

HISTORIA DOCUMENTAL DEL BALONMANO EN ESPAÑA



1.984

Nº 075

Comunicación técnica

Título	Desarrollo del ataque contra defensa 6.0
Desarrollo	Tema extraído de la conferencia <u>pronunciada</u> por <u>Branislav Pokrajac</u> , en el curso internacional para entrenadores
Ponente	<u>Prokrajac, Branislav</u>
Lugar	<u>MAcolin</u>





POLIGRAFIA TECNICA Nº 1

75

EXPOSICION TEMATICA

- DESARROLLO DEL ATAQUE CONTRA UNA DEFENSA 6/0
- METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
- LA DESPOSESION DEL BALON
- EL TEST EN LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO
- SECCION INFORMATIVA
- SEGUIMIENTO COMPETICION DIVISION DE HONOR
- SECCION BIBLIOGRAFICA.



Vertical line of text on the left side of the page.

Vertical line of text on the left side of the page.

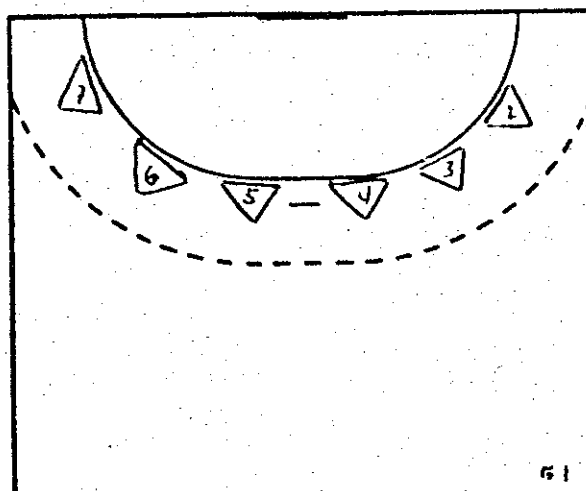
TÍTULO : DESARROLLO DEL ATAQUE CONTRA UNA DEFENSA 6/0.

AUTOR : BRONISLAV PROKRAJAC (ENTRENADOR/ DEL EQUIPO NACIONAL JUGOSLAVO).

PUBLICACION: TEMA EXTRAIDO DE LA CONFERENCIA/ PRONUNCIADA POR EL CITADO AUTOR, EN EL CURSO INTERNACIONAL PARA ENTRENADORES CELEBRADO EN MACO-LIN (SUIZA).

Bronislav Prokrajac - Yugoslavia

DESARROLLO DEL ATAQUE CONTRA UNA DEFENSA 6/0

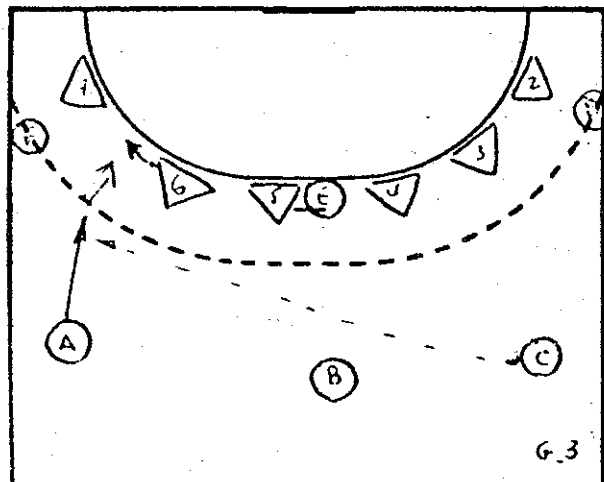
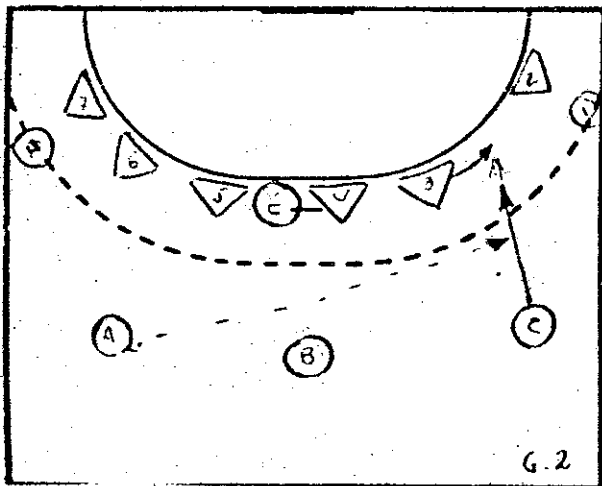


Los tiempos en los que un equipo bien entrenado realiza un ataque sin prestar atención a la táctica real del contrario pertenecen ya al pasado. No obstante, en la actualidad, un buen equipo que se encuentre atacando determinará en ese mismo lugar qué táctica aplicar, según la defensa del contrario e intentará igualmente imponer el ataque más idóneo contra la defensa establecida. Un sistema de ataque que no preste atención a la posición de la defensa o al movimiento de los defensores no puede ser eficaz y, con frecuencia, es puramente accidental. Debemos ser también conscientes de que un equipo de calidad, como puede ser el de una selección nacional, incluye ya un número de jugadores de calidad, y su preparación y calidad individual deben llegar al máximo de sus posibilidades en el ataque. Por ello, si hablamos sobre ataque no debemos hablar sobre cualquier acción o procedimientos tácticos de los jugadores si no sobre los movimientos de los jugadores que no son adecuados por la posición particular de la defensa. Los jugadores en ataque deben moverse de manera que ataquen a la defensa en sus puntos más débiles.

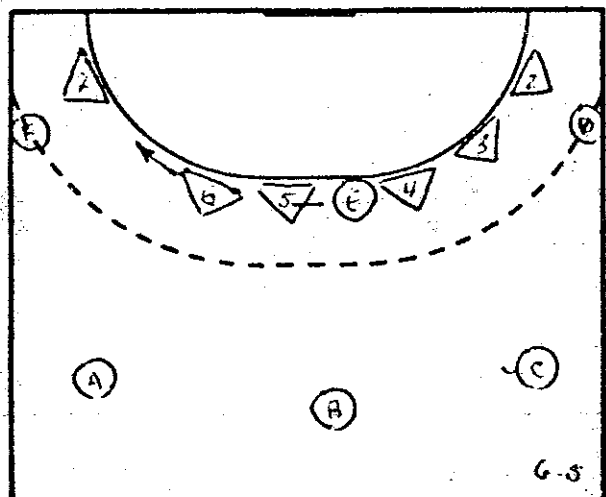
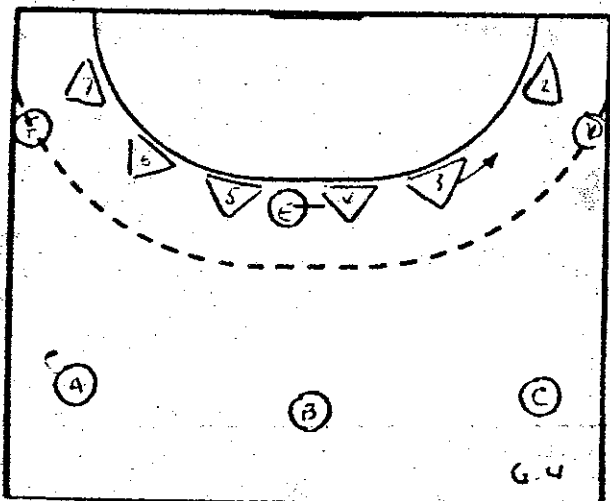
Estas acciones representan elementos básicos del juego en ataque y no deben efectuarse/ siguiendo ningún esquema, aunque sin embargo contengan ciertas le... definidas y esta- blecidas y ciertas recomendaciones que los jugadores deben cumplir. Son, si me permiten llamarlos así, los "movimientos en cuadro" con la solución final, y la acción final que hay que añadir a los mismos. Durante el entrenamiento, el entrenador dará ciertas solu- ciones previamente establecidas, pero durante el ejercicio, du ante los encuentros amis- tosos y de entrenamientos y, más tarde, en los encuentros oficiales, la determinación - de la táctica que hay que adoptar depende en gran medida de los mismos jugadores y de - su evaluación de la situación.

El tema de esta exposición es el desarrollo de un ataque contra una defensa "6:0"./ A fin de poder discutir este ataque debemos familiarizarnos, en primer lugar y sobre to- do, con la defensa "6:0", conocer muy bien su tarea básica, los movimientos de los juga- dores, sus puntos fuertes y débiles. Conociendo todo esto podremos preparar un desarro- llo lógico del ataque sobre una posición particular de la defensa. En vista del hecho - de que la defensa 6:0 es conocida por todos, no discutiremos las técnicas y tácticas - adoptadas por la defensa "6:0". Nos referiremos más bien a sus puntos débiles, ya que - son los elementos básicos a partir de los cuales podemos empezar a preparar un ataque - cualitativo sobre esta posición particular de la defensa denominada "6:0". En general - hay dos problemas básicos con los que se enfrenta la defensa "6:0" que representan un - reto y exigen el máximo de dedicación y concentración.

