicional /permutante: 1º.- Juego de fijaciones -Juego de fijaciones con balón: el objetivo se centra en ampliar espacios fijando al oponente directo y/o atrayendo a defensor impar, mediante el desplazamiento y en beneficio propio o de un compañero -Juego de fijaciones sin balón: mismo objetivo anterior, con múltiples opciones tácticas colectivas donde pueden aparecer cortinas.</p> <p>2º.- Juego de bloqueos: utilizar el cuerpo para ampliar espacio, en beneficio para compañero (bloqueo) y con opción de beneficio propio (bloqueo y continuación o bloqueo dinámico). Posibilidad de uso de dos o más jugadores (pantallas).</p> <p>B.- Juego de transformaciones: Aplicar los procedimientos anteriores con el uso previo o posterior de transformaciones del sistema. La idea de transformación no cumple aquí sólo el objetivo del desmarque, sino también el de crear dudas en el marcaje y ampliar espacios para compañeros. Por ello podemos utilizar transformaciones largas con objetivos idénticos a las cortinas.</p>	<p>1º Deslizamientos</p> <p>2º Ayudas misma línea defensiva</p> <p>3º Ayudas 1ª línea a 2ª línea</p> <p>4º Ayudas 2ª línea a 1ª línea</p> <p>5º Cambio de oponente en la misma línea defensiva</p> <p>6º Cambio de oponente en diferente línea defensiva</p> <p>7º Al final de este proceso podemos planteamos incorporar el concepto de DOBLAJE (1x2)</p>
Procedim. Individuales (Jugador)	<p>Juego sin balón: - Mantener principios anteriores - Coordinar desplazamientos fijación - Coordinar desplazamientos bloqueo</p> <p>Juego con balón: - Mantener principios anteriores - Decisión continua: ocupar / ampliar</p> <p>Fase final de posesión: - Mantener principios anteriores - Posibilidad lanzamiento distancia</p>	<p>Ante Jugador sin Balón: - Mantener principios anteriores - Mayor atención a las ayudas entre líneas defensivas</p> <p>Ante jugador con balón: - Mantener principios anteriores</p> <p>Ante F.F. Posesión: - Mantener principios anteriores - Incorporar el bloqueo colectivo o la ayuda en el bloqueo</p>

SITUACIONES JUEGO: NIVEL 3 Ampliar espacio libre

DEFENSA



Reducir intervalo entre líneas defensivas

Ayudas 1ª a 2ª línea y 2ª a 1ª línea defensiva

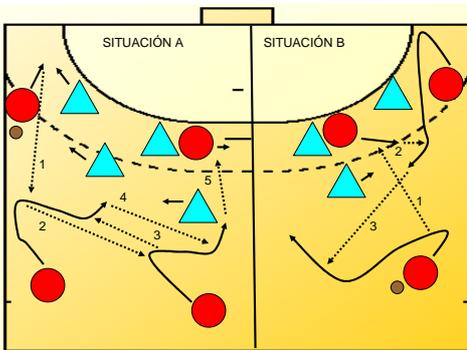
Cambio de oponente diferente línea defensiva

Evolución hacia 1 sola línea defensiva

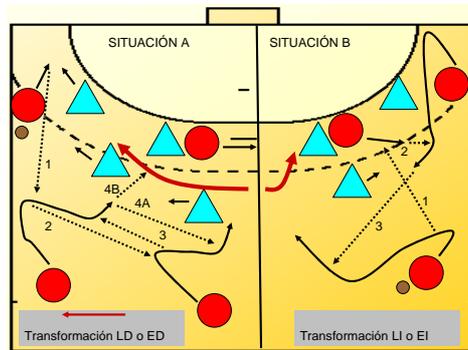
Posibilidad introducción doblaje (1x2)

ATAQUE POSICIONAL/ PERMUTANTE

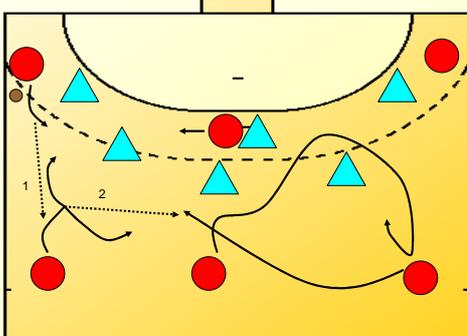
ATAQUE TRANSFORMACIONES



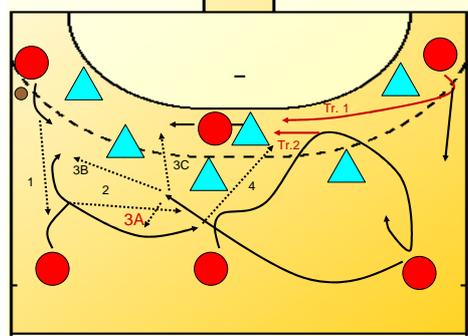
Ejemplos de fijaciones con balón en anchura



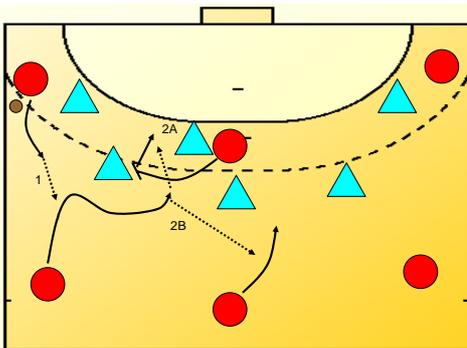
Continuidad con transformación larga
Preferible trayectoria contraria jugador-balón



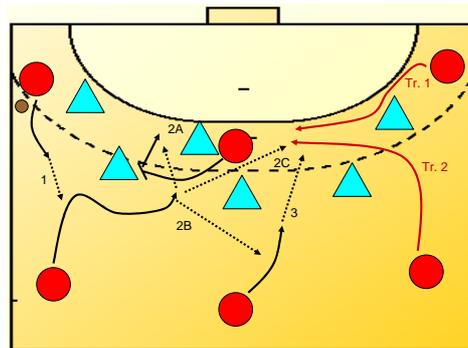
Ejemplo de fijación sin balón en anchura



Opciones de transformación central o Extr. D.



Ejemplo de utilización bloqueo dinámico



Opciones de transformación LD o ED

