

HISTORIA DOCUMENTAL DEL BALONMANO EN ESPAÑA



1.985

Nº 100

Comunicación técnica

Título	Entrenamiento de la técnica ofensiva. (Adaptación, bote, finta, lanzamiento) VII semana <u>Clubasa</u> . (Poligrafía Técnica nº 6)
Desarrollo	
Ponente	<u>Pockraiac, Branislav</u>
Lugar	



TITULO: ENTRENAMIENTO DE TECNICA OFENSIVA
(ADAPTACION-BOTE-FINTA Y LANZAMIENTO)

TRABAJO PRACTICO REALIZADO POR BRANISLAV POKRAJAC, SELECCIONADO 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

100

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ANIMACION:

- 1) En el espacio delimitado por la línea de puntos y la de fondo, todos los jugadores con un balón por detrás cogido con las dos manos. Jugar a pescar sin que ningún jugador salga del espacio o suelte una mano del balón.
- 2) Mismo espacio. Todos con el balón adaptado con una mano. Tocar el tobillo de otro jugador.
- 3) Balones en el suelo. Desplazarlos tocándoles con la parte interior del pie
- 4) Desplazar el balón con el pie libremente.
- 5) Jugar con el balón libremente golpeándole hacia arriba con piés y manos.
- 6) Adaptación y movilidad con ambas manos.
- 7) Balón adaptado con palma hacia el suelo. Dejar caer y volver a adaptar en el aire.
- 8) Lanzar el balón en cualquier dirección y volver a adaptarlo con la misma mano.
- 9) Manejabilidad del balón moviéndole por debajo de las piernas, por detrás, -- etc.
- 10) Igual a anterior, lanzándole al aire y recepcionando a pronto bote.
- 11) Botar el balón por debajo de la rodilla, con mucha velocidad.
- 12) Botar el balón ininterrumpidamente: tumbarse, de rodillas, de pié, etc.
- 13) Bote bajo alternando las manos de control.
- 14) Bote en diagonal adelante y atras.
- 15) Igual derecha-izquierda-derecha.
- 16) Bote rápido por debajo de las piernas.
- 17) Bote simultaneo con dos balones, uno con cada mano.
- 18) Bote alternativo con dos balones, uno con cada mano.



19) Balones en el suelo. Levantarlos y botarlos.

TRABAJO POR PAREJAS:

20) Jugadores enfrente uno del otro. Uno bota 2 balones con las dos manos. Pase sin interrupción un balón, después el otro. El compañero igual.

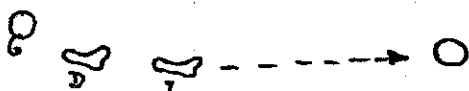
21) Pases entre dos con dos balones frontalmente, recepción normal con dos manos.

22) Igual. Recepción con una mano.

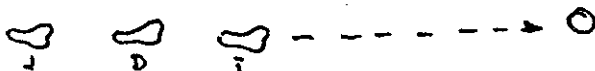
23) Pasar dos balones a la vez, cada uno desde una mano. Compañero recibe uno/ con cada mano.

24) Coordinar pases con dos balones, de mano izda. a dcha., de dcha. a izda. - de compañero.

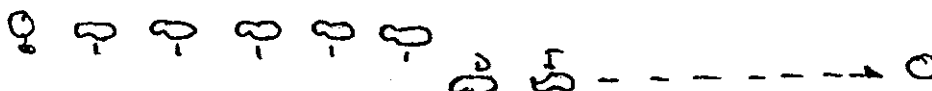
25) Pase en 2 pasos con trayectoria en angulo recto:



26) Pase en 3 pasos:



27) 5 impulsiones previas con pie de elevación habitual:

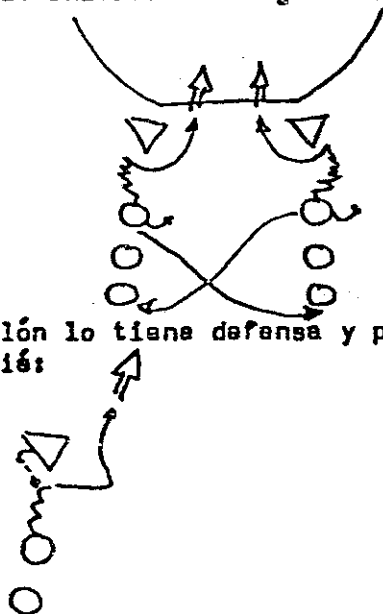


28) Impulsiones previas con pie de no elevación habitual:

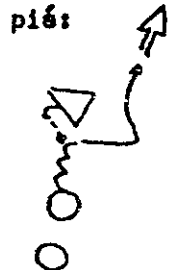


TRABAJO CON LANZAMIENTOS (PROGRESIVOS):

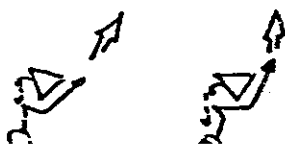
29) lanzamientos alternativos con ejecución igual a 27 y 28 desde los laterales:



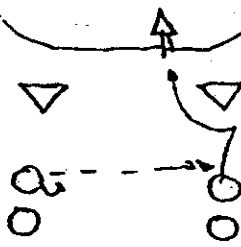
30) Igual, pero balón lo tiene defensa y pasa después de las tres impulsiones con el mismo pie:



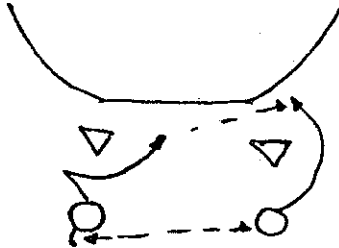
31) Recepción en carrera, finta y lanzamiento:



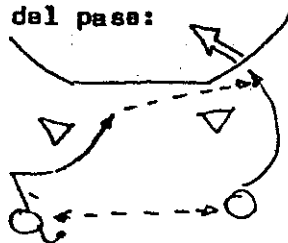
32) Pases . . . re laterales (4 ó 5) y finta y lanzamiento:



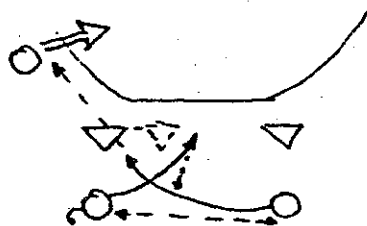
33) Igual, pero ante trabajo de finta, responde compañero y este es el lanzador:



34) Igual a anterior, pero el iniciador realiza, después de la finta de cuerpo, finta de tiro antes del pase:



35) Cruces, entre laterales y posibilidad de coordinación con extremos:



36) Se introduce central, trabajando variantes:

37) Se introduce pivote, trabajando variantes:

