

HISTORIA DOCUMENTAL DEL BALONMANO EN ESPAÑA



1.985

Nº 096

Comunicación técnica

Título	Entrenamiento de aplicación a los porteros. VII semana Clubasa (Poligrafis técnica nº 6)
Desarrollo	
Ponente	<u>Pokrajac, Branislav</u>
Lugar	

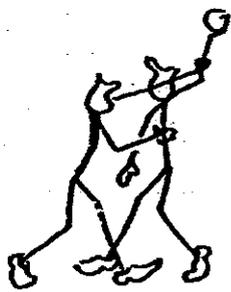


11) Igual a anterior, pero el defensa con los ojos cerrados.

MARCAJE EN PROXIMIDAD:

12) Apoyo de manos y gestoforma ante lanzamiento o pase en apoyo:

- Una mano a la altura del hígado y otra intentando bajar la mano ejecutora.
- Los pies en diagonal.



13) Mismo trabajo ante lanzamiento o pase en salto

14) Defensa ante finta:

- Intentar frenar al atacante poniendo el hombro en su pecho (no agarrar).
- El otro brazo debe de separarse del cuerpo

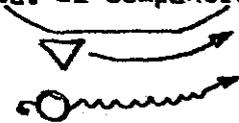


15) Ante finta de tiro del atacante combinar los dos ejercicios anteriores:

- a) Apoyos a la altura del hígado y bajando brazo ejecutor
- b) Hombro al pecho y control de esa mano sobre el abdomen y la otra mano separada para evitar agarrar.

BASCULACION:

16) Por parejas, el compañero bota. El compañero le sigue mediante desplazamiento lateral



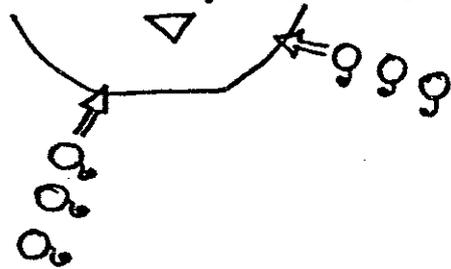
COMBINATORIA:

17) Grupos de 4 jugadores. Portero en portería. 2 contra 2 aplicando todo lo anterior. Los defensas, 2 en 6 metros y 2 atacantes en 9 metros

18) Igual a anterior, pero 3 contra 3.

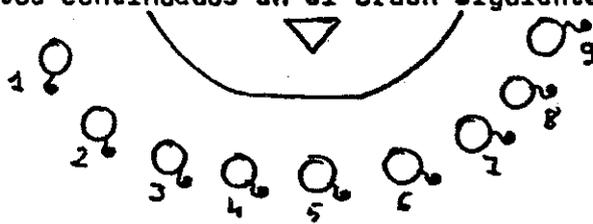
19) Igual a anterior, 6 contra 6. Defensa 6-0, con salidas hasta los 10 mts.

19) Lanzamientos alternativos lateral y extremos contrario:



20) Inverso

21) Lanzamientos continuados en el orden siguiente:



22) Igual, pero con el orden siguiente:

