

# Editorial

## Continuidad

### Comunicaciones Técnicas

Edita:

Real Federación Española de Balonmano.

C/ Ferraz nº 16, 28008 Madrid.

Tfno: 91 548 35 58

Fax: 91 542 70 49

Pág. web: www.rfeb.com

Secretario Técnico:  
Miguel Ángel Lebrón  
Gómez de la Llamosa

Fotografía:  
Diego González Souto  
Alberto Salinas

Diseño y Maquetación:  
Altermedia  
Comunicación 2000 S.L.

Fotomecánica e impresión:  
Running Producción S.A.

### En este número colabora:



Juan de Dios  
Román Seco

Entrenador Nacional.  
Ex-seleccionador  
Nacional Masculino  
Absoluto

Con esta segunda entrega cumplimos lo que se prometió en el anterior número de "Comunicaciones Técnicas". El ex seleccionador nacional, Juan de Dios Román Seco, nos ha presentado un exhaustivo trabajo sobre el último Campeonato de Europa Juvenil Masculino, celebrado el verano pasado. Ante todo hay que agradecerle por la deferencia de ofrecer esta valiosa documentación a todos los técnicos nacionales. También nos reiteramos en el propósito para que estos cuadernos técnicos lleguen a todos vosotros. En el caso de que alguien no lo reciba, no tiene nada más que ponerse en comunicación con la Escuela de Entrenadores y se le enviará inmediatamente.

Con este número de "Comunicaciones Técnicas" cerramos el presente año, un año de cambios que nos ha obligado a hacer un fuerte "sprint" en los últimos meses. Nuestra intención es que cada dos meses tengáis una cita importante con "Comunicaciones Técnicas" y para ello se está trabajando firmemente. Continuidad en la relación con vosotros es la palabra que queremos respetar ante todo.

En el horizonte está el Campeonato del Mundo Absoluto Femenino, que cuando leáis este número ya se habrá celebrado en Italia. También, en el próximo mes de febrero está prevista en Suecia la organización del Campeonato de Europa Absoluto Masculino, con la participación, por



supuesto, de la selección nacional.

Sobre las dos competiciones, que-remos dar debida información en esta publicación, información de tipo técnico, claro está. Lo importante es que os lleguen noticias de lo que se "cuece" en Europa. Es una forma de estar al día.

Por otra parte, este editorial sirva de invitación para aquellos técnicos que deseen transmitir sus conocimientos al resto de compañeros. Si consideras que tu trabajo es interesante, ponte en comunicación con la propia Federación.

Si miramos hacia atrás, se puede ver que en Mayo el Area Técnica de la Real Federación Española de Balonmano asumía directamente la publicación y gestión de "Comunicaciones Técnicas". Era una nueva etapa.

En el mes de Julio se publicó el segundo número de este nuevo ciclo, con las colaboraciones de Cristina Mayo y César Argilés. En Noviembre, salió el tercer número con un interesante trabajo de Juan de Dios Román Seco, en su calidad de lector de la EHF, sobre el pasado Campeonato de Europa Juvenil Masculino, que se celebró en Luxemburgo.

La segunda parte de este trabajo os lo ofrecemos en Diciembre. Para ello ha habido que trabajar sin pausa. Esto es lo que ha dado de sí el año 2001. Pretendemos que esa continuidad anunciada líneas arriba siga en el 2002.

## Fe de erratas

En el numero anterior de las Comunicaciones Técnicas: primera parte del Campeonato de Europa Juvenil 2001 existen los siguientes errores:

- pagina 7:  
donde dice 7m. 2'4 %debe decir 7m. 72'4 %
- en paginas 7, 8 y 9:  
donde dice lanzamientos exteriores debe decir contraataques.

# Campeonato de Europa Juvenil Masculino 2001

Esta es la segunda parte de la comunicación 209. La primera parte se publicó en el anterior número de Comunicaciones Técnicas. En esta segunda entrega el autor del artículo analiza el juego de ataque de los diferentes equipos participantes en el Campeonato de Europa Juvenil Masculino 2001.

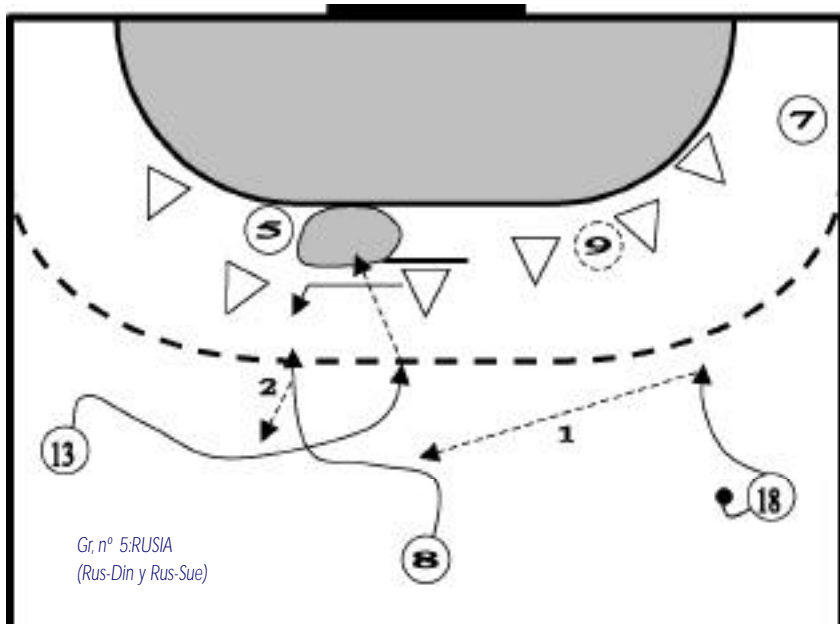
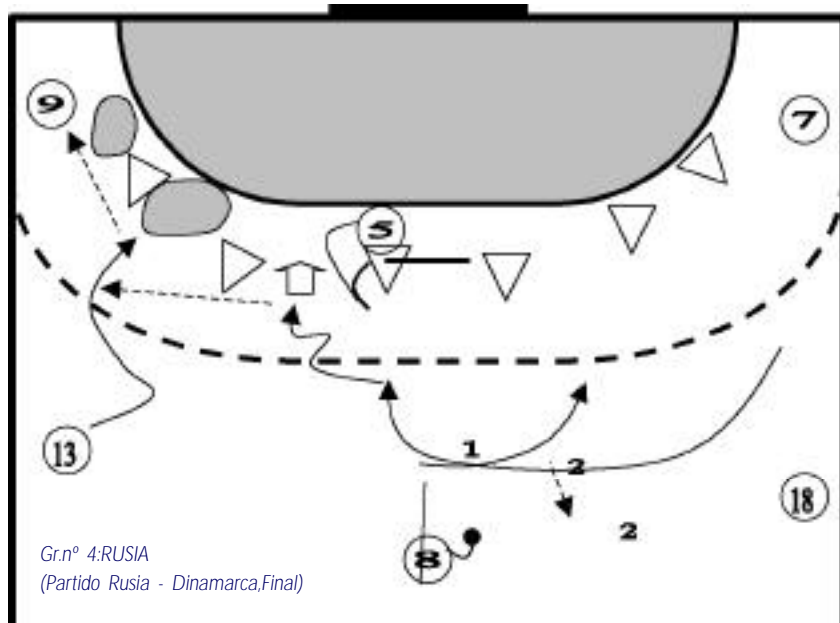
## COMUNICACIÓN N° 209 (2ª PARTE)

Por Juan de Dios Román Seco

### EL JUEGO DE ATAQUE: CONCEPTOS OBSERVADOS.

La Metodología utilizada se ha basado en el análisis más concreto de los cuatro equipos clasificados en las primeras posiciones. Ello no quiere decir que el resto de

equipos no hayan mostrado conceptos interesantes pero por razones de espacio en este artículo hemos preferido este camino. Por otra parte y por la misma razón nos limitaremos a movimientos en situaciones de igualdad numérica contra Sistemas defensivos 6:0 y 5+1.



### 6.1 Movimientos de Ataque contra la Defensa 6:0.

El Equipo plantea conceptos a partir de un buen concepto de fijaciones de defensores (pares o impares) en base a la calidad de sus jugadores de primera línea, en especial del central, n° 8, Boolakh y del excelente polivalente, Gorbaticov, n°13, jugador que actúa en varias posiciones y elegido mejor jugador del Campeonato. A partir del cruce entre el central y el lateral derecho, n° 18, coincidiendo con la colaboración en el bloqueo del pivote, n° 5, se pretenden diferentes opciones: lanzamiento a distancia, pase al pivote que trabaja dinámicamente o la continuidad para la penetración de 13 y 9. La calidad del jugador Gorbaticov ya citada, permite varias posibilidades de finalización como de creación de juego. Todo ello se podrá observar en los gráficos siguientes.

### Gr. n° 5: RUSIA (Rus-Din y Rus-Sue)

Diseño en algunas ocasiones contra la Defensa 6:0 el equipo de Rusia una estructura de ataque en 3:3 con dos pivotes por desdoblamiento del extremo izquierdo, n° 9; en esta situación igualmente se inicia el movimiento colectivo a partir de un cruce entre el central n° 8 y el lateral, 13 con los siguientes objetivos: lanzamiento a distancia del lateral, opciones de juego con los pivotes o continuidad con 18 y 7 en la zona contraria. Debe interpretarse los espacios oscurecidos en el gráfico como las zonas preferentes de finalización.

