



CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT

CIRCULAR NÚM. 36 – Abril 2018

Benvolguts/des companys/es:

Quan la temporada està acabant, és el moment de desitjar molta sort als equips balears que afronten aquest darrer tram, ja sigui a les seves respectives lligues com als sectors nacionals.

Fa unes setmanes va morir Branislav Pokrajac, i per aquest motiu des de la Federació Balear d'Handbol us presentem en aquesta circular un "monogràfic" sobre ell. Els més joves tal vegada no ho coneixíeu. Va ser un llegendari jugador i entrenador serbi, que amb la selecció iugoslava va obtenir molts d'èxits: com a jugador va guanyar l'or als Jocs Olímpics de Munich 1972 i com a entrenador la medalla d'or a Los Angeles 1984, i plata (1982) i bronze (2000) als Mundials. L'any 1985 va ocupar breument el lloc de seleccionador nacional d'Espanya: *"No podré enseñar a jugar al balonmano de otro modo distinto al que lo hice en Yugoslavia"*. Va marcar un abans i un després dins la filosofia d'entrenament a l'handbol.

TÈCNICA - TÀCTICA

- Desarrollo del ataque contra defensa 6:0 (Branislav Pokrajac)
- Entrenamiento de la técnica defensiva (Branislav Pokrajac)
- Entrenamiento defensivo de aplicación a las defensas abiertas (Branislav Pokrajac)
- Entrenamiento de la técnica ofensiva (Branislav Pokrajac)

PORTER

- Entrenamiento de aplicación a los porteros (Branislav Pokrajac)

ENLLAÇOS

- Vídeos d'entrenaments de Branislav Pokrajac