|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C.B. HONDARRIBIA | | | **DIA: 24/8/2011**  **20:00 – 22:00** | | | | SESION Nº 5 | | |
| OBJETIVOS:  * A.F.G * TEC – TAC 🡪 ***DEFENSA*** | | | | | | | | | |
| FASES DE LA SESIÓN /EJERCICIO | ESQUEMAS | | | | | INFORMACION | | | |
| CALENTAMIENTO | | | | | | | | 15’ | |
| * Carrera continua alrededor de la pista balonmano * 4 x (ABD(25) + LUMB(15) + FLEXIONES(15) + SALTOS(15) ) | | | | | | | | | |
| A.F.G. (Tren inferior) | | | | | | | | | 30’ |
|  |  | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | |  |
| TEC – TAC (DEFENSA) | | | | | | | | | 60’ |
| Trabajo:   * Ejercicios de tecnica individual defensiva para introducir el trabajo. * Introduccion de las misiones de cada puesto + ayudas defensivas:   + 2º   + Avanzado. | | | | | | | | |  |
| TEC – TAC Individual | | | | | | | | |  |
| Ejercicios de tecnica individual defensiva para introducir el trabajo. | | | | | | | | |  |
| Calentamiento con ejercicios de desplazamientos defensivos. | | | | | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | |  |
|  | |  | |  | | | | |  |
| **1x1 defender una puerta de**  **3m. sin brazos**  El defensor, con los brazos agarrados  en la espalda, debe impedir el paso  del atacante por la puerta  El atacante lleva un balón y debe  botar de forma continua, no puede  agarrarlo para facilitar el movimiento | |  | | * Correcta posición de base * Alternar la posición de base con otras mas económicas de gesto en función del peligro inminente * Desplazamientos en posición de base: *“no juntar los pies, no cruzarlos, no saltar”* | | | | |  |
| **1X1 Defensor en desventaja (Visión defensiva)**  Cuando el atacante pasa a los pasadores el defensor debe de tocar uno de los conos antes de defender  Organización en diferentes puestos Específicos | |  | | * Equilibrio en los desplazamientos * Engañar, no declarar las intenciones * Amenazar los pases * Variar, no actuar siempre de la misma forma | | | | |  |
| TEC – TAC Colectiva | | | | | | | | |  |
| * Introduccion de las misiones de cada puesto + ayudas defensivas:   + 2º   + Avanzado. | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | | | | |  |
|  |  | | |  | | | | |  |
| Estiramientos | | | | | | | | | 10’ |
|  |  | | | |  | | | |  |
|  | | | | | | | | |  |