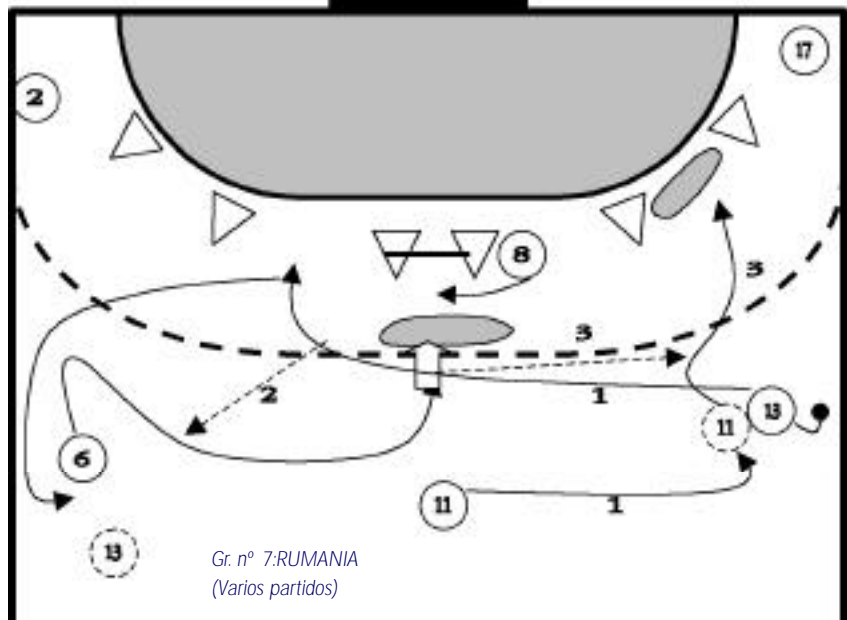
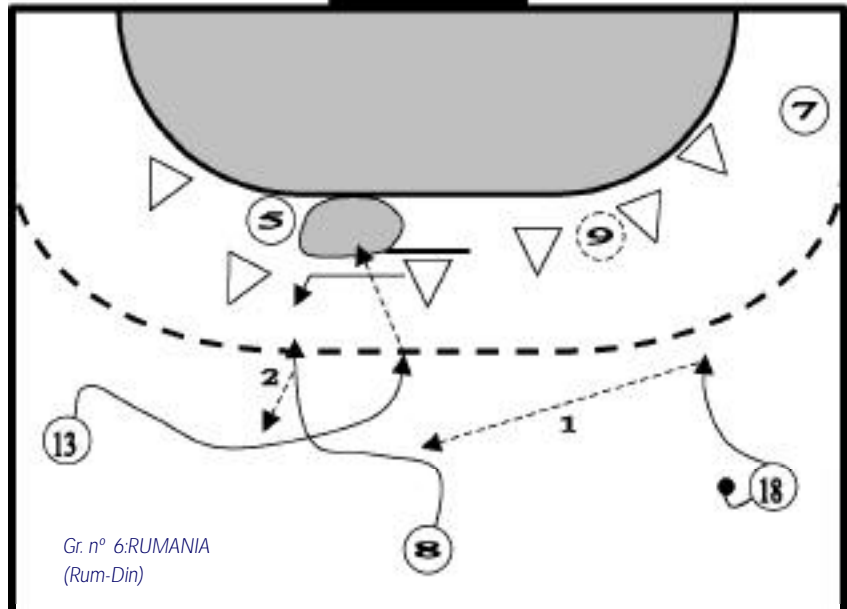
### Gr. nº 6: RUMANIA (Rum-Din)

El equipo rumano ha recuperado el nivel que su historia exige; presentó un equipo titular muy equilibrado, con altos porcentajes en la media de altura como ya se ha visto y con buenos conceptos técnicos y tácticos alternando ideas tradicionales con movimientos modernos. Llama la atención la excelente movilidad de sus jugadores altos lo que permite muchas posibilidades para obtener éxito en los lanzamientos a distancia además de las penetraciones.

En este gráfico observamos el desarrollo de un concepto tradicional pero de permanente uso: Penetraciones sucesivas a partir de una fijación de impar desde el extremo izquierdo. El jugador 2, con su trayectoria entre dos defensores inicia el movimiento colectivo para conseguir los espacios de lanzamiento o penetración. La colaboración del pivote, 8, en los bloqueos para dificultar los movimientos de los defensores es fundamental así como la velocidad y momento de pase.

### Gr. nº 7: RUMANIA (Varios partidos)

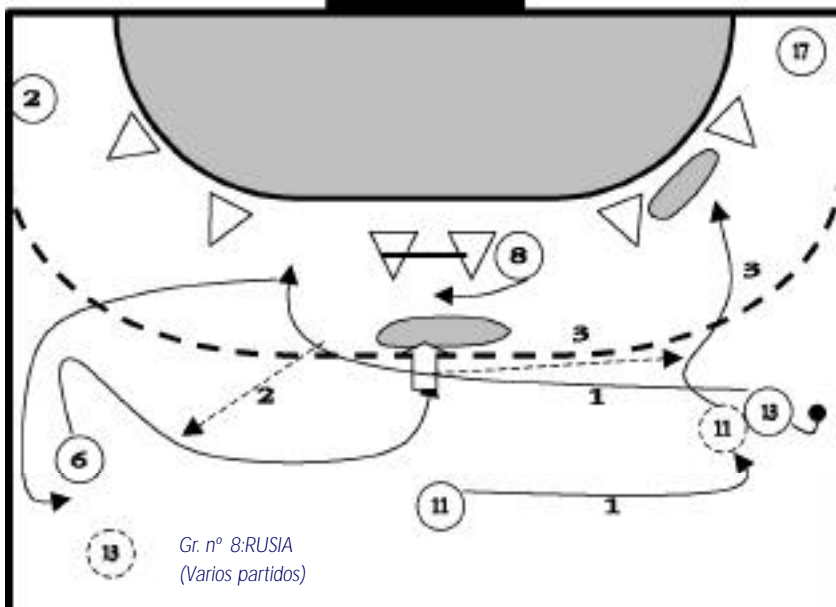
Desarrolló igualmente movimientos modernos contra la defensa 6:0 tal y como se observa en el gr. nº 7. Después de la obligada y correcta circulación de balón se realiza un movimiento del lateral derecho, nº 13 a través del Area de Golpe Franco con varios objetivos: facilitar el lanzamiento del poderoso jugador Stamate nº 6, lateral izquierdo coordinando una pantalla con el pivote, nº 8. Simultáneamente el central, nº 11 ocupa el espacio abandonado por 13 lo que asegura la continuidad y opciones de penetraciones sucesivas.





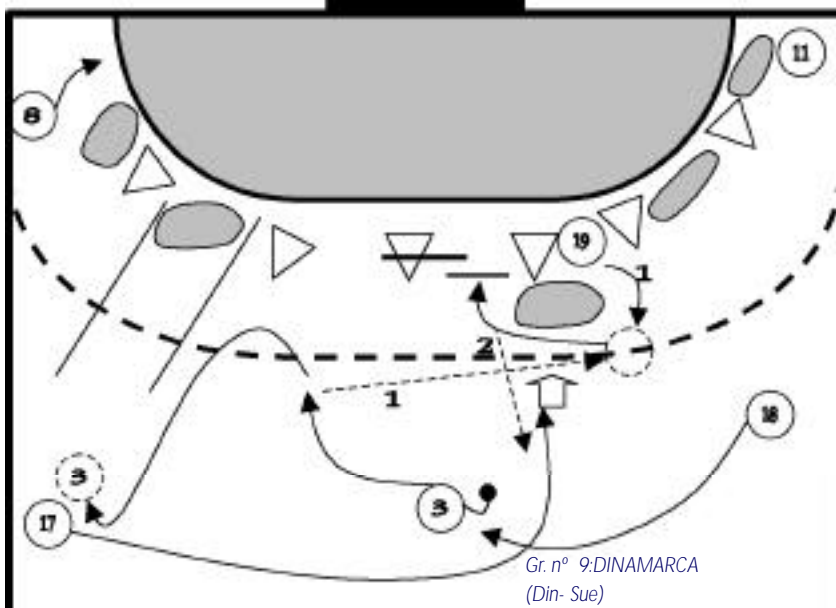
**Gr. nº 8: RUSIA (Varios partidos)**

Utilizando al jugador polivalente, Gorbatikov, como extremo izquierdo plantean un movimiento de iniciación colectiva con la amenaza de su lanzamiento y la calidad de su momento de pase. El central, nº 8 se desplaza con balón hacia la posición de extremo coincidiendo con la circulación de 13 realizando posteriormente un bloqueo frontal al penúltimo defensor. Todo ello genera un abanico de opciones: lanzamiento de 13, pases a los pivotes, continuidad con el lateral nº 3 y penetraciones sucesivas.



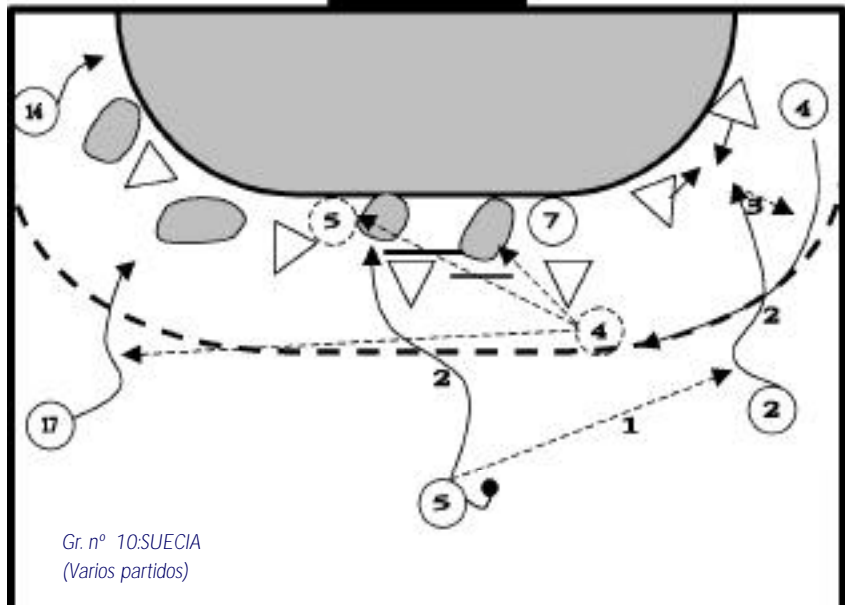
**Gr. nº 9: DINAMARCA (Din- Sue)**

Interesante movimiento el interpretado por los daneses iniciándose con un apoyo en el pivote por fuera de la defensa; el jugador central, nº 3 juega con el pivote, nº 19 realizando inmediatamente una permuta sin balón con el lateral izquierdo nº 17. A partir de ese momento se generan una serie de posibilidades tácticas: pase a 17 en la nueva situación, lanzamiento aprovechando el bloqueo frontal del pivote y las dudas en defensa como primera opción. La continuidad se asegura con el apoyo del lateral derecho, nº 18 en cruce o bien con cambio de sentido del pase y penetraciones de 3 y 8 en el extremo.



**Gr. nº 10: SUECIA (Varios partidos)**

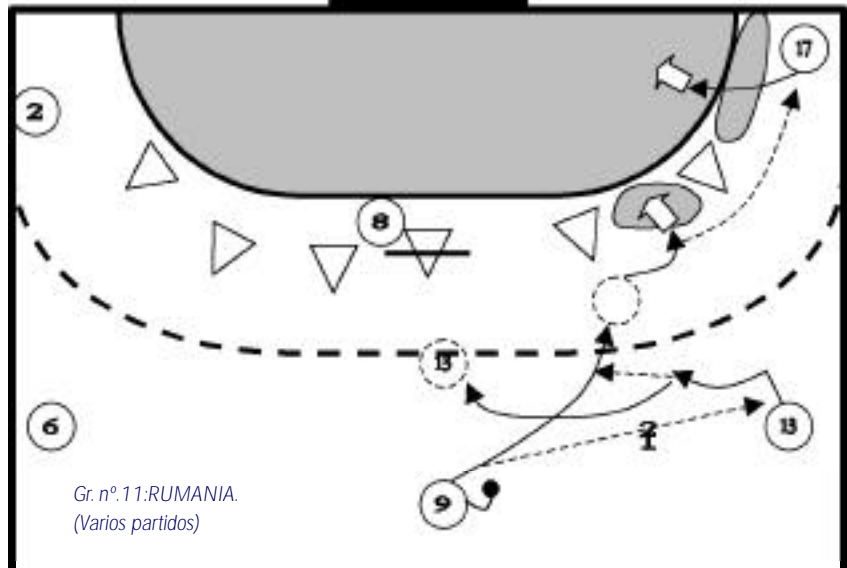
Como un concepto general, con diferentes variantes en función del Sistema defensivo del contrario los suecos manejaron con mucha eficacia el movimiento táctico que se reproduce a partir de la excelente dirección del central, nº 5, Larholm, jugador de grandes cualidades. La idea central parte del juego de un extremo en circulación y diferentes movimientos simultáneamente por el jugador central. En la variante del gráfico nº 10, el lateral derecho, 2 juega un 2 x 2 en cruce con el extremo derecho, nº 4 al tiempo que el central, 5, se sitúa en los espacios de pivote. Las posibilidades del extremo se centran en el juego con los dos pivotes o el apoyo en el lateral izquierdo, nº 17 y penetraciones de este y el extremo, nº 14. Este concepto de circulación de extremo a partir del cruce lo ha desarrollado igualmente Dinamarca.



Gr. nº 10: SUECIA  
(Varios partidos)

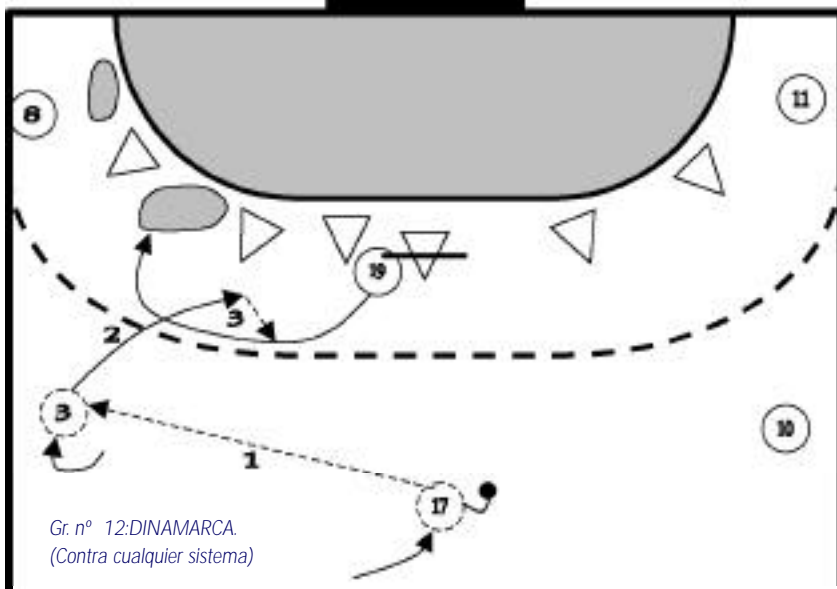
**Gr. nº 11: RUMANIA. (Varios partidos)**

El uso del medio táctico " Pase- Va ", igualmente tradicional de la escuela rumana lo han jugado con soltura y calidad los jugadores de este equipo. Se trata de iniciar y posibilitar inmediatamente penetraciones y aumentar al tiempo la velocidad de juego. El central, nº 9 pasa al lateral derecho, 13 corriendo inmediatamente por delante y recibiendo de nuevo el balón con el objetivo de penetrar entre los defensores de ese espacio o facilitar el lanzamiento del extremo derecho nº 17. El juego aumenta en creatividad en la medida en que el lateral derecho finta y provoca otras opciones de pases.



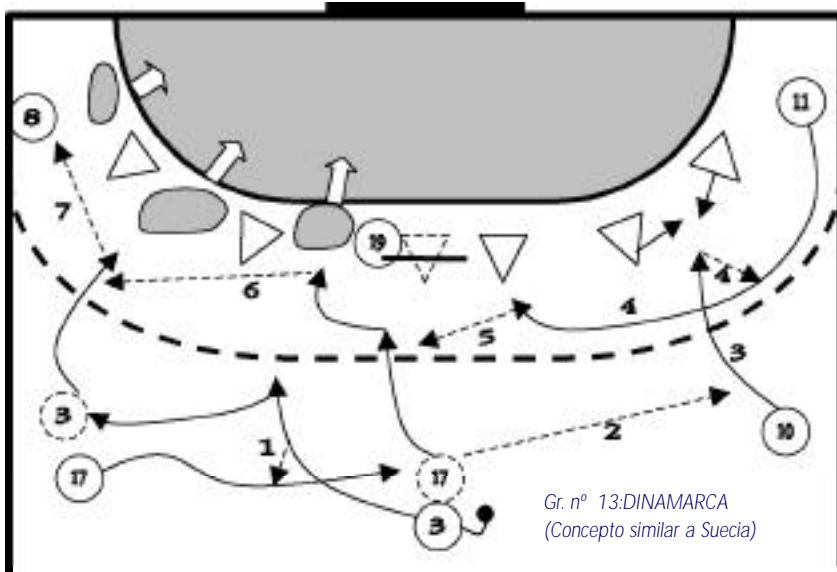
Gr. nº 11: RUMANIA.  
(Varios partidos)





**Gr. nº 12: DINAMARCA.  
(Contra cualquier sistema)**

Los daneses jugaron con insistencia y acierto el medio táctico del cruce entre lateral izquierdo y pivote. El éxito del procedimiento exige una acción fuerte por parte del lateral, nº 3 (que previamente había cambiado su situación con 17) para fijar a su defensor hacia la derecha y aumentar los espacios defensivos entre el último y penúltimo defensor tal y como se muestra en el gráfico; todo ello permite la penetración del pivote o la continuidad de superioridad para el extremo, nº 8.