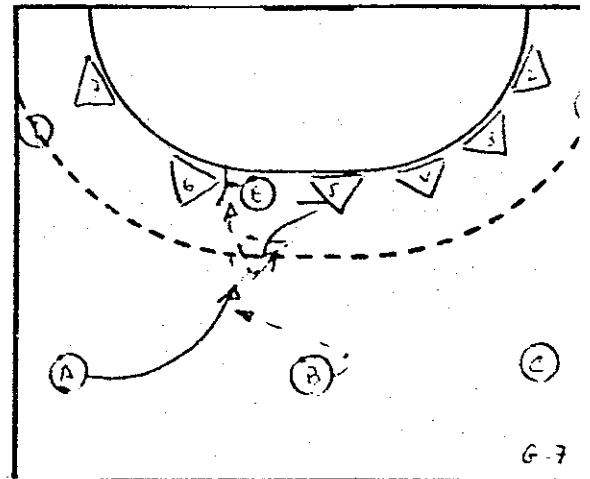
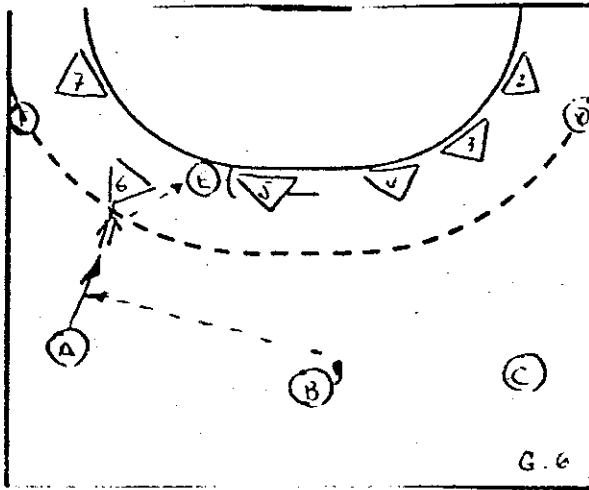
- 1) El primer problema es el espacio entre los jugadores números 7 y 6 y entre los juga- dores números 2 y 3, cuando el balón se encuentra en lado opuesto. Si los laterales derecho e izquierdo pasan el balón directamente, los jugadores números 6 y 3 (Gráfi- co 2 y 3) han de moverse rápidamente, a la máxima velocidad, siguiendo la línea de los 6 mts. a fin de llegar a tiempo e impedir que el jugador alcance los 6 mts. y - lance.



En este momento concreto, los jugadores 6 y 3 no pueden estar totalmente preparados para impedir el juego de los laterales, y es muy probable que sean superados porque no se encuentran en posición de defensa, sino desplazándose. (Gráficos 4 y 5).

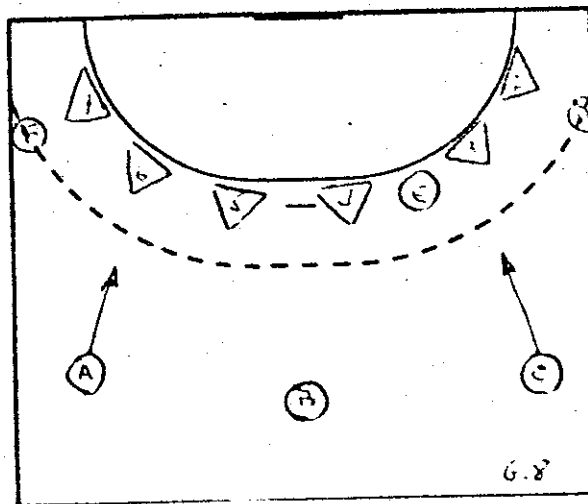


2) El segundo problema para la defensa "6:0" es la que presenta la posición del pivote la defensa "6:0" no debe permitir que el pivote permanezca entre dos jugadores ya que, en esta posición, buscará un bloqueo al defensor. (Gráficos 6 y 7).



Nota: Estos dos momentos no son inconvenientes de la defensa 6:0, sino sólo puntos, en los que la defensa 6:0 es ligeramente más débil en cuanto a las posiciones y — otras situaciones.

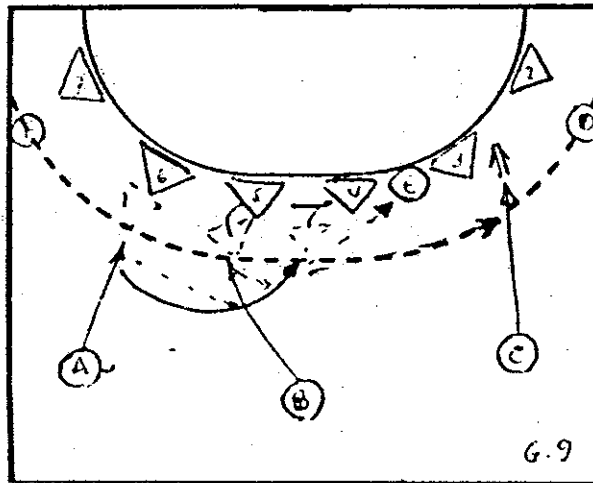
Después de subrayar que los citados momentos en la defensa "6:0" representan puntos estratégicos para el desarrollo de un ataque en esta defensa, podremos continuar sobre la discusión del juego básico del ataque con la defensa "6:0". Más tarde añadiremos diversas acciones posibles. No obstante, es importante que incluso el juego básico, si se juega adecuadamente, puede llevar al jugador a una posición de marca de manera que no se necesita en absoluto una colocación particular. La calidad de un buen ataque es que un jugador sea siempre poligrafo para la defensa, independientemente de que el ataque se encuentre en su etapa inicial o final, es decir, que no existe un límite claro entre estas dos etapas. El juego básico en el desarrollo del ataque con la defensa "6:0" consiste en movimientos de ataque hacia los jugadores números 6 y 3 (gráfico 8), separando al jugador y terminando por una amplia carrera de uno de los jugadores laterales. Todo esto que hemos dicho tan concisamente en una frase debe ser estudiado a fondo y representado visualmente para demostrar la gran variedad de movimientos e ideas que puede derivarse de dicho concepto. (Gráfico 8).



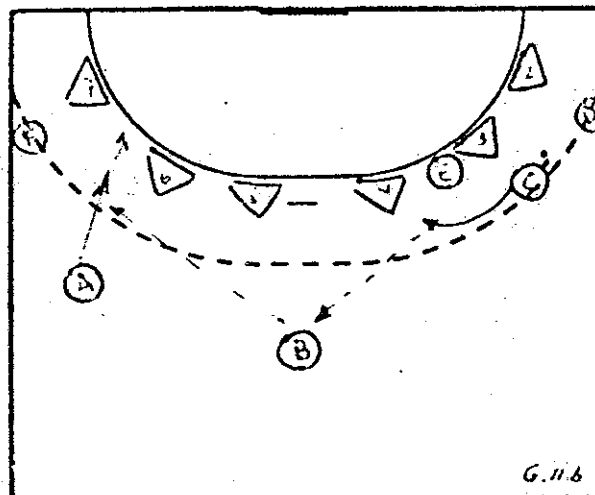
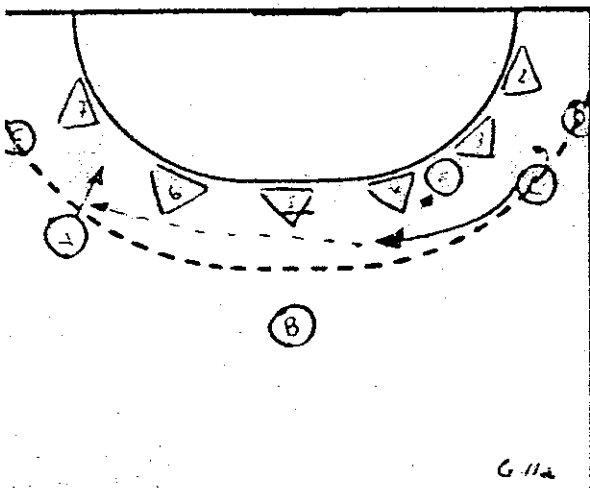
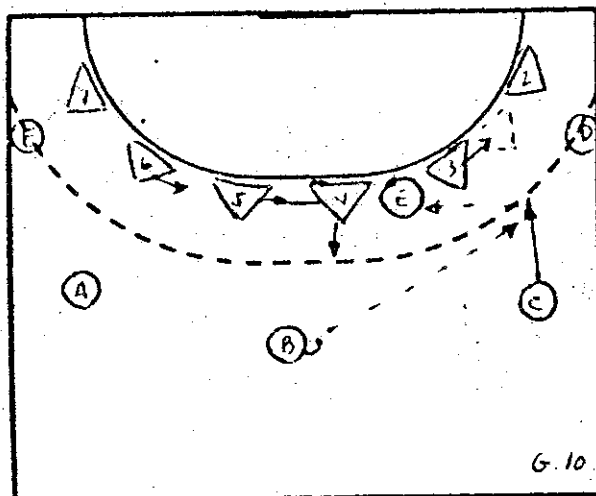
•/••

A) CRUCE

El gráfico 9 muestra la primera posibilidad. Después de una amplia trayectoria de los laterales, está el cruce del lateral izquierdo con el derecho, desplazándose en dirección a la mitad al defensor nº 4 y lanzamiento en salto. Existe la posibilidad de pasar el balón al lateral derecho que utiliza una trayectoria amplia entre el nº 3 y el nº 2 ó al pivote en la línea de 6 mts. (gráfico 9).

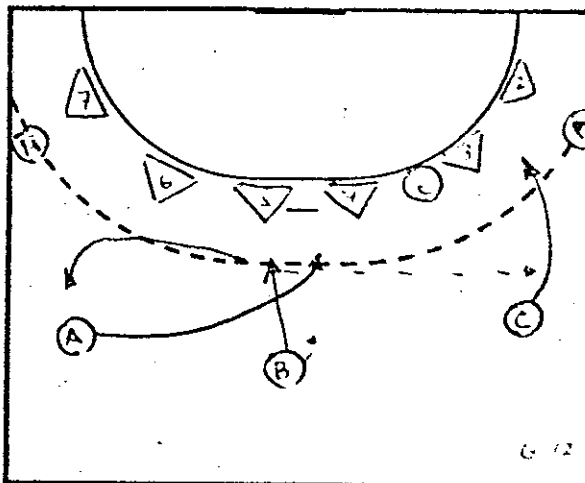


Si el nº 3 alcanza al lateral derecho, impidiéndole pasar, este último podría pasar al pivote (gráfico 10) y efectuar una finta en la parte media, pudiendo pasar de nuevo el balón al pivote o llevarlo al central que se encuentra ahora en posición de lateral izquierdo, y de nuevo efectuar una amplia trayectoria (gráfico 11). Esta acción podría jugarse con un pase más. El lateral derecho pasa el balón al izquierdo y el izquierdo lo pasa al central, en una amplia distancia entre los números 6 y 7 (gráfico 11 b). Si no se utiliza esta oportunidad, el juego continua sin interrupción corriendo y cambiando de posiciones. (Gráficos 10 - 11a y 11b).

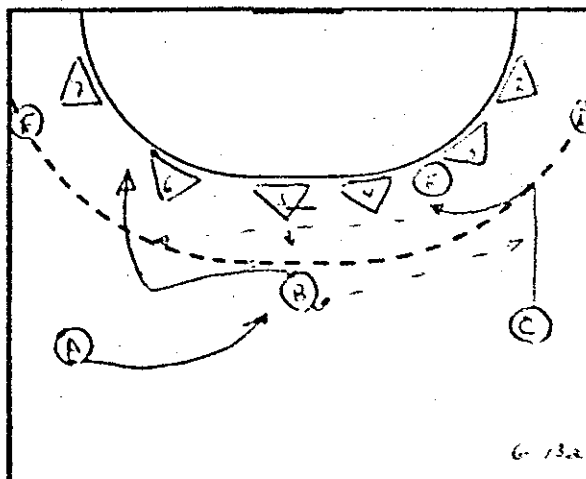


B) RECUPERACION DEL PUESTO ESPECIFICO.

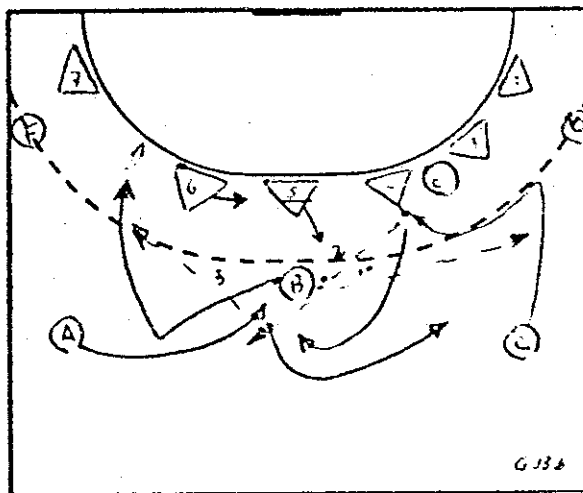
Después de una amplia trayectoria de los laterales, el central pasa el balón al lateral derecho utilizando una trayectoria amplia entre los números 3 y 2 (gráfico 12).



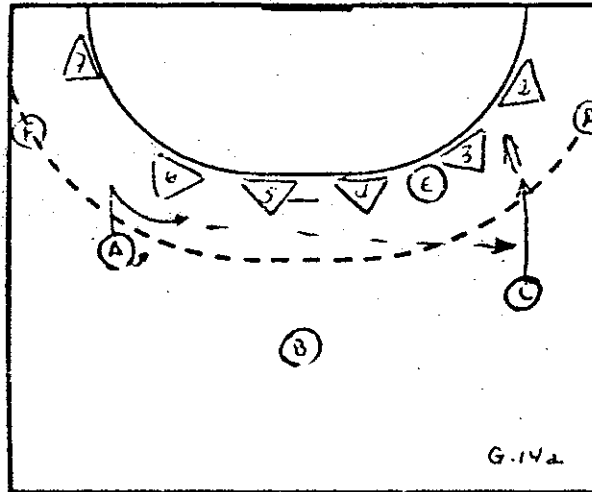
Esta parte de la acción es similar a la anterior, ya que las posibilidades son las mismas. El lateral derecho puede pasar entre el nº 3 y el nº 2 y lanzar, puede pasar al pivote y puede fintar al jugador colándose en el interior. Después de la finta puede pasar de nuevo al pivote o al central, con una amplia carrera (gráfico 13a).



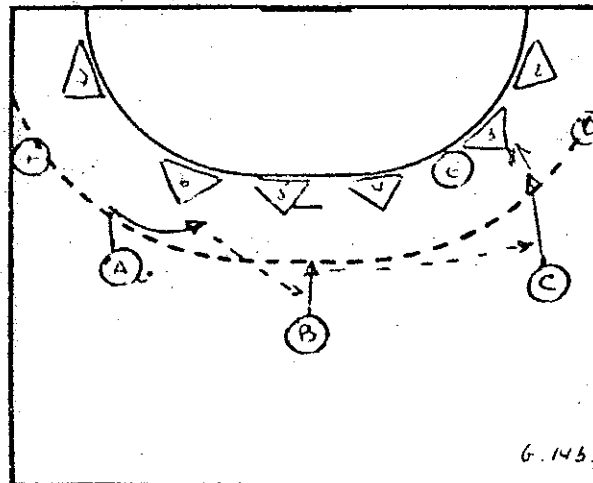
Esta acción podría jugarse con un pase más. El lateral derecho pasa el balón al izquierdo y este último al central con una amplia carrera (gráfico 13b).



El central, que está en posición del lateral izquierdo, tiene una oportunidad de espacio libre de ocupación entre los jugadores números 7 y 6 de ganarlos hacia el interior. Si tiene éxito en el engaño podría materializarse en gol si no la acción continuará de la misma forma que empezó. El central pasa el balón al lateral izquierdo quien está en la posición del lateral derecho (gráfico 14a).



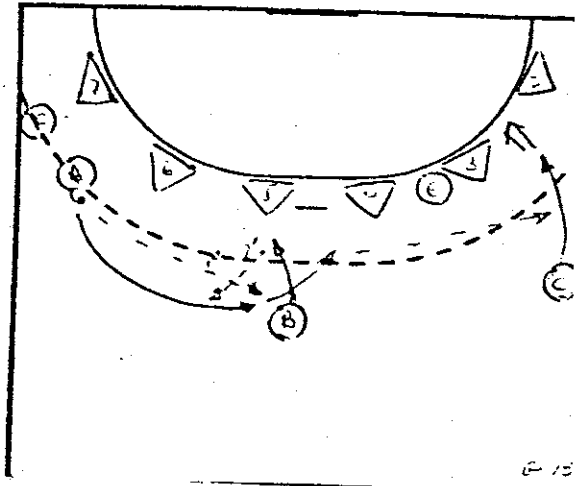
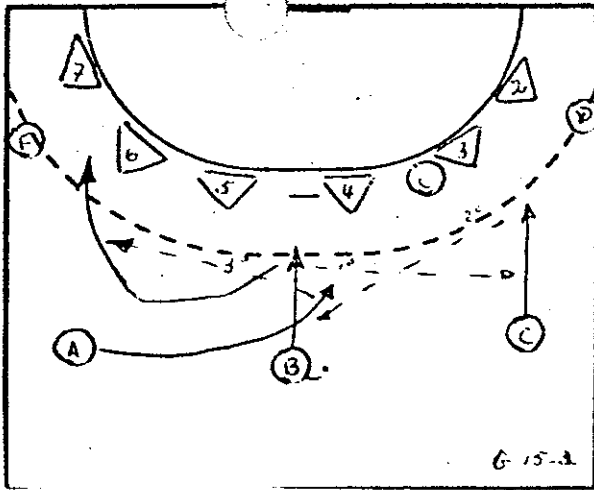
O con un pase más, en primer lugar el balón se pasa al lateral derecho, que está ahora en la posición del central y puede pasar el balón al lateral izquierdo, que pasa a la posición del lateral derecho (gráfico 14b).



En este momento puede efectuarse una penetración, una finta, etc. Si esta acción no tiene éxito, el juego continua con amplios pases y cruces repetidos.

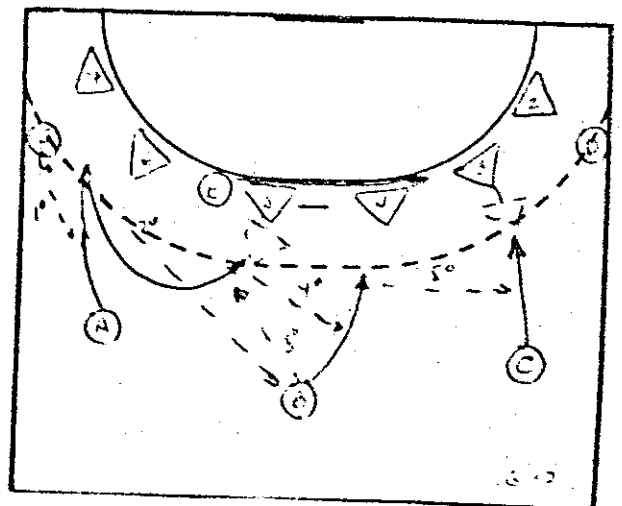
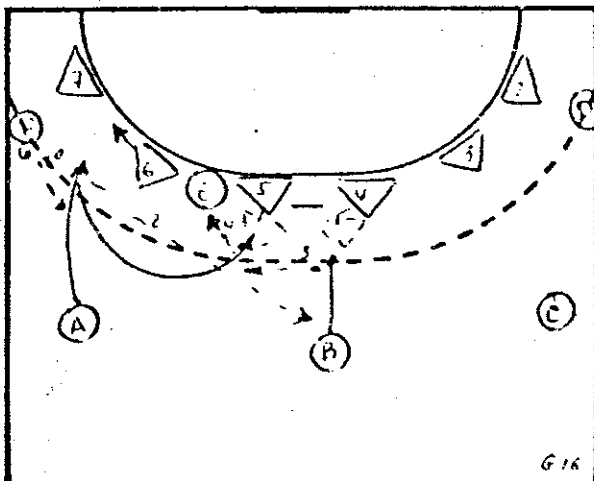
Hasta ahora, hemos estudiado la acción del cruce aunque, en el juego real, estas dos operaciones pueden combinarse simultáneamente en un mismo ataque. Después de la separación, el lateral derecho con un amplio desplazamiento devuelve el balón al lateral izquierdo en la parte media (gráfico 15a). Lo manda este último al central en una amplia carrera entre los jugadores números 7 y 6. Si el central no tiene posibilidad de lanzar, él mismo y el lateral izquierdo pueden jugar cruzándose, y el balón se envía de nuevo al lateral derecho que corre entre los jugadores 3 y 6 (gráfico 15b).

