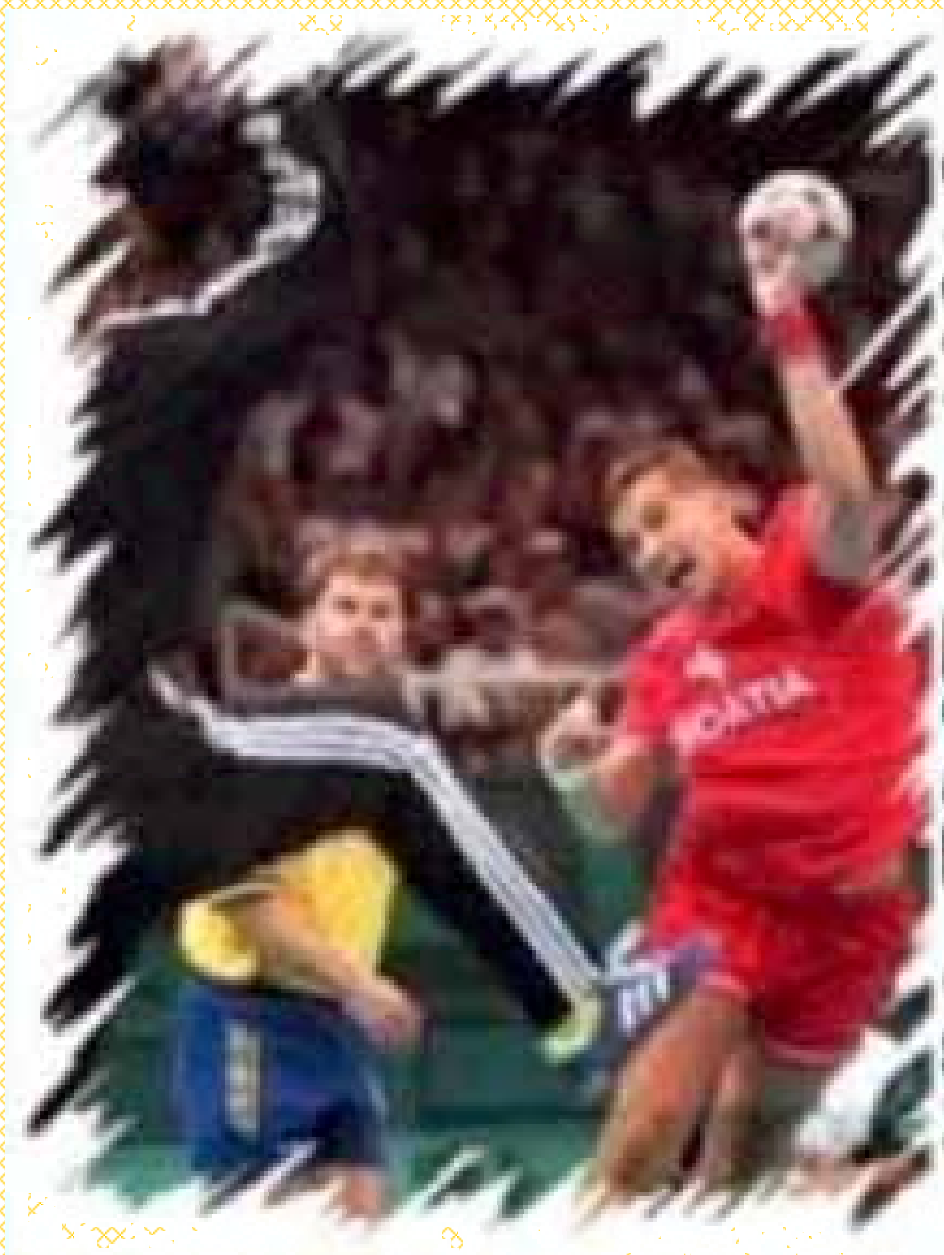


EUROPEAN BALLONENANO

2004

VI



EJERCICIOS BALONMANO 2004 V1.0

El siguiente documento esta basado en un informe realizado de una base de datos personal sobre ejercicios para el entrenamiento de balonmano. Algunos de estos ejercicios se han sacado de libros, apuntes, cursos, clinics, paginas Web, consultas con otros entrenadores y de la propia experiencia. Todos son ejercicios conocidos y usados por la gran mayoría, habrá muchos ejercicios que no estén aquí, tal vez por desconocimiento o por que no los he creído conveniente usarlos en el día a día.

Si este documento tiene buena aceptación lo volveré a actualizar y espero que si alguno/s compañeros creen conveniente aportar su granito de arena, en cuanto a la distribución de ejercicios o en introducir nuevos ejercicios os ruego me lo haga saber (mandarme un mensaje a barbolax@hotmail.com)

Como he dicho los ejercicios están introducidos en una base de datos, debido a tamaño he decidido realizar este documento para que sirva de soporte y ayuda a quien crea necesitarlo.

El trabajo esta distribuido de la siguiente manera:

1. Flexibilidad.
2. Fuerza:
 - a. Fuerza explosiva:
 - i. F. explosiva dirigida
 - ii. F. explosiva general
 - b. Fuerza máxima
 - c. Fuerza resistencia
3. Otros ejercicios:
 - a. Calentamiento.
 - b. Juegos
 - c. Porteros
4. Resistencia:
 - a. Capacidad anaeróbica
 - i. Cap. Anaeróbica alactica
 - ii. Cap. Anaeróbica láctica
 - b. Potencia aeróbica
 - c. Potencia anaeróbica
 - i. Pot. Anaeróbica láctica
5. Táctica:
 - a. Táctica defensiva:
 - i. Cambio de oponente
 - ii. Colaboración con le portero
 - iii. Contrabloqueos
 - b. Táctica ofensiva:
 - i. Bloqueos
 - ii. Contrataque
 - iii. Cruces
 - iv. Fijación par-impar
 - v. Lanzamientos golpe franco
 - vi. Penetraciones
 - vii. Sistemas ofensivos
6. Técnica
 - a. Técnica defensiva:
 - i. Blocaje

- ii. Control oponente
 - iii. Desplazamientos defensivos
 - iv. Interceptación balón
 - v. Marcaje oponente
 - b. Técnica ofensiva:
 - i. Bote
 - ii. Desmarque
 - iii. Desplazamiento con/sin balón
 - iv. Fintas
 - v. Lanzamientos
 - vi. Manejo y adaptación de balón
 - vii. Pase y recepción
7. Velocidad.

EJERCICIOS BALONMANO 2004

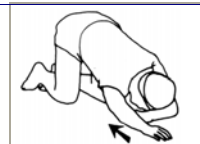
EJERCICIO_1: FLEXIBILIDAD

EJERCICIO_2: FLEXIBILIDAD

EJERCICIO_3: FLEXIBILIDAD

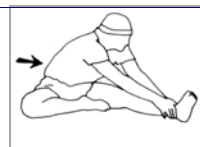
OBJETIVO *Estiramiento de hombro, brazo y dorsal.*

- 450** Con las piernas dobladas bajo el cuerpo, tirar hacia atrás con el brazo estirado, mientras presionamos hacia abajo suavemente con las palmas de las manos. Mover las caderas para aumentar o reducir el estiramiento.



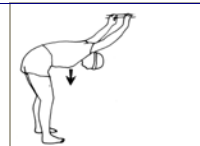
OBJETIVO *Estiramiento de la corva.*

- 454** Sentarse con una pierna extendida y la otra doblada, tocando con la planta del pie la zona interior del muslo. Flexionar la cadera hacia delante, sin doblar la cabeza y manteniendo vertical el pie estirado y los cuádriceps relajados.



OBJETIVO *Estiramiento de la parte superior del cuerpo.*

- 462** Colocar ambas manos, separadas por la anchura de los hombros, sobre un valla, dejar caer la mitad superior del cuerpo mientras se mantienen las rodillas ligeramente flexionadas.



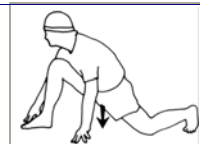
OBJETIVO *Estiramiento de piernas y cadera.*

- 461** Colocarse de pie a escasa distancia de un apoyo, colocar los antebrazos en él, descansando la cabeza sobre las manos. Echar hacia atrás una pierna y llevar la cadera hacia delante sin elevar el talón.



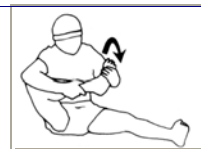
OBJETIVO *Estiramiento del psoas-ilíaco*

- 460** Colocar una pierna hacia delante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo. La otra rodilla debe descansar en el suelo. Bajar un poco la cadera hasta sentir el estiramiento.



OBJETIVO *estiramiento del tobillo*

- 451 Realizar moviminetos de rotación del tobillo en uno y otro sentido, apretándolo contra el pecho con la ayuda de la mano.



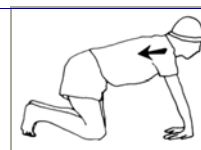
OBJETIVO *Estiramiento par la parte superior del hombro.*

- 464 Entrelazar los dedos y estirar los brazos por encima de la cabeza y un poco hacia atrás.



OBJETIVO *Estiramiento para antebrazo y muñeca*

- 449 Colocarse a cuatro patas sobre manos y rodillas. Los dedos pulgares deben señalar hacia fuera y los demás hacia las rodillas. Mantener las plamas planas, mientras giramos un poco hacia atrás para estirar las partes frontales de los antebrazos.



OBJETIVO *Estiramiento para cuadriceps.*

- 453 Sentarse con la pierna doblada y el talón tocando el glúteo. La pierna izquierda flexionada y la planta del pie toca la parte interior del muslo derecho. El pie debe extenderse hacia atrás con el tobillo flexionado. Inclinars hacia atrás hasta sentir un estiramiento en el cuadriceps. No permitir que la rodilla se eleve.



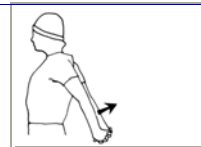
OBJETIVO *Estiramiento para el cuello.*

- 466 Girar la cabeza manteniendo la espalda erguida.



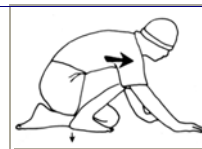
OBJETIVO *Estiramiento para el pectoral.*

- 465 Entrelazar los dedos por detrás del cuerpo y estirar los brazos hacia arriba.



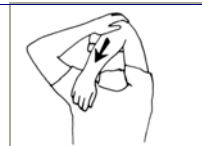
OBJETIVO *Estiramiento para el tendón de Aquiles y tobillo*

- 459 Poner los dedos del pie casi paralelos a la rodilla de la otra pierna, permitir que el talón de la pierna flexionada se levante un poco. Tirar de él hacia abajo mientras empujamos adelante el muslo con el pecho y el hombro. No poner plano el talón.



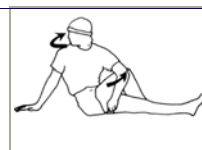
OBJETIVO *Estiramiento para el triceps.*

- 463 Sostener un codo con la mano del otro brazo. Tirar del codo hacia la nuca.



OBJETIVO *Estiramiento para espalda, caderas y caja torácica.*

- 452 Sentarse con la pierna derecha extendida. Flexionar la izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después flexionar el brazo derecho, situando el codo en la parte exterior del muslo izquierdo, sobre la rodilla. En esta posición y con la mano izquierda apoyada detrás nuestro, girar la cabeza para mirar por encima del hombro y rotar al mismo tiempo la parte superior del cuerpo.



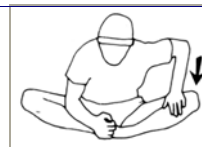
OBJETIVO *Estiramiento para ingles y caderas.*

- 455 Sentarse con los pies comodamente separados. Mantener los cuádriceps relajados y los pies señalando hacia arriba, inclinarse hacia delante a la altura de las caderas, colocando las manos por delante para equilibrarse.



OBJETIVO *Estiramiento para las ingles*

- 456 Colocar los pies unidos con una mano, con el codo en la parte interior de la pierna para estabilizarla y mantenerla hacia abajo. Con la otra mano en la parte interior de la otra pierna (no sobre la rodilla) la empujamos hacia abajo para lograr el estiramiento.



- 457 Colocarse en cuclillas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Colocar los codos en la parte interior de los muslos, tirando hacia fuera, al mismo tiempo doblarse hacia delante por las caderas.



OBJETIVO *Estiramiento para las ingles, rodillas, tobillos.*

- 458 Colocarse en cuclillas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo e inclinar el cuerpo hacia delante por la zona de las caderas.