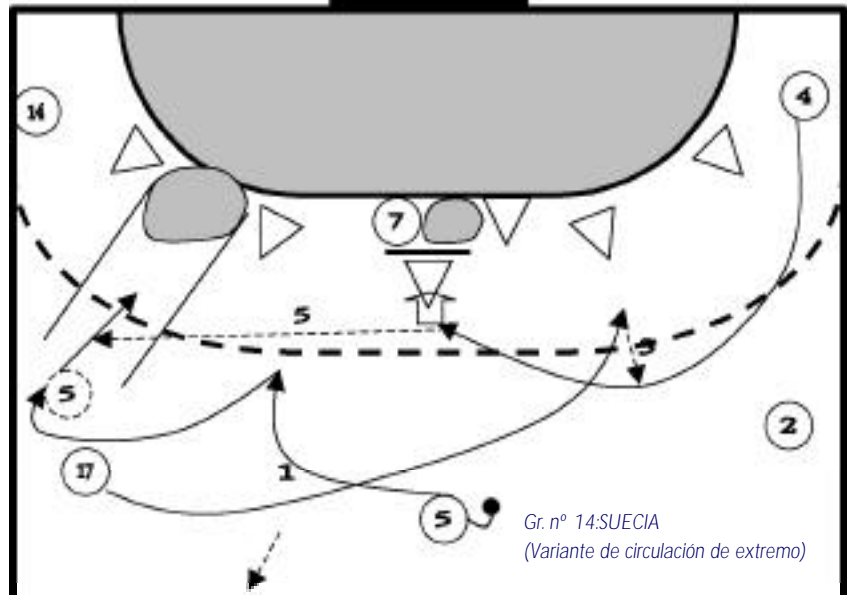
**Gr. nº 13: DINAMARCA  
(Concepto similar a Suecia)**

Después de la obligada circulación de balón el movimiento se inicia con un "cruce de falseo" entre el central, 3 y el lateral izquierdo, 17; continuidad con el lateral derecho, 10, que penetra fuerte forzando un cruce con el extremo, 11 que fija al tercer defensor y se continua con penetraciones sucesivas, 17, 3 y 8. La colaboración en los bloqueos por parte del pivote, 19, es fundamental sobre todo si la defensa 6:0 actúa en Bloque defensivo.



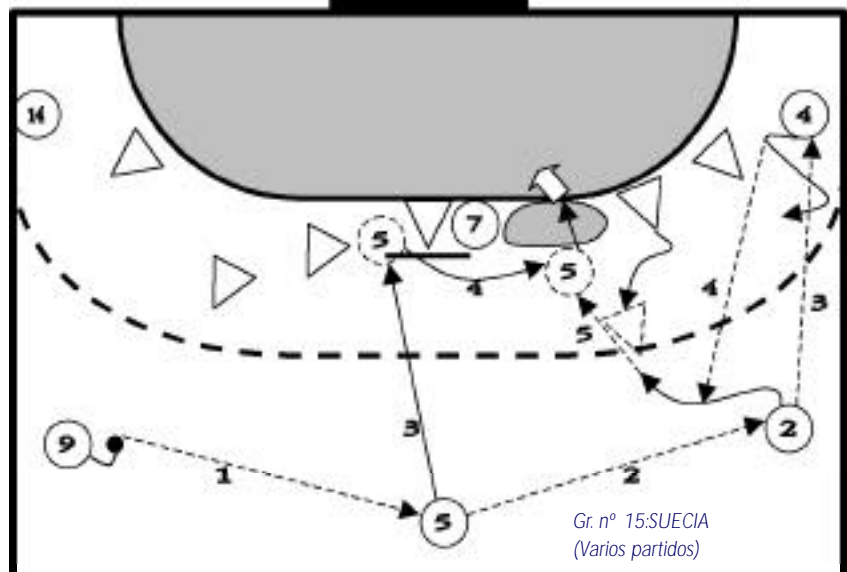
**Gr. nº 14:SUECIA**  
**(Variante de circulación de extremo)**

Tal y como se ha indicado esta idea táctica ha sido muy utilizada por esta selección. En este caso el medio táctico inicial es un cruce del central, 5, con el lateral izquierdo, 17, el cual realiza un desplazamiento largo al tiempo que el extremo derecho, 4, inicia la circulación. La opción de lanzamiento del extremo aparece en primer lugar; el pase al pivote o la continuidad con el jugador central, 5, en la nueva situación permite interesantes posibilidades de penetraciones.



**Gr. nº 15:SUECIA (Varios partidos)**

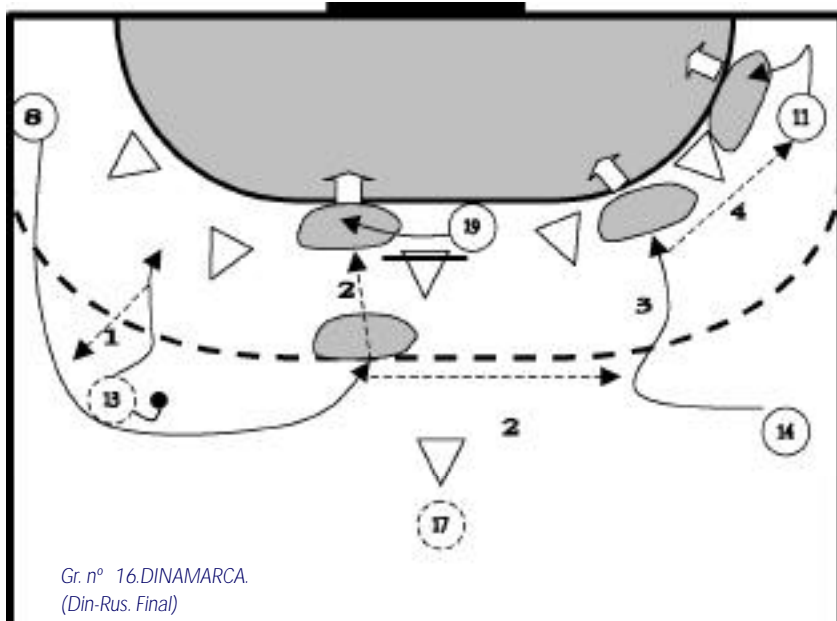
El juego de desdoblamiento a los espacios del pivote por el jugador central, nº 5, se flexibiliza en razón de diferentes variantes de continuidad y de la reacción de la defensa. En este gráfico se recoge la ocupación del espacio por detrás del defensor par del lateral, 2, aprovechándose al tiempo del bloqueo del pivote, 7. Evidentemente se trata de una acción que exige un buen "time" y calidad técnica.



## 6.2 Movimientos de Ataque contra la Defensa 5:1

Algunas situaciones novedosas se han podido observar en estas circunstancias. Conviene precisar que se analizan casos generales en donde las ideas tienen más o menos valor en razón de la actividad del defensor avanzado del 5:1. Es importante que el lector observe la situación del citado defensor (no siempre la misma dependiendo de la variante del 5+1) para comprender con mayor claridad lo acertado del movimiento que se analiza. En cualquier caso decir que contra estas defensas disminuye el ritmo de la circulación de balón previa y la coordinación temporal se hace imprescindible para romper los ajustes defensivos.

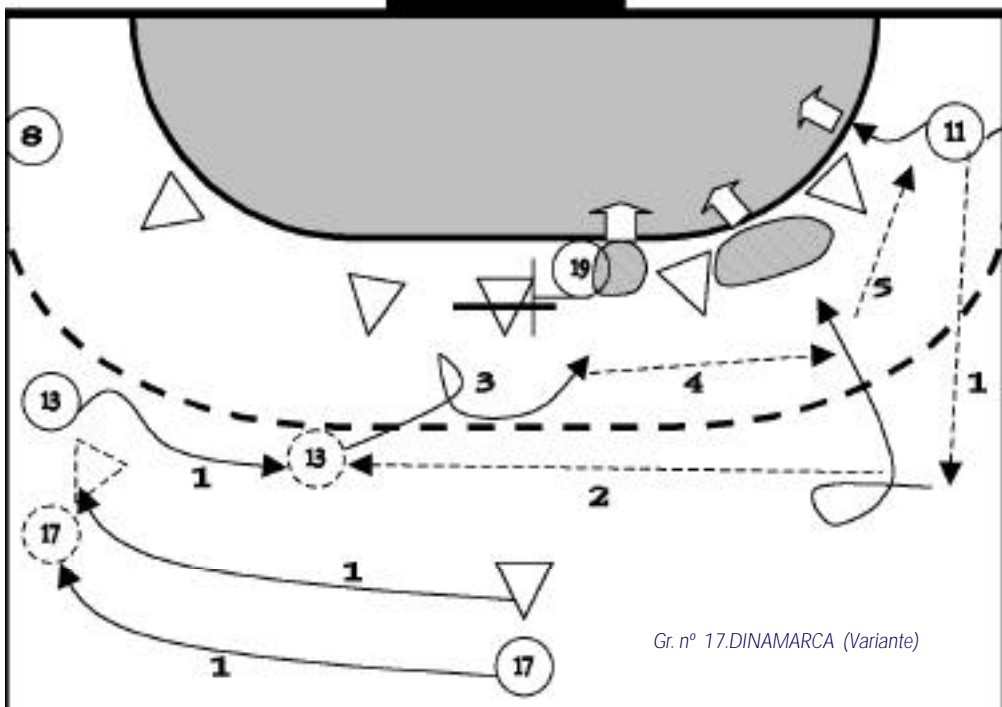
El principio del juego contra estas variantes defensivas se dirige hacia el objetivo de desplazar al Avanzado de la zona central o de exigirle un cambio de Sistema en función de que el atacante central abandone su espacio de juego ocupando la situación de pivote. La realidad es que los atacantes contra estas configuraciones defensivas deben aumentar la movilidad, evitar golpes francos y tener un buen concepto de momentos de pases.