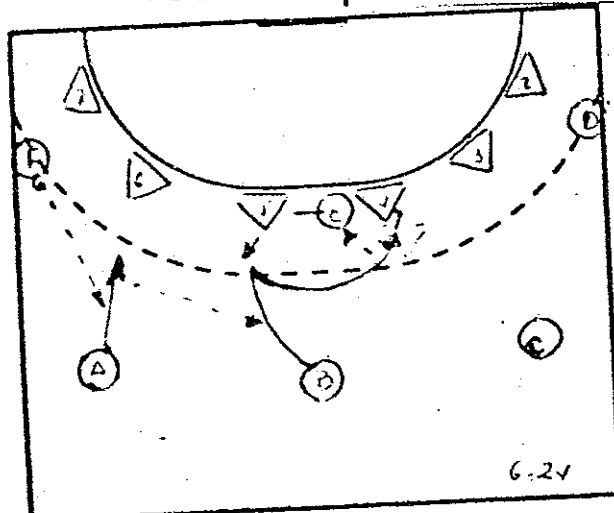
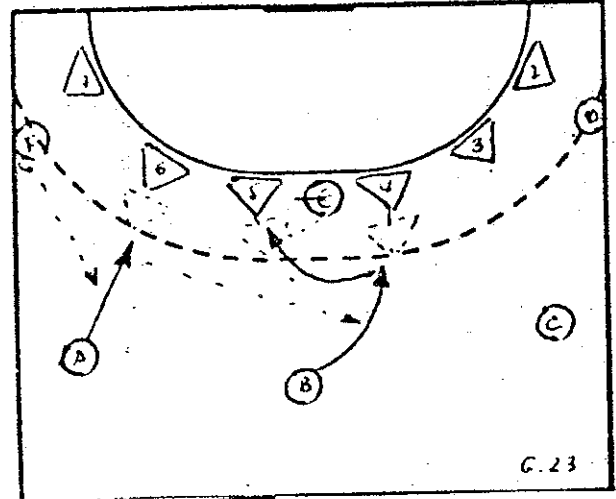
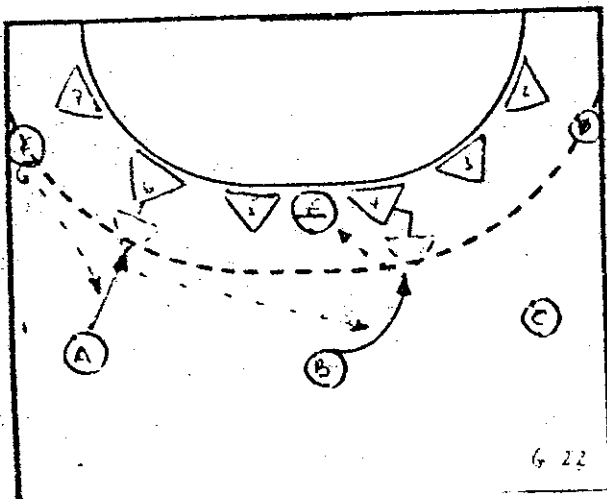
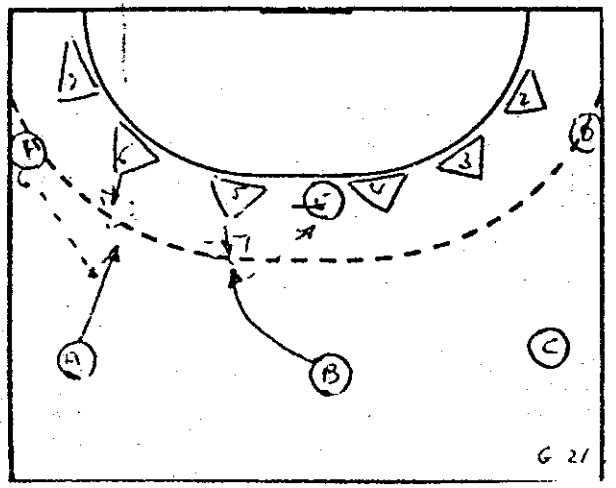
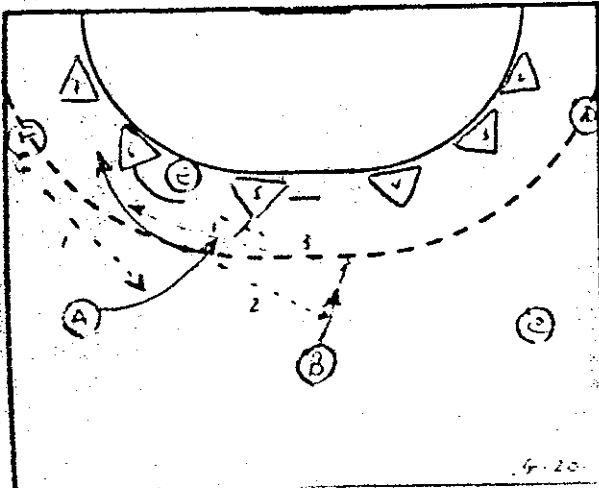
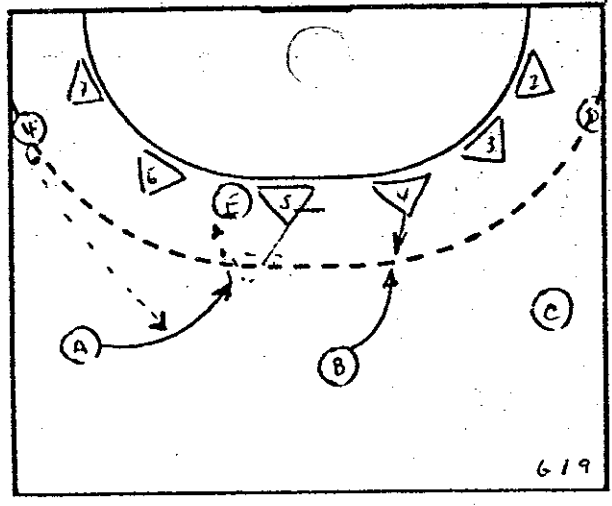
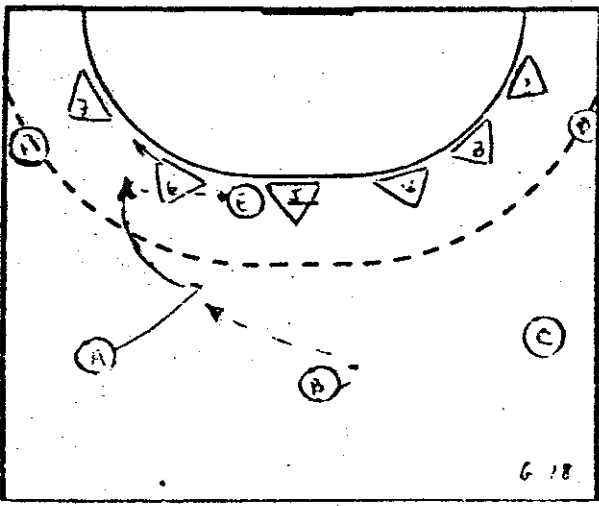
(gráficos 15a y 15b).



Existen una serie de posibilidades para combinar trayectorias amplias y cruces. Por lo tanto, nos sentimos poco inclinados a aconsejar un ataque siguiendo un esquema determinado. Lo que pedimos a nuestros jugadores es que cumplan las reglas básicas sobre la trayectoria, el cruce, pero las soluciones se dejan en gran medida a la inteligencia, imaginación e improvisación de los mismos jugadores. Este método de juego necesita mucho entrenamiento a fin de que los jugadores puedan alcanzar un alto nivel de preparación.

Como hemos dicho ya, uno de los problemas de la defensa "6:0" es el de la posición del pivote y los defensores en "6:0" no deben permitir que el pivote permanezca entre dos jugadores. Cuando hemos discutido el ataque contra una defensa "6:0", intentamos siempre comprender exactamente esta situación, que el pivote se encuentra entre dos jugadores. En la metodología del desarrollo del ataque, este ataque representa un nivel más alto y sólo puede enseñarse cuando se haya dominado perfectamente el anterior. Por ello, al juego anteriormente expuesto se le introduce un nuevo detalle: la situación táctica del pivote entre dos jugadores. Ejemplos.





No obstante, cuando hablamos de los jugadores de primera línea no diremos ya nada del lateral izquierdo, derecho o central, ya que, como hemos dicho anteriormente, las soluciones se irán encontrando a medida que continúe el juego y es dentro del juego — cuando los jugadores cambian frecuentemente de posición y carecen de importancia que el izquierdo esté en la posición inicial o en otro lugar.

No obstante, es preciso decir que todas estas acciones pueden realizarse en ambos lados, aunque las representamos solamente en uno de ellos. Por lo tanto, el número de posibles soluciones se duplica y el juego se hace más completo.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

TITULO: METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.

AUTOR: JESJKE (SUIZA)

PUBLICACION: TEMA EXTRAIDO DE LA CONFERENCIA PRONUNCIADA POR EL CITADO AUTOR, EN EL CURSO INTERNACIONAL PARA ENTRENADORES CELEBRADO EN MACOLIN/ (SUIZA).

METODOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA (PESAS)

(1) El entrenamiento positivo-dinámico de la fuerza.

B	85 - 100 %	1 - 5 repeticiones.	Continuo hasta explosivo (con impulso).	3-5-8 series	2 - 5 minutos de/ descanso.	Fuerza bruta, fuerza rápida fuerza explosiva.
A	70 - 85 %	5 - 10 repeticiones	Continuo hasta lento (sin impulso).	3 - 5 series	2 - 5 minutos de/ descanso.	Fuerza bruta.
C	50 - 70 %	5 - 10 repeti-	Muy rápido — (con impulso).	4 - 6 series	2 - 6 minutos de/ descanso.	Fuerza rápida

(2) El entrenamiento de la capacidad local de resistencia o de rendimiento continuo.

	40 - 60 %	10 - 30 repeticiones	Rápido	3 - 5 series	30-40 segundos de descanso.	Resistencia - local.
	25 - 40 %	30 y — más repeticiones (— hasta - 75% de/ repet. maxim. posibles.	continuo	4 - 6 series	30-40 segundos de descanso.	rendimiento - continuo local.