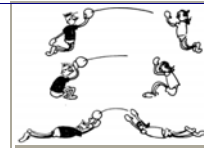
EJERCICIO_1: FUERZA

EJERCICIO_2: FUERZA EXPLOSIVA

EJERCICIO_3: F. EXPLOSIVA DIRIGIDA

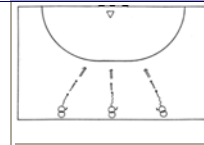
OBJETIVO

- 2 Sentados en el suelo por parejas. 1 balón de 3 Kg + 1 balón de balonmano. Pasar y recibir de todas las maneras posibles. Cada 10 pases con balón pesado otros 10 con el ligero.



De rodillas. De pie. En movimiento con pasos específicos.

- 3 2 jugadores y 1 balón. Uno sujeta por la cintura al compañero, el cual intenta correr botando el balón; después de 4 ó 5 pasos arrastrando al compañero, éste se suelta y continúa el sprint hasta lanzar a portería. 3 ó 4 lanz y cambio de funciones.

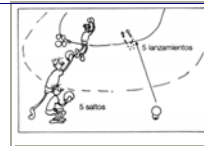


- 5 Parejas, uno jinete el otro montura. Acciones específicas defensivas de: salida al oponente con balón. Ayuda al jugador colindante. Dos jugadores colaboran en ataque con ritmo lento. Pocas repeticiones. Poco tiempo.



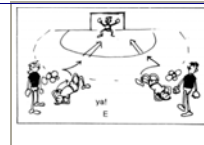
Variar los desplazamientos.

- 6 Un jugador con 5 balones + 1 balón de 5 kg. Realiza 5 saltos desde cuclillas a extender brazos en alto y seguidamente 5 lanzamientos en salto con caída desde el pivote.



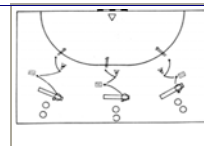
Variar el p.e. y la forma de lanzamiento.

- 7 2 grupos de 2 parejas + 10 balones. Realizar a máxima velocidad 10 abdominales compitiendo por parejas. Seguidamente lanzar un balón a portería. Competición a ver quién termina antes. Comenzar con la señal óptica, auditiva. Trabajo alternativo.

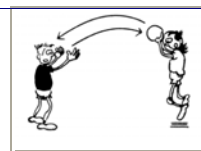


Controlar la eficacia en el lanzamiento. Cambiar abdominales por flexiones, saltos... Realizar los lanzamientos desde p.e.

- 8 4 grupos de 3 jug + balones 5kg. 4 bancos + 16 balones, distribuidos en 4 grupos. Jugador sentado a caballo en el banco. Salto con balón 5kg a ponerse de pie sobre el banco y volver a sentarse, elevando el balón del abdomen hacia la cabeza. Repetir la acción 10 veces. Seguidamente correr a por un balón y lanzar a portería tras realizar finta al obstáculo.

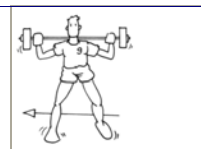


- 9 2 jugadores + 1 balón de 3kg. Uno colabora el otro trabaja. Se lanza el balón parabólico, el receptor salta, adapta y pasa desde el aire. Evitar pausas. Trabajo por tiempo o por repeticiones.



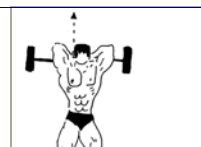
Se puede realizar con balón de balonmano.
También se puede realizar en dos filas, dando continuidad al pase.

- 579 Desplazamientos laterales con barra.



OBJETIVO Fuerza de lanzamiento

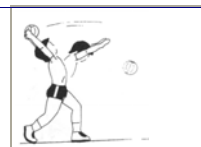
- 379 Pull-over modificado: se realiza de pies, con un pie adelantado se adelanta el otro pie y se realiza la extensión de brazos. No realizarlo con más de 20-25 kg.



Trabajo elástico-reactivo: realizar un pequeño movimiento de rebote en la parte final del ejercicio.

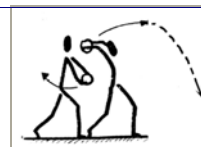
OBJETIVO Fuerza de lanzamiento.

- 373 Lanzamiento de balón medicinal (3 kg.): se trabaja con dos manos por encima de la cabeza dando un paso y lanzando el balón contra el suelo (igual con salto).



Aspectos coordinativos: variar los giros de brazos y desplazamientos. Trabajo elástico-reactivo: realizar un amago y luego el lanzamiento. Toam de decisión: según indique el compañero (visual o sonoro)

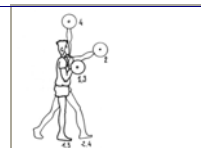
- 374 Lanzamiento de balón medicinal (2-5 kg.): se trabaja con dos manos por encima de la cabeza, dando un paso, giro de brazos y lanzar el balón contra el suelo.



Aspectos coordinativos: variar los giros de brazos y desplazamientos. Trabajo elástico-reactivo: realizar un amago y luego el lanzamiento. Toam de decisión: según indique el compañero (visual o sonoro)

OBJETIVO Fuerza de lucha

- 386 Espantapájaros: cada repetición tiene 3 movimientos, coordinando el trabajo de piernas y brazos.



Realizarlo en desplazamiento.

OBJETIVO Fuerza de salto y lanzamiento

- 387 Realizar salto sobre el banco más lanzamiento.



OBJETIVO *Fuerza de salto y lanzamiento.*

448 Realizar salto desde el banco al suelo.



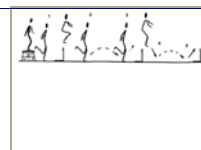
Realizar gestos de fintas.

OBJETIVO *Fuerza de salto.*

376 Sentadilla o Squat: flexión sólo hasta los 180° - 135°.
Paseos espaciales, dar un paso al frente, juntar los pies y flexión y salto vertical.

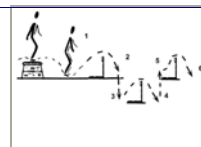


382 Multisalto: Caer con una pierna, saltar la valla y dar un paso en longitud y repetir 3 vallas.



Aspectos coordinativos: *variar los desplazamientos en los saltos.*

383 Multisalto: Caer con 2 pies, saltar la valla y dar un salto lateral y saltar la valla (total 3 vallas)



Aspectos coordinativos: *variar los desplazamientos en los saltos.*

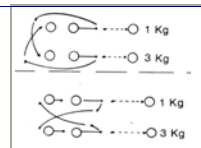
385 Multisalto: Caer con 2 pies, saltar las vallas (total 3 vallas).



Aspectos coordinativos: *variar los desplazamientos en los saltos.*

OBJETIVO *Fuerza explosiva lanzamiento*

1 6 jugadores, 1 balón de 1 Kg más otro de 3 kg. Recibir y pasar cambiando de fila.



Varias trayectorias. *Varier los ritmos de ejecución. Varier los ritmos de cambio de fila.*

OBJETIVO *Lanzamiento balón 3 kg.*

588 Lanzamiento balón 3 kg contra la pared desde tumbado supino.



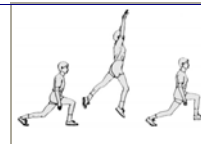
OBJETIVO Lanzamiento balón 800 gr.

584 Lanzamiento balón 800 gr a la portería.

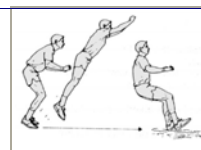


OBJETIVO Multisaltos

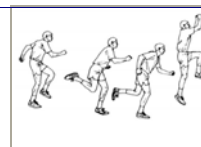
273 Fondo y salto vertical: separando mucho los pies, saltar hacia arriba elevando los brazos, caer en la misma posición.



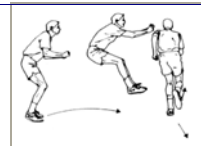
274 Salto de longitud de parado: piernas semiflexionadas, balanceo de brazos y flexión de piernas, saltar hacia delante tan lejos como sea posible.



275 1, 2, 3 batida: un pie ligeramente por delante del otro, dar 3 pasos en velocidad en el último realizar batida vertical, al caer iniciar de nuevo el ciclo hasta recorrer 40m.



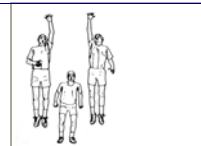
276 Salto de longitud a pies juntos y sprint lateral a la caída: piernas semiflexionadas, realizar salto de longitud y al caer sobre los dos pies realizar un sprint lateral durante 3m.



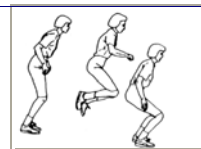
277 Triple salto de parado con obstáculo: salir con los dos pies, caer sobre uno sólo; volver a saltar para caer sobre el otro pie; saltar con éste sobre el obstáculo (3-6m) y caer con los dos pies.



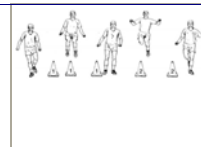
278 Blocajes: utilizando solamente los tobillos para darse impulso, saltar continuamente sobre e mismo sitio. Extender los tobillos al máximo en cada salto vertical.



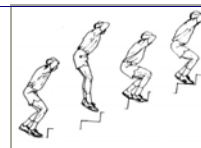
- 279** Saltos con las dos piernas: flexionar las piernas y saltar hacia delante el máximo. Al caer volver a saltar. Hacer las caídas cortas de tiempo. Saltos en múltiplos de 3 a 5.



- 280** Saltos laterales sobre conos: distancia de los conos 60-90cm. Saltar de costado a lo largo de la línea de conos, cayendo sobre ambos pies. Al llegar al extremo caer sobre el pie exterior y cambiar de dirección.

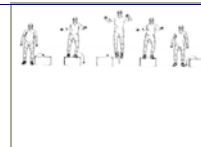


- 281** Saltos en escaleras: saltar los peldaños de la escalera hacia arriba durante 10 ó más saltos.



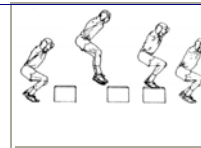
Saltar de una en una, de dos en dos escaleras. Con dos pies o con un pie.

- 282** Subir y bajar lateralmente durante 30", 60" ó 90": altura de 30cm. Saltar para subir a la caja, saltar para caer sobre el otro lado y saltar para volver a subir.

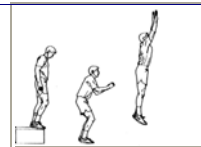


*30 contactos en 30" en pretemporada.
60 contactos en 60" en temporada.
90 contactos en 90" en campeonato*

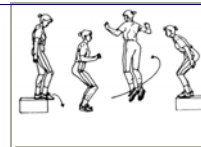
- 283** Multisaltos con máxima flexión de piernas: piernas profundamente flexionadas, saltar a la caja volver al suelo volver a la caja, etc. Siempre con las piernas flexionadas.



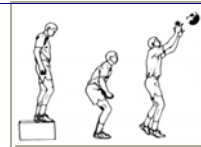
- 284** Salto pliométrico: altura de 30cm. Dejarse caer de la caja al suelo e impulsarse hacia arriba nada más tocar el suelo. El contacto con el suelo lo más breve posible.



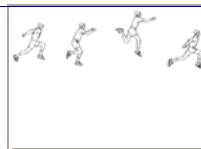
- 285** Salto y 180°: altura entre 30 y 106cm. Caer al suelo, saltar y girar 180°.



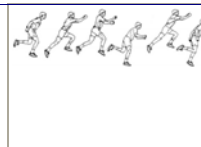
- 286** Salto pliométrico y recepción: altura 30-106cm. Caer al suelo y al saltar recibir un balón de un compañero.



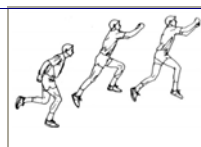
287 Saltos alternados con balanceo de los brazos: dar zancadas largas exagerando la acción de correr, ayudándose del balanceo de los brazos.



288 Saltos combinados con la acción de los brazos: de pie sobre un solo pie, realizar secuencia (dch, dch, izd) ó (izd, izd, dch).



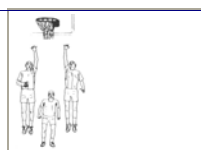
289 Saltos a la pata coja: de pie sobre un solo pie durante un adistancia de 40m. Los avanzados deben tratar de tocar con el talón que da el impulso las nalgas. Trabajar las dos piernas.



290 Saltos sobre vallas: altura 30-91cm. Saltar con los dos pies juntos, mantener el cuerpo vertical y recto.

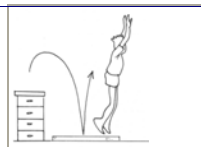


590 Saltos a la canasta.



OBJETIVO *Pliometria*

589 Salto desde una altura, dejarse caer del plinto y saltar desde el suelo.



591 Multisaltos con plinto.



OBJETIVO *Skiping*

592 Skipping, elevar alternativamente las rodillas.



OBJETIVO Zancadas

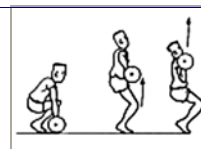
594 Zancadas progresivas de unos 20m.



EJERCICIO_3: F. EXPLOSIVA GENERAL

OBJETIVO Fuerza de desplazamiento y lucha.

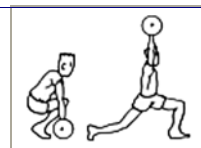
370 Arrancada de 2 tiempos: se coge la barra a la anchura de los hombros, ángulo de 135°, aumentar la flexión, cargada con un paso hacia delante, juntar los pies y extensión con paso de la otra pierna.



Se puede utilizar peso igual al corporal.

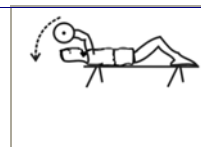
Aspectos coordinativos: realizar los 2 tiempos en desplazamiento (cada movimiento un paso).

371 Arrancada: la barra delante del cuerpo con ángulo de 135°, y presa con brazos muy abiertos, se realiza el movimiento en un solo tiempo, dando un paso hacia adelante.



OBJETIVO Fuerza de lanzamiento

380 Pull-over acostado: tumbado con las rodillas más altas que la cadera y la cabeza fuera del banco. los codos por debajo de la línea de la cabeza y elevar hasta la vertical del pecho.

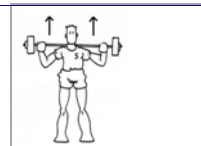


Aspectos coordinativos: realizar un pequeño giro de muñeca.

Trabajo elástico-reactivo: realizar un pequeño movimiento de rebote en la parte final del ejercicio.

OBJETIVO Fuerza de lanzamiento.

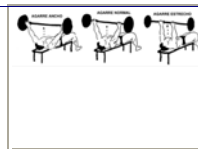
378 Press hombro: se puede realizar de pies o sentado. Siempre por detrás y por delante de la cabeza.



Trabajo elástico-reactivo: realizar un pequeño movimiento de rebote en la parte final del ejercicio.

OBJETIVO Fuerza de lucha.

377 Press banca: ejercicio de pectorales tumbado con una pierna sobre la otra. La presa puede variar (normal, ancha o estrecha).

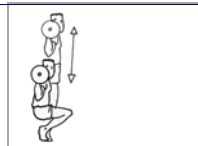


Aspectos coordinativos: cada 2 rep variar el agarre.

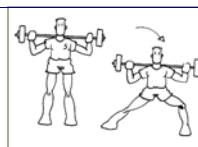
Trabajo elástico-reactivo: realizar un pequeño movimiento de rebote en la parte final del ejercicio.

OBJETIVO Fuerza de salto.

372 Sentadilla o Squat: flexión sólo hasta los 180° - 135°. Flexión y salto vertical.

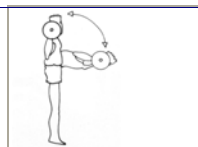


375 Sentadilla o Squat: flexión sólo hasta los 180° - 135°. Paso lateral, flexión y salto vertical. Realizar los desplazamientos a ambos lados.



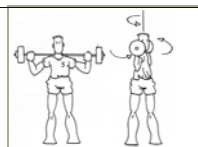
OBJETIVO Lumbares

585 Torsiones con barra (lumbares)



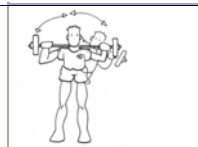
OBJETIVO Oblicuos

583 Giros con barra (oblicuos)



OBJETIVO Torsiones

587 Torsiones con barra (oblicuos)

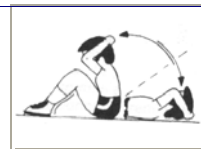


EJERCICIO_2: FUERZA MAXIMA

EJERCICIO_3: F. MAXIMA (Hipertrofia ó Coord. intramuscular)

OBJETIVO Abdomianl superior

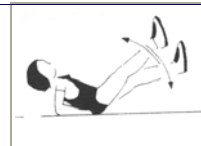
565 Elevacion de tronco.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Abdominal inferior

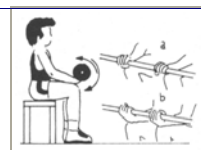
564 Elevaciones de piernas alternativas



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Antebrazos

532 Coger la barra con ambas manos a la anchura de los hombros, girar las muñecas en pronacion o supinacion, dependiendo el agarre de la barra.
Peso >70% RM



Variar la anchura del agarre.
Realizarlo de pies o sentado.
Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

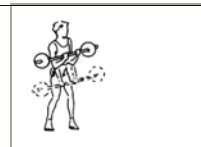
OBJETIVO Bíceps

542 Bíceps sentado, Ejercitan sin aislamiento la cabeza corta (interna) del bíceps.
Peso >70% RM.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

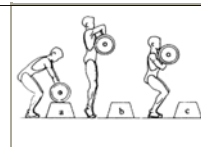
543 Bíceps de pie, Ejercitan sin aislamiento la cabeza corta (interna) del bíceps.
Peso >70% RM



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Cargada

544 Consiste en levantar la pesa desde el suelo hasta los hombros, para lo cual se toma la barra a la anchura de los hombros y se eleva hasta la altura de los mismos.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Cuadriceps

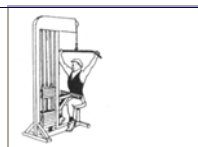
- 580** Trabaja en aislamiento los cuádriceps, sin implicar femorales y glúteos, enfatizando en el vasto medio y externo, en su inserción con la rodilla. Ideal para dar forma al muslo en su parte anterior, y con poco peso para recortar. Si los femorales están rígidos, la extensión de cuádriceps no podrá ser completa, por lo tanto colocad el respaldo ligeramente inclinado hacia atrás para procurar una ligera relajación de femorales. Para enfatizar sobre el vasto interno o externo, apuntad los pies hacia dentro o fuera según necesidad, si se mantienen rectos al frente (los pies) se trabajarán por igual interno y externo.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Dorsales

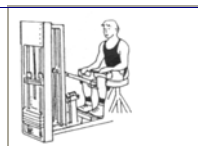
- 581** Máquina Dorsal



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Gemelos

- 582** Trabajan de igual forma el gemelo. La única diferencia radica en que la mayor tensión se recibe en la parte superior (gastrocnemio) o inferior (sóleo) del gemelo según se realice el ejercicio de pie o sentado, respectivamente.

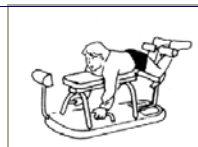


De pie.

Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Isquiotibiales

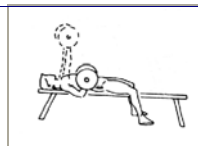
- 545** Contracción femoral en máquina.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Pectoral

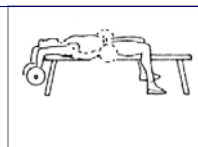
- 546** Ideal para volumen del pectoral. Se trata de un ejercicio básico del pecho. Al final de la fase excéntrica, la barra (en caso de hacerlo en esa versión) deberá casi tocar el pectoral, no debe llevarse la barra al cuello ni al esternón.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Pull-over

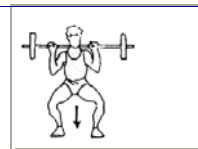
- 547** Amplía la capacidad natural de la caja torácica a la vez que da forma al pecho.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO Sentadilla 2 pies

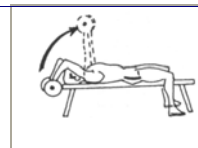
- 548** Pone en acción todo el muslo, anterior y posterior, glúteos y músculos erectores de la columna. Fortalece la musculatura corporal en general. Ideal para aumentar de peso. La ½ sentadilla implica más a los cuádriceps y en menos medida la parte posterior, aunque provoca más tensión en los tendones y ligamentos de la rodilla, siendo ideal para fuerza, y para un mejor aislamiento del vasto interno. Ejecutarlo siempre después de un calentamiento.



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO *Triceps*

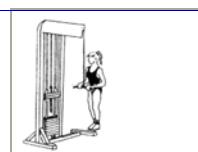
- 593** Press francés. Tumbado mantener los codos a la anchura de los hombros y verticales al tronco, flexionar el antebrazo hasta llegar con la barra a la frente y volver a subir. No mover los hombros. Ejecutan sin aislamiento, las 3 cabezas del tríceps: la lateral (tramo superior de la cara exterior del brazo en forma de herradura), la medial (zona plana situada justo por encima del codo, y la larga (cara interna del brazo que va del hombro al codo).



Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

OBJETIVO *Tríceps*

- 549** Ejecutan sin aislamiento, las 3 cabezas del tríceps: la lateral (tramo superior de la cara exterior del brazo en forma de herradura), la medial (zona plana situada justo por encima de codo, y la larga (cara interna del brazo que va del hombro al codo).



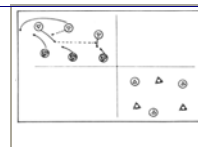
Dependiendo del peso 70%-90%=hipertrofia ó 90%-100%= coord. Intarmuscular

EJERCICIO_2: FUERZA RESISTENCIA

EJERCICIO_3: F. RESISTENCIA

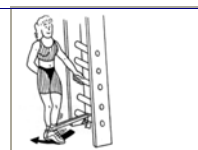
OBJETIVO

- 4** Grupos de 12 jugadores más 1 balón. Espacio reducido. Un jugador hace de caballo, otro de jinete. Conseguir pasarse sin que caiga el balón al suelo o lo intercepten los defensores. Cambiar las funciones periódicamente, por tiempo o por nº de pases.



Jugar a meter gol con dos porterías.

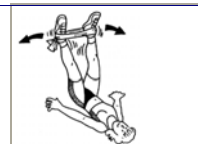
- 483** Posición inicial: de pie, y en posición básica, junto a la espaldera pasamos la banda elástica por uno de sus barrotes inferiores y la enrollamos en el tobillo de la pierna más próxima a la espaldera.



Movimiento: aducir la cadera hasta llegar a su máximo recorrido articular.

Aspectos a considerar: no flexionar el tronco lateralmente durante el movimiento. Agarrarse con la mano a la espaldera puede servir a corregir este error frecuente.

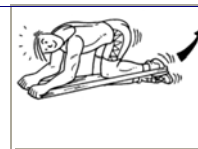
- 484** Posición inicial: tumbados boca arriba, con las rodillas ligeramente flexionadas y con los muslos a 90° respecto al tronco (caderas flexionadas) enrollamos la banda elástica alrededor de los tobillos.



Movimiento: abducir las caderas, separando los muslos hasta llegar al máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: mantener a 90° la flexión de caderas (entre muslos y tronco) durante todo el movimiento. Abducir (separar) lentamente las piernas y volver poco a poco a la posición inicial.

485 Posición inicial: en el suelo, apoyados sobre una rodilla y los antebrazos, enrollamos la banda elástica en el pie y con las manos la sujetamos por sus extremos. La cadera de la pierna que va a realizar el movimiento debe estar totalmente flexionada.

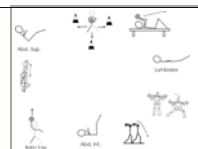


Movimiento: extender la cadera, hasta alinear el muslo con el tronco y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: mantener la zona abdominal contraída, durante todo el movimiento. Partir de una posición de flexión total de la cadera para poder realizar un movimiento más amplio. No hiperextender la cadera.

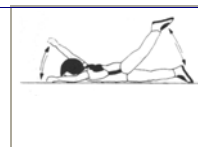
OBJETIVO *Circuito*

595 Circuito de fuerza resistencia.
1. Abd superior
2. sentadilla
3. Hombro (lanz. Balón 3 kg)
4. Abd inferior
5. Lanz balón 3 kg al suelo.
6. Pasos laterales con barra
7. Lumbares
8. Pullover con balón 3 kg.
9. Desplazminetos con disco 10 kg.



