

# HISTORIA DOCUMENTAL DEL BALONMANO EN ESPAÑA



1.985

Nº 099

## Comunicación técnica

<b>Título</b>	Entrenamiento defensivo de aplicación a las defensas abiertas. VII semana Clubasa. (Poligrafía Técnica nº 6)
<b>Desarrollo</b>	
<b>Ponente</b>	<u>Pockraiac, Branislav</u>
<b>Lugar</b>	



TITULO: ENTRENAMIENTO DEFENSIVO DE APLICACION A LAS DEFENSAS ABIERTAS

TRABAJO PRACTICO REALIZADO POR BRANISLAV POKRAJAC, SELECCIONADOR Y ENTRENADOR DEL EQUIPO NACIONAL DE ESPAÑA.

CURSO DE ACTUALIZACION PARA ENTRENADORES CELEBRADO EN LA VII SEMANA CLUBASA, PATROCINADO POR LA CONSEJERIA DE CULTURA - EDUCACION Y DEPORTE DE LA DIPUTACION REGIONAL DE CANTABRIA, SANTANDER, ABRIL 1.985

99

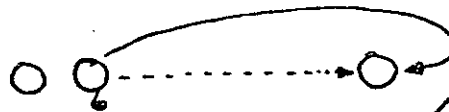
Se concretó sobre la opción de una defensa abierta 3-2-1, aunque es obvio que los ejercicios son de aplicación a cualquier opción de defensa abierta.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y DE ANIMACION:

- 1) Mareo con el pié de 3 a un jugador. 2 toques máximo con el pié. Simplemente - tocar el balón ya es cambio.
- 2) Mareo con la mano 2 contra 1, en gran proximidad. Tocar el balón es cambio



- 3) Pases en movimiento:



- 4) Igual pero escogiendo trayectorias variables

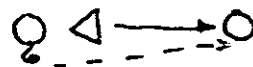


- 5) Igual con acción defensiva de leve oposición

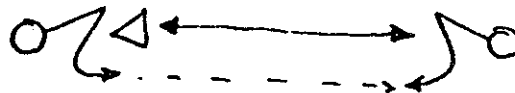


EJERCICIOS ESPECIFICOS:

- 6) Gesto técnico de control del brazo ejecutor



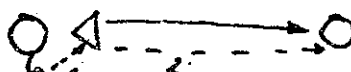
- 7) Ataque reiterado al brazo ejecutor. Jugador con balón admite el ataque antes del pase. Atacante cambia las trayectorias.



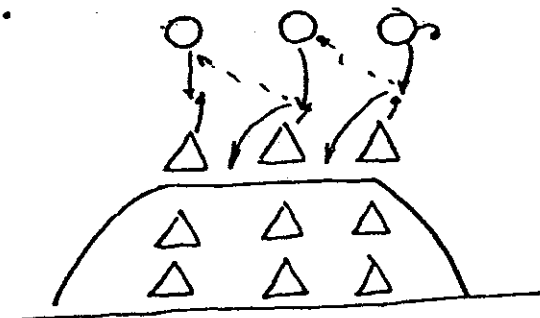
- 8) Velocidad de desplazamiento. Coordinar la velocidad de pase, para dejar caer el balón ante la proximidad del defensa. Este recoge sin que el balón llegue al suelo y devuelve instantaneamente



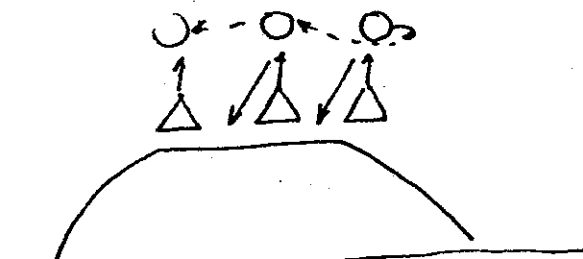
- 9) Igual, pero es el jugador defensa el que tras recoger el balón pase al jugador más lejano



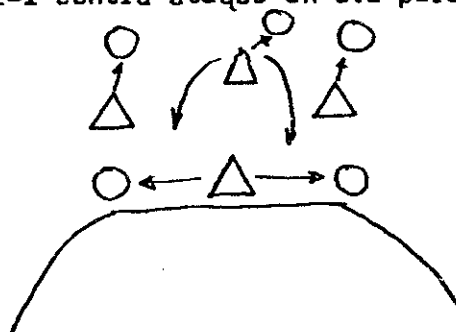
- 10) Trabajo de ataque frontal defensivo con especial incidencia en la recuperación defensiva en trayectoria lateral e incluso en carrera frontal con orientación a la propia portería.



- 11) Igual, pero atacante realiza varias fintas de pase antes de realizar el/pase.



- 12) Trabajo defensivo en 1-2-1 contra ataque en 3:2 para exigir la movilidad máxima de los defensas:



- 13) Trabajo combinado de la defensa 3-2-1