### Gr. nº 16. DINAMARCA. (Din-Rus. Final)

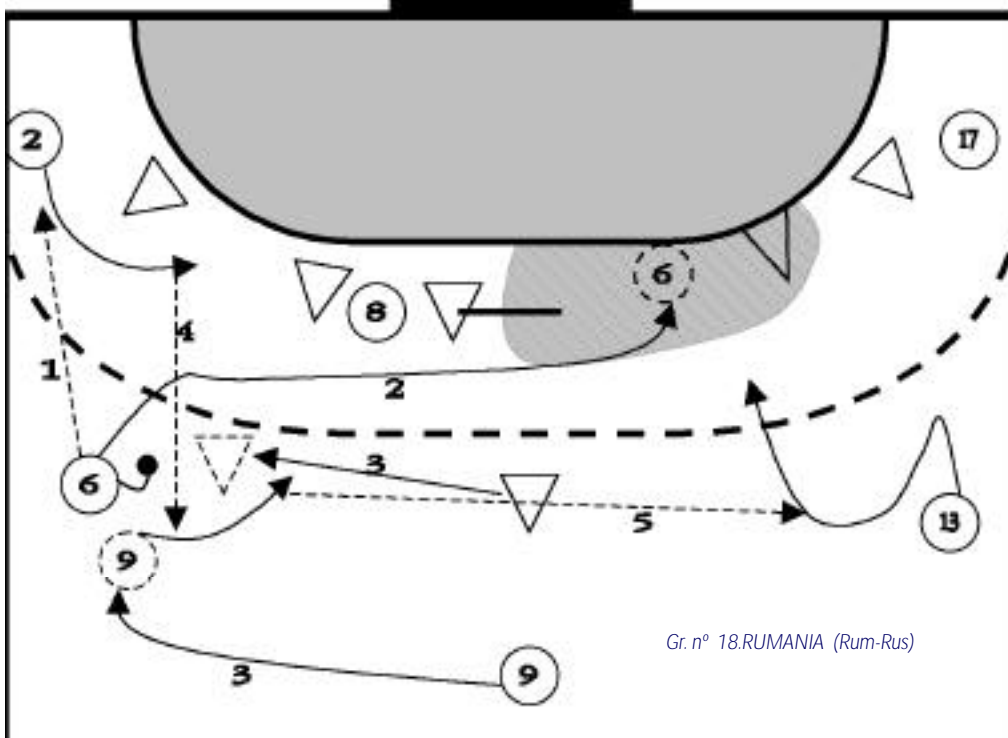
Ante el ajuste defensivo en profundidad del avanzado ruso sobre el jugador nº 17 de Dinamarca cuando se encontraba en el centro, los daneses jugaron con eficacia y criterio el movimiento del gráfico nº 16. Puede observarse el inicio a partir de un cruce entre lateral, 13, y extremo izquierdo, 8 para encontrar espacios por detrás del defensor avanzado generando así diferentes posibilidades de finalización bien con lanzamiento de 8, pase al pivote o continuidad para las penetraciones sucesivas con 14 y 11.





**Gr. nº 17. DINAMARCA  
(Variante)**

Si la acción del defensor avanzado era más individual el juego se podía continuar con un cambio de posiciones entre los atacantes 17 y 13 jugando éste al recibir el pase un cambio de sentido en la circulación del balón para facilitar las penetraciones del lateral 14 y del extremo, 11 aprovechando el bloqueo del pivote, 19

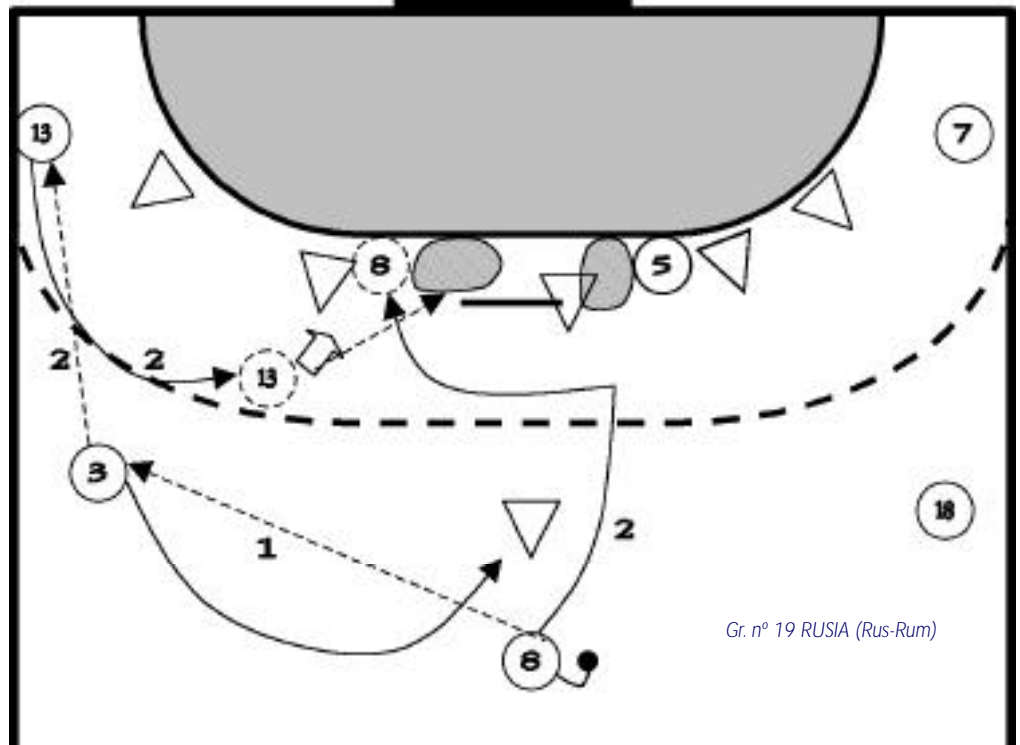


**Gr. nº 18. RUMANIA  
(Rum-Rus)**

Con el objetivo de desplazar al avanzado del centro los rumanos jugaron este interesante movimiento en base a coordinar un desplazamiento hacia los espacios de pivote del lateral izquierdo, nº 6, haciéndolo coincidir con ocupación de su espacio por parte del central, nº 9, lo que exigía que el avanzado le acompañase. A partir de la nueva situación la trayectoria hacia el centro del lateral derecho, nº 13, y recepción del pase le permitía a este muchas opciones para finalizar, bien con lanzamiento o juego con los pivotes.

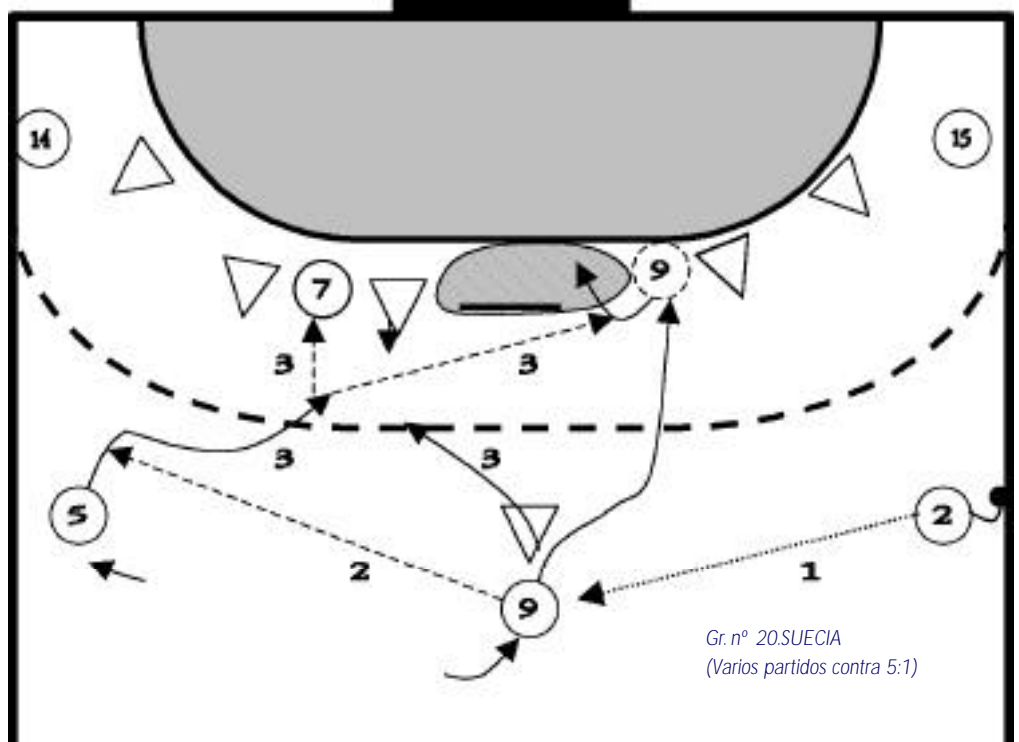
### Gr. nº 19 RUSIA (Rus-Rum)

