

A photograph of a handball match in progress. In the foreground, a player in a red and blue jersey with the name 'LOZANO' and number '10' on the back is jumping to block a shot. Another player in a similar jersey is also jumping. In the background, a player in a white jersey with number '17' is visible. The court is blue, and the stands are filled with spectators.

SECUENCIACIÓN METODOLÓGICA PRÁCTICA PARA ENTRENAR UNA "JUGADA DE ATAQUE"

METODOLOGÍA
SECUENCIACIÓN

PAMPLONA 29-05-09

"JOTA" GONZÁLEZ



Estructurar de una forma secuenciada el entrenamiento ofensivo de un procedimiento táctico colectivo ante una determinada defensa

En este sentido la charla no tendrá el objetivo de “atrapar un pez”, sino de ver “cómo se puede pescar”



PARTE TEÓRICA

Presentación de los principios técnicos y tácticos básicos necesarios para la realización de cualquier procedimiento táctico colectivo ante cualquier defensa. Teniendo en cuenta que la aplicación de estos, debe estar en relación directa a las características de los jugadores que tenemos y el modelo de juego que queramos aplicar.

Presentación de algunos procedimientos tácticos colectivos utilizados por selecciones nacionales en el último europeo (video)

Los asistentes deberéis pensar personalmente una secuenciación de ejercicios que ayuden a asimilar y posteriormente realizar a los jugadores el procedimiento táctico presentado en el apartado anterior.



PRÁCTICA

Estableceré un tiempo para que alguno de vosotros exponga su forma de llevar a cabo una secuenciación de ejercicios y estableceré un debate con todos vosotros que os ayude a preguntaros por la idoneidad de los mismos.

Pediré “voluntarios” que realicen esta secuenciación de forma práctica con los jugadores/as disponibles en la charla. Iré dando opiniones o indicaciones sobre lo que se esta realizando.

Mostraré finalmente una secuenciación metodológica de ejercicios para trabajar los procedimientos tácticos colectivos vistos anteriormente.

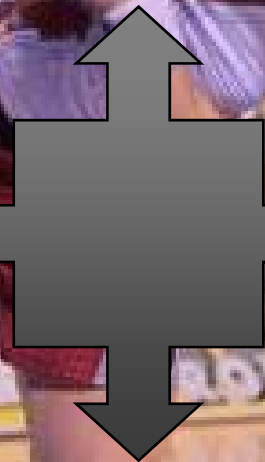
**PARA CREAR UN MODELO OFENSIVO
CONTRA UNA DETERMINADA DEFENSA HAY
QUE TENER UNOS CONOCIMIENTOS
PREVIOS**