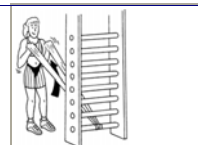
OBJETIVO *Lumbares*

586 Tumbado prono elevar brazo y pierna contrarias alternativamente (lumbares).



OBJETIVO *Musculatura solicitada biceps braquial.*

505 Posición inicial de pie, en posición básica, frente o lo espaldera. pasamos la bando elástica por uno de sus barrotos inferiores y con los codos totalmente extendidos agarramos sus extremos con las manos



Movimiento flexionar los codos hasta el máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar Mantener los codos cerca de tronco durante todo el ejercicio. Frenar y controlar el movimiento de bajada No extender totalmente los codos al volver a la posición inicial. No hiperextender el tronco durante el movimiento

OBJETIVO *Musculatura solicitada cubital posterior, radial corto de carpo, radial largo*

512 Posición inicial: de pie, en posición básico, con los codos ligeramente flexionados y las muñecas en flexión, pisarnos la banda elástico y con los manos en presa dorsal (pronadas) la agarramos por sus extremos



Movimiento extender los muñecas hasta su máximo recorrido articular y volver ala posición inicial

Aspectos a considerar Los muñecas deben estar en flexión en el momento de empezar el movimiento para conseguir un recorrido más amplio No flexionar ni extender los codos durante el movimiento

OBJETIVO *Musculatura solicitada deltoicles (localizado en sus libras posteriores).*

- 494 Posición inicial: de pie, en posición básica con los codos ligeramente flexionados, pisamos la banda elástica con arribos pies y con las manos (presa palmar) la sujetamos por sus extremos, Movimiento realizar una retroversión (hiperextensión) de los hombros, hasta su máximo recorrido articular

Aspectos a considerar mantener el tronco fijo durante todo el movimiento. Mantener los codos ligeramente flexionados.

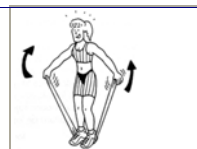


OBJETIVO *Musculatura solicitada deltoides*

- 492 Posición inicial de pie, en posición básica, con los codos ligeramente flexionados pisamos la banda elástica con ambos pies y con las manos (presa dorsal) la agarramos por sus extremos.

Movimiento abducir los hombros hasta llegar a la altura de la base del cuello y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar Mantener el tronco fijo durante el movimiento. Mantener una ligera flexión de los codos durante todo el movimiento. No arquear el tronco durante el movimiento de abducción. No flexionar y extender las piernas durante el movimiento.

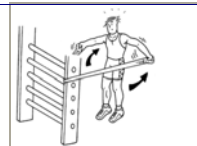


OBJETIVO *Musculatura solicitada deltoides (localizado en sus fibras posteriores).*

- 497 Posición inicial de pie, en posición básica, frente a la espaldera, pasamos la banda elástica por uno de sus barrotes y con los codos estirados la agarramos por sus extremos

Movimiento realizar una retroversión (hiperextensión) de los hombros, hasta su máximo recorrido articular

Aspectos a considerar Mantener el tronco fijo durante todo el movimiento Mantener los codos ligeramente flexionados Este ejercicio incide especialmente en la porción posterior de deltoides.

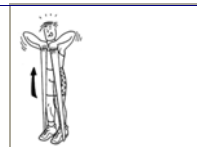


OBJETIVO *Musculatura solicitada deltoides y trapecio.*

- 496 Posición inicial: de pie, en posición básica, con los codos totalmente extendidos y con los brazos por delante del tronco, pisamos la banda elástica y la agarramos por sus extremos.

Movimiento sin separar las manos, abducir los hombros al mismo tiempo que flexionamos los codos hasta llegar a su máximo recorrido articular.

Aspectos a considerar: Mantener la posición básica durante todo el movimiento. No realizar flexiones y extensiones de las rodillas durante todo el movimiento. No separar las manos.

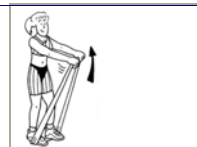


OBJETIVO *Musculatura solicitada deltoides.*

- 493 Posición inicial: de pie, en posición básica, con los hombros y los codos ligeramente flexionados, pisamos la banda elástica con ambos pies y con las manos (presa dorsal) la sujetamos por sus extremos,

Movimiento flexionar los hombros (elevando los brazos) hasta llegar a la altura de los mismos y volver a la posición inicial

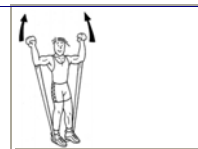
Aspectos a considerar: Mantener el tronco fijo durante el movimiento Mantener una ligera flexión de los codos durante todo el movimiento No arquear el tronco durante el movimiento de flexión, No flexionar y extender las piernas durante el movimiento.



495 Posición inicial de pie, en posición básica, pisamos la banda elástica y con los codos flexionados la sujetamos por sus extremos a la altura de los hombros.

Movimiento extender los codos, a la vez que flexionamos los hombros hasta su máximo recorrido articular

Aspectos a considerar. Mantener el cuerpo en posición básica durante todo el movimiento No flexionar y extender las piernas durante el movimiento Mantener contraído lo zona abdominal durante todo el movimiento.

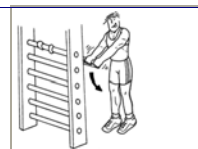


OBJETIVO *Musculatura solicitada dorsal ancho, redondo mayor.*

500 Posición inicial: de pie, frente a la espaldera, en posición básica, pasamos la banda elástica por uno de sus barrotes a la altura de la cabeza, agarrando sus extremos con las manos y mantenemos los brazos a la altura de, pecho con los codos estirados

Movimiento extender los hombros hasta situar los brazos a la altura del tronco

Aspectos a considerar: Mantener el tronco fijo durante todo el movimiento. No flexionar los codos durante el movimiento de extensión de los hombros



OBJETIVO *Musculatura solicitada flexor radial del carpo, palmar mayor, flexor cubital a*

511 Posición inicial de pie, en posición básica y frente a la espaldera, pasamos la banda elástica por uno de sus barrotes superiores y con las muñecas en extensión y las manos pronadas; agarramos por sus extremos (presa dorsal)

Movimiento flexionar las muñecas hasta su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar las muñecas deben estar en extensión en el momento de empezar el movimiento para conseguir un recorrido más amplio. No flexionar ni extender los codos durante el movimiento

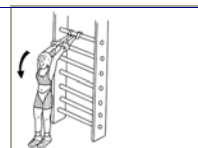


OBJETIVO *Musculatura solicitada pectoral mayor, dorsal ancho.*

504 Posición inicial en posición básica, pasamos la banda elástica por un barrido de la espaldera a la altura de la cabeza, y con los hombros flexionados la agarramos por sus extremos con las manos, situadas por encima y por detrás de la espalda.