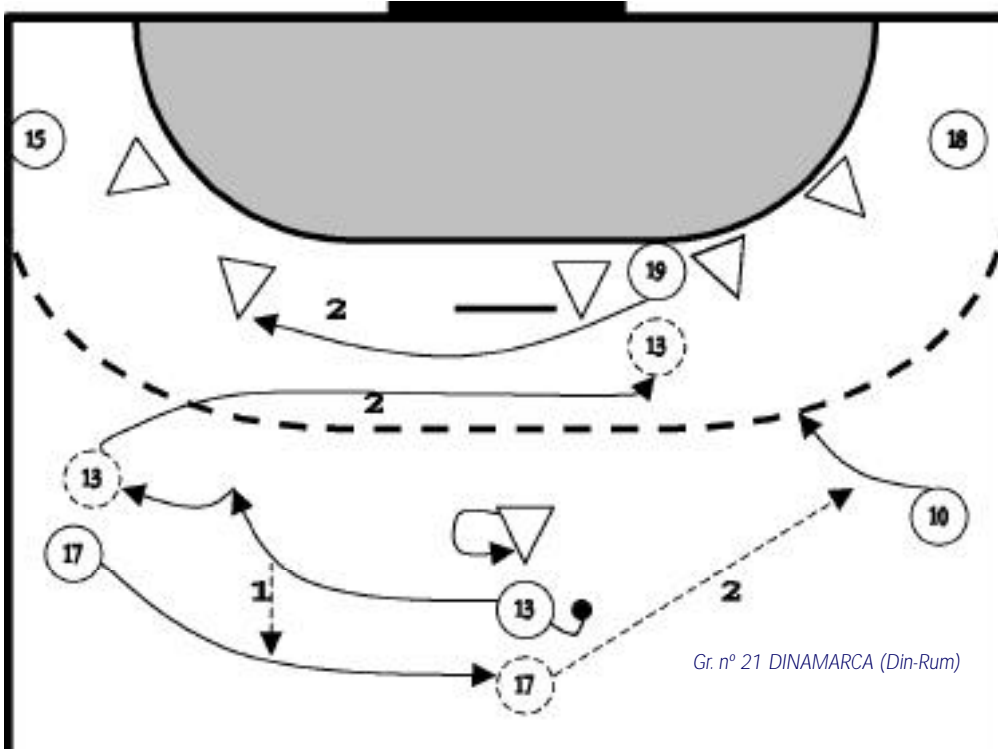
Con iniciación similar al movimiento estudiado de este mismo equipo contra 6:0 y aprovechando la polivalencia del jugador nº 13, los rusos coordinaron muy bien el movimiento del central, nº 8, hacia el espacio de pivote en el momento en que el extremo, 13, al recibir del lateral izquierdo iniciaba la circulación. Ello provocaba varias situaciones favorables para el ataque: Lanzamiento en suspensión de 13, pase a uno de los pivotes o continuidad con el lateral 3, o el lateral derecho 18.



### Gr. nº 20.SUECIA (Varios partidos contra 5:1)

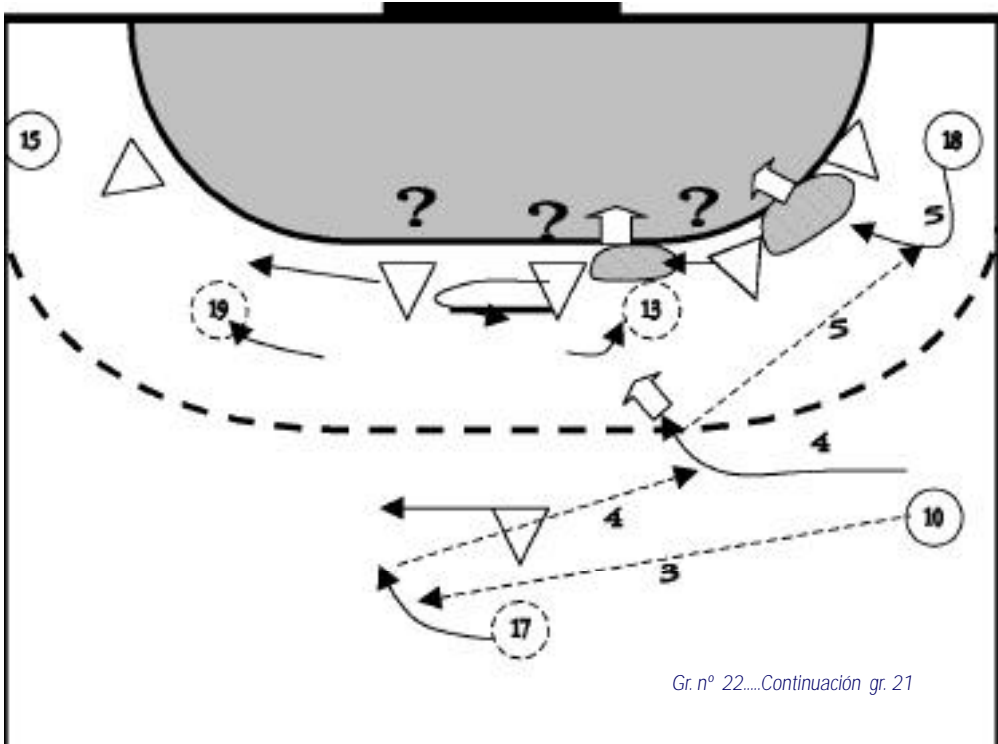
Una excelente coordinación espacio-temporal exige el movimiento aplicado por el equipo sueco contra este tipo de defensa; Simultáneamente al pase del central, 9 al lateral, 5 (que previamente habían cambiado de posición), aquel se desplaza hacia el espacio de pivote contrario al pase. La continuidad se asegura por la calidad táctica del jugador nº 5 con diferentes soluciones en razón de la respuesta de los defensores asegurando la continuidad y, evidentemente la eficacia.





**Gr. nº 21 DINAMARCA  
(Din-Rum)**

Con alto nivel táctico y conceptos modernos los daneses mostraron el movimiento del gráfico con indudable calidad y muy bien ejecutado; Jugando previamente un movimiento de engaño con el cruce entre 13 y 17 en el momento de la recepción del pase por el lateral derecho, nº 10 se realiza un desdoblamiento al pivote por el jugador 13 desde el lateral izquierdo coincidiéndolo al tiempo con movimiento del pivote, nº 19. Ello provoca errores tanto de ajuste defensivo por el avanzado como de cambios de oponentes por los defensores del centro y se crean opciones de éxito para el ataque. Estas posibilidades se observan mejor en el gráfico siguiente.

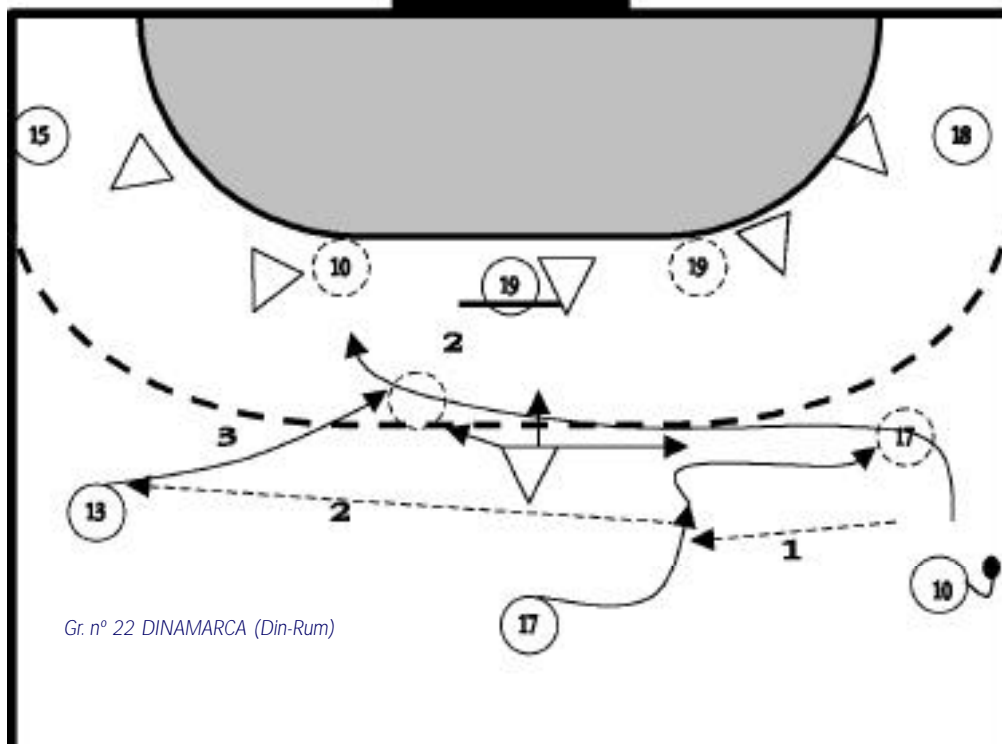


**Gr. nº 22.  
....Continuación gr. 21**

Ante la incertidumbre de los defensores el lateral derecho, nº 10, tiene diferentes posibilidades: lanzamiento, pase a los pivotes o continuidad con la acción del extremo derecho, nº 18. Es muy importante el movimiento del jugador nº 17 hacia la izquierda para arrastrar al avanzado.

**Gr. nº 23 DINAMARCA  
(Din-Rum)**

Con la misma filosofía que la reflejada en el gráfico anterior los daneses jugaron contra la defensa 5.1 desdoblamiento del lateral derecho, nº 10 haciendo coincidir ese movimiento con el pase del central, 17 al lateral izquierdo, 13. Debe respetarse el principio del juego en anchura por lo que el central, 17, inmediatamente ocupa el espacio del lateral derecho. Las posibilidades de continuidad dependerán especialmente de la respuesta del defensor avanzado

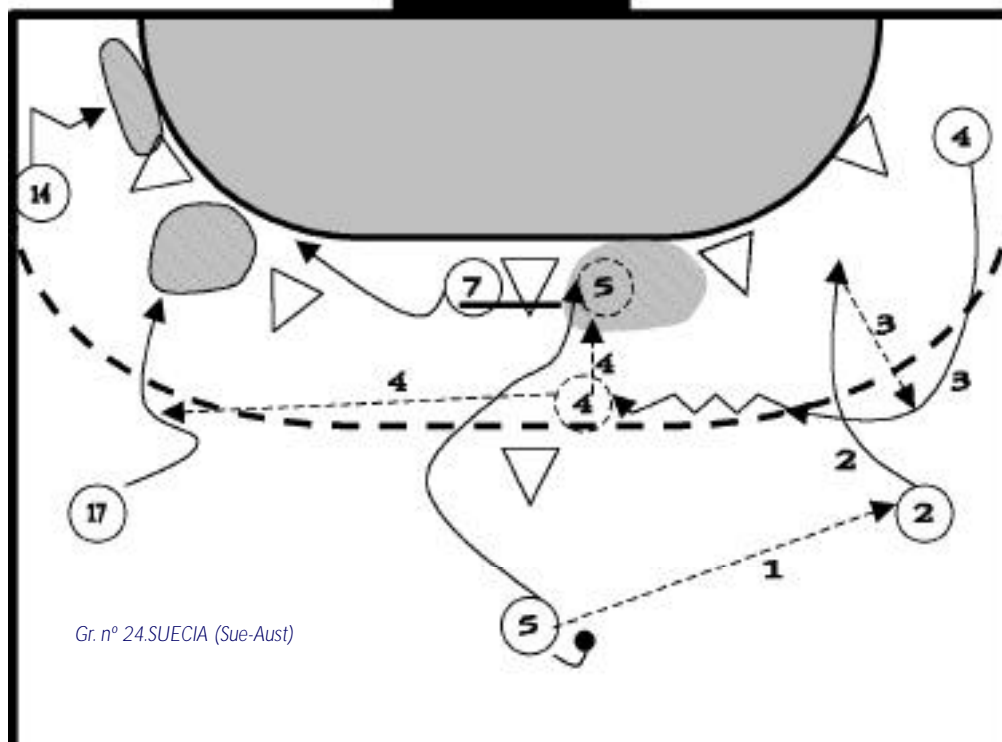


*Gr. nº 22 DINAMARCA (Din-Rum)*

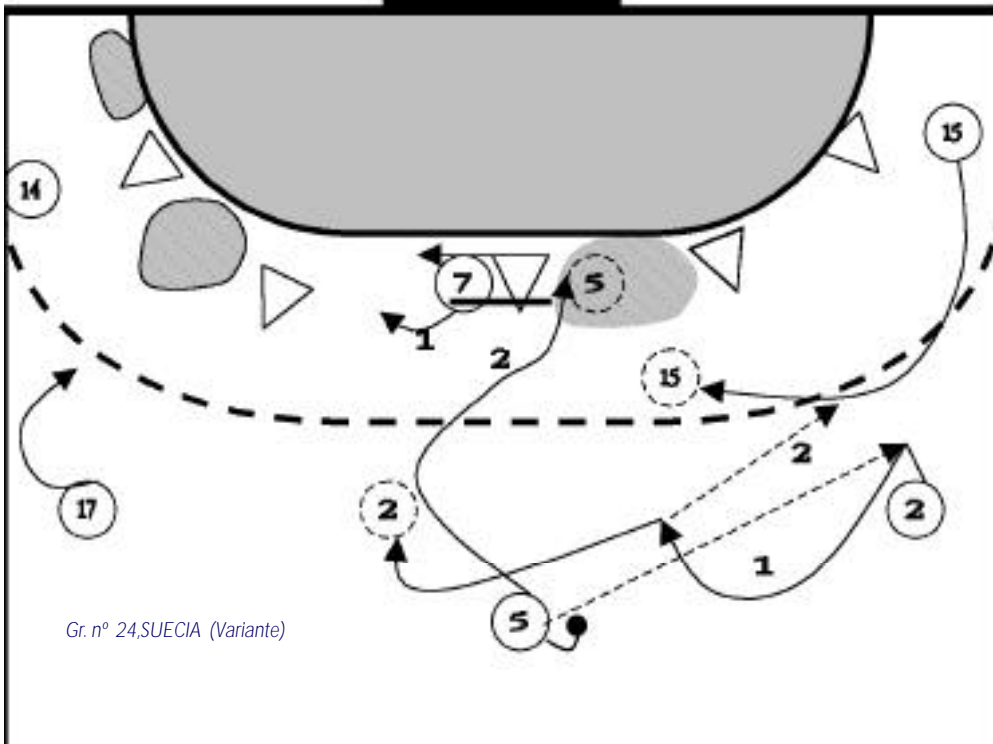


**Gr. nº 24.SUECIA  
(Sue-Aust)**

Este movimiento como el siguiente se configuran con la misma idea del movimiento del central, nº 5 hacia los espacios del pivote y el consiguiente cambio de sistema de ataque 3:3 a 2:4. Cambia el momento y la acción táctica anterior. En el gráfico 23 se realiza el movimiento en el momento de un cruce entre el lateral derecho, nº 2 y el extremo izquierdo nº 4 con diferentes posibilidades de continuidad dependiendo de los ajustes defensivos.

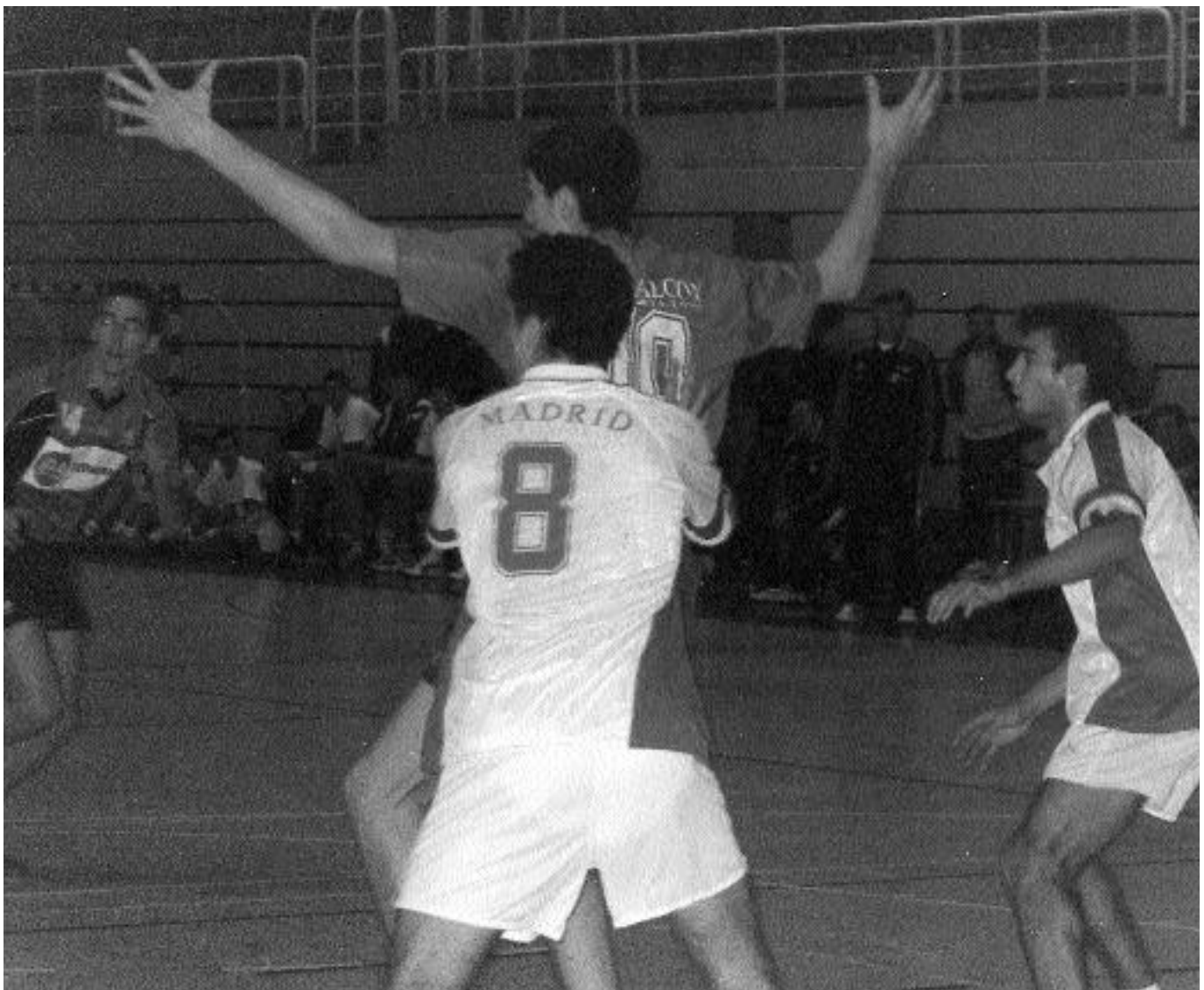


*Gr. nº 24.SUECIA (Sue-Aust)*



**Gr. nº 24, SUECIA  
(Variante)**

En este caso el movimiento del central, 5, se coordina con un movimiento hacia el centro del lateral derecho, nº 2 para fijar al avanzado al tiempo que realiza el pase al extremo derecho nº 15 ya en la circulación. Las posibilidades de continuidad aumentan en este ejemplo.



# Introducción al balonmano playa

*El Balonmano Playa es un joven deporte caracterizado fundamentalmente por su alto ritmo de juego, superior de cualquier deporte de playa y al del Balonmano tradicional, y por la espectacularidad de sus acciones, al atacar siempre en superioridad e iniciar el juego después de gol con el saque del portero.*

Por Fernando Posada Novoa  
Seleccionador Nacional  
Masculino de Balonmano Playa



Después de cinco Campeonatos de España, un Europeo y un Mundial, consideramos que el próximo Campeonato de Europa a celebrar en el mes de Julio de 2002 en Cádiz, supondrá la implantación definitiva de esta espectacular especialidad.