TÉCNICA INDIVIDUAL

TÁCTICA INDIVIDUAL

PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS

SISTEMAS DE JUEGO



TÉCNICA

LANZAMIENTO

PASE

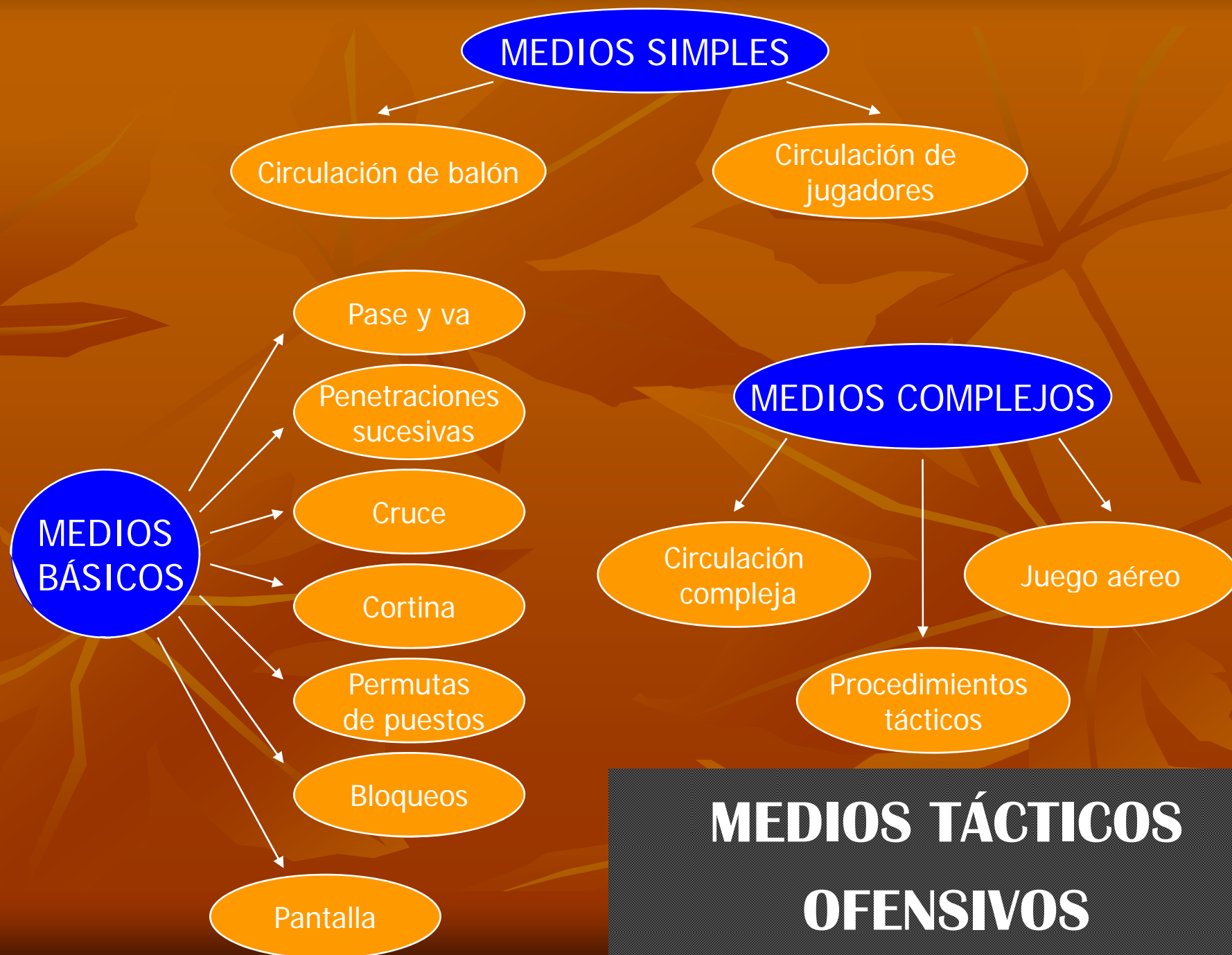
RECEPCIÓN

**ADAPTACIÓN Y MANEJO
DE BALÓN**

**DESPLAZAMIENTOS
OFENSIVOS**

**JUEGO 1:1
DESMARQUE - FINTA
LANZAMIENTO CON OPOSICIÓN
FIJACIÓN**

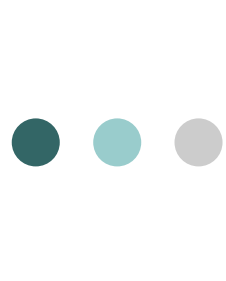
BOTE



PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS

OFENSIVOS





CONSIDERACIONES GENERALES

- Encadenamiento de medios básicos y simples
- Procedimientos (mt1, mt2, mt3) ante una defensa 6:0 en línea de tiro
- Procedimientos (mt1, mt4) ante defensa 5:1
- Se entrenan con ejercicios físicos, tácticos y técnicos



CONSIDERACIONES GENERALES

- Todos estos procedimientos constituyen el concepto de juego de equipo
- Que lleva además un sistema elegido de ataque 3:3
- Además jugamos desdoble de central a 2:4
- A partir de aquí hablamos de los sistemas de juego

SISTEMA DE JUEGO

CONTRA-COMUNICACIÓN MOTRIZ:

Es todo aquello que tenga que ver con la oposición directa del defensor (cuando fintar, lanzar, bloquear y la propia actuación del adversario)

FACTORES ESTRATÉGICOS:

- *Qué hay que hacer con cada equipo rival y en qué momento.*
- *Todo esto se manifiesta en la situación de partido y funcionamiento (medios tácticos)*



QUÉ HAY QUE HACER PARA PONER EN PRÁCTICA UN SISTEMA DE JUEGO

- Es misión del entrenador de ese equipo:
 - ¿No se puede copiar de otros equipos?
 - No se puede quejar del equipo que tiene
 - Hay que adaptarse a los jugadores
- Es un proceso muy largo que no acaba nunca, porque cambian las circunstancias
- Exige un trabajo teórico y práctico continuo. El jugador debe saber el porqué se hace cada cosa



QUÉ HAY QUE HACER PARA PONER EN PRÁCTICA UN SISTEMA DE JUEGO

- ❑ La disciplina táctica es fundamental
- ❑ Creer en lo que hacemos
- ❑ Actuar en consecuencia todo el equipo
- ❑ Todo sistema debe ser permanentemente dinámico, atacando a portería
- ❑ Prestar especial atención a la finalización de la acción
- ❑ Problema de simetría, se puede recargar determinadas zonas para liberar otras, pero no se puede estar así continuamente

SOBRE TODO DEBE SER ABIERTO Y CAPAZ DE ENTRENAR TODAS LAS POSIBILIDADES QUE SE PRESENTEN EN UN PARTIDO

FILOSOFÍA DE ATAQUE :

MODELO DE JUEGO:
Juego Abierto

Adaptado a:

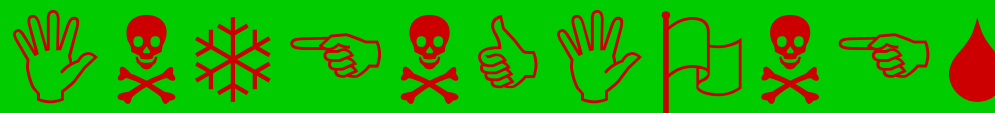
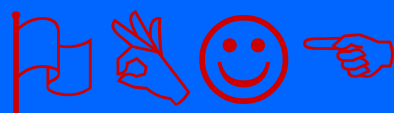
Sistemas de juego
(Ataque 3:3. 2:4)

Características de los contrarios:
(Sistema defensivo 5:1, 6:0, 3:2:1, mixto,...)
(defensores grandes o pequeños,...)

Características y potencialidades
de los jugadores de nuestro equipo
(lanzadores, fintadores,...)

UN MODELO DE JUEGO OFENSIVO IMPLICA:

- Unas características generales (filosofía de juego)
 - ¿Cómo quiero que juegue mi equipo?
- Que sea variable porque el sistema de juego evoluciona a lo largo de las temporadas:
 - Analizando aquello que no funciona
 - Adaptándose a las características de los jugadores
- Un tiempo para desarrollar el trabajo y unas condiciones específicas del mismo
- Adaptar las características del juego en función de las características individuales y colectivas de los adversarios
- Conseguir que los jugadores crean en tu forma de jugar
- Ser capaces de responder las preguntas de los jugadores:
 - ¿Y si este hace...? ¿Y si ocurre que...?
- En ocasiones un sistema de juego supone una técnica específica



Creación de situaciones que provoquen un desequilibrio en la defensa contraria:

- Creación de superioridad ofensiva (Esto no implica necesariamente superioridad numérica)
- Explotación de la superioridad numérica ofensiva

- El sistema de juego debe crear situaciones abiertas (que no libres) que ofrezcan múltiples decisiones previamente entrenadas y manifestadas por el entrenador
- Adaptar una misma jugada de ataque en función de las características de los jugadores que tengo en el campo
- Trabajar la continuidad en el juego de una forma sistematizada, en mi opinión este es el aspecto más diferenciador de los equipos que juegan “buen balonmano”

VERAMOS

EJEMPLOS



**METODOLOGÍA Y
SECUENCIACIÓN DE UN
ATAQUE CONTRA UNA
DETERMINADA DEFENSA**



MUCHAS GRACIAS POR LA
ATENCIÓN PRESTADA

"EL ATAQUE NO ES UN
RECURSO, ES EL OBJETIVO
EN BALONMANO"