## 1.- Diferencias reglamentarias con el Balonmano tradicional.

El reglamento del Balonmano Playa busca que el juego sea rápido, continuo, limpio, intenso y sobre todo espectacular. Las diferencias principales con el Balonmano en pista, que hacen que esto sea así, son:

- saque después de gol por parte del portero.
- posibilidad de anotar goles con valor doble o triple (goles en "vuelo" y del portero).
- zona de cambios más amplia (una banda para cada equipo).
- balón más manejable y ligero, y
- mayor espacio de juego.

## El Juego Colectivo de Ataque en el Balonmano Playa.

La observación de los diferentes Campeonatos Nacionales y sobre todo del primer Europeo y del primer Mundial ha puesto de manifiesto que el triunfo fue para los equipos que buscaban por encima de todo las acciones con valor de dos puntos (gol en vuelo o gol del portero) o con valor de tres puntos (gol en vuelo del

portero).

Todas las propuestas de juego que se acercaban al Balonmano tradicional, con mayor control del juego y búsqueda de goles con valor de un punto, no se vieron premiadas con una buena clasificación.

Mi propuesta de juego para intentar conseguir puntuar doble o triple en la mayoría de los ataques es la siguiente:

*\* portero con capacidad de lanzamiento exterior*, lo que posibilita que al salir la defensa aumenten los huecos en la línea de 6 metros.

*\* jugadores de ataque distintos al portero* con gran capacidad de salto, para aumentar las posibilidades de gol en vuelo.

*\* acciones colectivas abiertas* con soluciones tanto para búsqueda de lanzamiento del portero, como para búsqueda de gol en vuelo.

*\* juego de ataque muy variado*, que intentamos conseguirlo variando la colocación del portero (lateral izquierdo, central o lateral derecho) y variando el sistema de ataque (tres primeras líneas + un pivote ó dos extremos + dos primeras líneas), y

*\* búsqueda continua del juego de contraataque* en primera, segunda y sobre todo tercera oleada.



## El Juego Colectivo de Defensa en el Balonmano Playa.

Al contrario que ocurre con el Juego de ataque en el que existe una cierta similitud entre las propuestas de los mejores equipos de los torneos internacionales celebrados en los últimos años, en el Juego defensivo existen dos propuestas claramente diferenciadas:

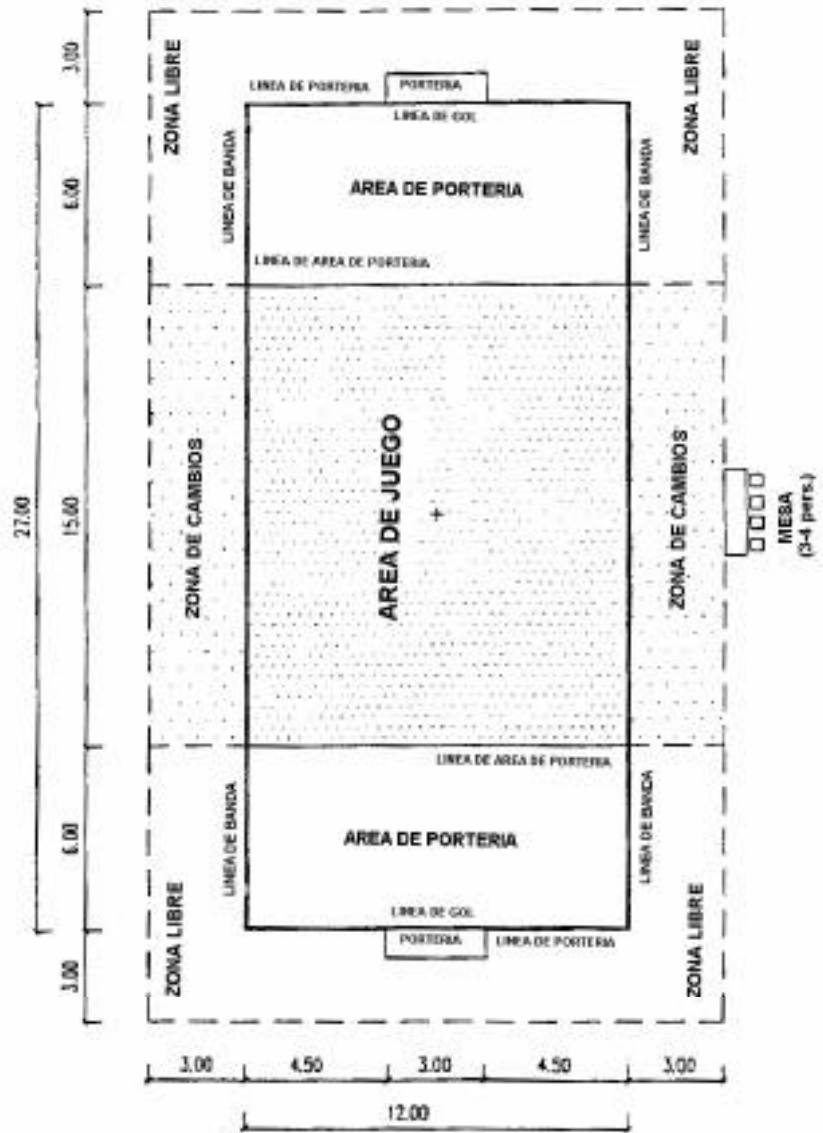
**A) Defensa con mucha profundidad.** Es la utilizada por la selección española habitualmente con jugadores con mucha rapidez de piernas y brazos pero con poca envergadura. Se intenta conseguir la recuperación rápida del balón y sobre todo la predisposición al contraataque.

**B) Defensa en basculación.** Es la utilizada por la mayoría de países del este y sobre todo por Bielorrusia, campeón mundial y europeo. Se apoya en jugadores de gran envergadura (todos sobre los dos metros), con gran calidad en los desplazamientos laterales y en el bloqueo de balón.

## El futuro del Balonmano Playa.

Sin duda el futuro de este deporte es esperanzador, a la moda de los deportes de playa que se están implantando en la mayoría de países costeros se une la espectacularidad y vistosidad de las acciones. En algunos países europeos se organizan circuitos con participación multitudinaria y gran apoyo por parte del público y los medios de comunicación, y se ha introducido el Balonmano Playa dentro de los contenidos metodológicos de las Escuelas de Entrenadores y de las Escuelas de Educación Física.

## El terreno de juego



# Los consejos de ... *Luis Carlos Torrescusa*

*Iniciamos una nueva etapa de "los consejos de ..." con la inestimable colaboración de D. Luis Carlos Torrescusa Maldonado.*

La complejidad intrínseca de los deportes colectivos obliga al entrenador a manejar un gran número de variables, teniendo como objeto transformar las conductas del jugador y conseguir mayores rendimientos. Esto se concreta en tres objetivos fundamentales:

- \* Desarrollar en su totalidad los factores de rendimiento para conseguir una óptima capacidad de juego ( capacidad individual y colectiva).
- \* Transferir y aplicar de forma eficiente estas capacidades a la competición.
- \* Perfeccionar y estabilizar la capacidad de juego en cualquier circunstancia competitiva (alto rendimiento).

Precisamente, el segundo objetivo antes descrito es uno de los aspectos de la preparación y el entrenamiento de un equipo más difícil de conseguir, y que supone un problema metodológico a la hora de concretar en sesiones, actividades y ejercicios nuestro trabajo.

Desde hace tiempo, venimos utilizando como solución los entrenamientos integrados, que posibilitan una práctica multifactorial y contextualizada de todas las capacidades, es decir, en circunstancias similares o prácticamente iguales a la competición, y por lo tanto favorecer las conductas adaptativas, claves en nuestro deporte.

Por otra parte, necesitamos mantener el equilibrio entre el entrenamiento en condiciones lo más parecidas posibles al juego real y el perfeccionamiento diferenciado de las distintas capacidades.

Esto no es fácil, y me permito en este apartado dar unas orientaciones de tipo metodológico que deben de tener nuestros sesiones y actividades de entrenamiento para conseguir las premisas antes expuestas e incrementar la calidad de los mismos:

**\* Deben de estar siempre presente las dos actividades principales del juego : defensa y ataque.**

- Variando los niveles de oposición
- Presentar la misma aleatoriedad y alternancia que en el juego real.
- Con distintas intenciones y objetivos tácticos.

**\* Utilizar siempre variables perceptivas y cognitivas relacionadas con:**

- Exigencias en la velocidad con la que se toman decisiones y se ejecutan acciones
- Máximas exigencias temporales ( parecidas o similares a la competición)
- Gestión del tiempo propio y colectivo: Acelerar – desacelerar. Anticipar – temporalizar.

\* Derivado de lo anterior, **debemos asegurar la utilización por parte de los jugadores de las acciones fundamentales en ataque ( saber moverse, recibir- pasar- botar, lanzar) y defensa ( disuadir, interceptar, marcar).**

- De forma encadenada
- Con niveles óptimos de exigencia motriz
- Exigencia de dominio y eficacia en las acciones.

**\* Favorecer la máxima intensidad de la práctica.**

- Tareas adaptadas al nivel de los jugadores.
- Facilitar la participación activa y continuada de todos los jugadores.
- Garantizar ritmo y dinamismo del ejercicio.

**\* Proponer asiduamente variables competitivas o de lucha deportiva.**

- Competitividad constante.
- Exigencia y motivación continuada.
- Favorecer la concentración y atención permanente.

**\* Utilización de otras variables metodológicas**

- Posibilitan diferenciación y polarización de las capacidades
- Favorecen la interferencia contextual al igual que en la competición.

Todo lo anterior, combinado con una buena organización preventiva de nuestro entrenamiento en relación con los espacios a utilizar, el material, la información, el tiempo de cada ejercicio, etc. posibilitara una transferencia real a la competición.