Movimiento extender los hombros llevando los codos desde detrás de la cabeza a los lados de; tronco

Aspectos a considerar Mantener el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, contrayendo el abdomen para contrarrestar la fuerza de la goma. Mantener los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento

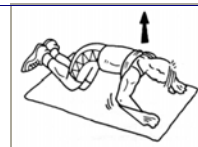


OBJETIVO *Musculatura solicitada pectoral mayor, tríceps braquial.*

502 Posición inicial. de rodillas, con el tronco flexionado, apoyamos las manos en el suelo ligeramente separados y a la altura de los hombros. Pasamos la banda elástica por detrás de las escápulas y la sujetamos con las manos por sus extremos

Movimiento flexionar los brazos lo máximo posible y estirarlos hasta llegar a la posición inicial

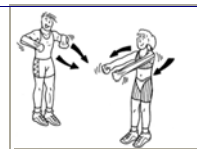
Aspectos a considerar El franco debe permanecer desplazado hacia adelante de modo que el peso recaiga sobre los brazos. Es muy importante mantener contraído el abdomen durante todo el movimiento de flexión de brazos, para evitar el arqueado de la zona lumbar



503 Posición inicial en posición básica, pasarnos la banda elástica por detrás de la espalda, a la altura de las escápulas y con los codos flexionados la sujetamos por sus extremos

Movimiento extender los codos hacia delante manteniendo los brazos a la altura de los hombros.

Aspectos a considerar Mantener la posición básica durante todo el movimiento. Mantener siempre los brazos paralelos con los ruanos separadas a una anchura mayor que la de los hombros.



OBJETIVO *Musculatura solicitada pectoral mayor.*

501 Posición inicial de pie, en posición básica, pisamos la banda elástica y con los codos semiflexionados, situamos los brazos en prolongación con el tronco y con las manos agarramos la banda por sus extremos

Movimiento Aducir los hombros, cruzando los brazos por delante de tronco hasta llegar al máximo recorrido articular posible

Aspectos a considerar- Mantener los codos semiflexionados, en la misma posición. durante todo el movimiento Contraer especialmente los pectorales mayores al finalizar el recorrido de aducción de los hombros (concentrar el movimiento)

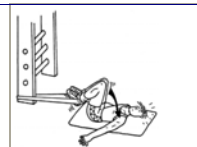


OBJETIVO *Musculatura solicitada recto anterior del abdomen (localizado en su zona inf*

490 Posición inicial tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y los muslos lo mas próximos al tronco, pasamos la banda elástica por detrás de la espalda y la enrollamos en los pies por los tobillos.

Movimiento incurvar el tronco llevando las rodillas en dirección a uno de los hombros

Aspectos a considerar Mantener la zona lumbar de la espalda en contacto con la superficie. Extender los brazos a lo largo y a ambos lados de, cuerpo Mantener flexionadas las rodillas durante todo el movimiento Enrollar bien la banda a los tobillos para evitar que se suelte durante el ejercicio.

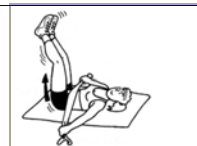


OBJETIVO *Musculatura solicitada recto anterior del abdomen localizado en su zona infe*

489 Posición inicial tumbados boca arriba con las piernas elevadas (flexión de la cadera) y las rodillas semi flexionadas, Pasamos la banda elástica por encima de la zona del abdomen y la tensamos fuertemente sujetándolo con las manos a ambos lados de la cadera.

Movimiento incurvar el tronco elevando la cadera separándola de la superficie de apoyo.

Aspectos a considerar Mantener las piernas semiflexionadas y hacia arriba durante todo el movimiento Elevar la cadera todo lo posible, separándola al máximo de la superficie de apoyo La banda elástica debe estar tensada para ofrecer mayor resistencia

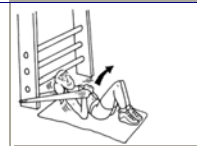


OBJETIVO *Musculatura solicitada recto anterior del abdomen oblicuos externo e interno*

488 Tumbados boca arriba. con las rodillas flexionadas, pasamos la banda elástica por detrás de la espalda y con las ruanos a la altura M pecho la agarramos por sus extremos

Movimiento curvar el tronco hacia delante y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar Mantener los brazos y antebrazos pegados al tronco durante todo el movimiento No separar de, suelo la zona lumbar Mantener siempre las rodillas flexionadas y el cuello erguido. sin flexionarlo



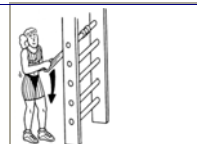
OBJETIVO *Musculatura solicitada tríceps braquial.*

508 Posición inicial de pie, en posición básica, frente a la espaldera pasamos la banda elástica por uno de sus barrotes y con los codos flexionados, la agarramos por sus extremos con las manos.

Movimiento extender los codos hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar

Las manos deben estar separadas a la altura de los hombros y los codos ligeramente apoyados a ambos lados del tronco como punto de apoyo. Durante el movimiento, la articulación de los hombros debe permanecer fija, evitando la ayuda que supone flexionar y extender los hombros



509 Posición inicial en posición básica, de espaldas a la espaldera y con un pie adelantado, pasamos la banda elástica por detrás de uno de sus barrotes y con los hombros y los codos totalmente flexionados, agarramos los extremos de la banda por detrás de la cabeza

Movimiento extender los codos elevando las manos hacia arriba y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar Mantener la zona abdominal contraída durante todo el ejercicio
Mantener los hombros flexionados durante todo el movimiento



510 Posición inicial de pie, frente a la espaldera, con un pie adelantado pasamos la banda elástica tras uno de sus

barrotes y con el hombro en hiperextensión y el codo totalmente flexionado, sujetamos los extremos de la banda con una mano la otra mano se apoya en el muslo de la pierna adelantada. El peso del tronco, ligeramente flexionado, recae sobre el muslo en el que apoya la mano.

Movimiento extender el codo hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar No flexionar ni extender el hombro, durante el movimiento debe permanecer fijo

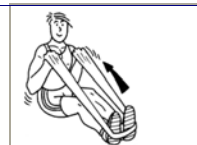


OBJETIVO *Musculatura solicitada: bíceps braquial.*

506 Posición inicial sentados, con las rodillas y los codos ligeramente flexionados, enrollamos la banda elástica en los pies y con las manos, la agarramos por sus extremos

Movimiento flexionar los codos hasta el máximo recorrido articular y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar Mantener los codos cerca del tronco durante todo el ejercicio. No extender totalmente los codos al volver a la posición inicial No extender el tronco durante el movimiento. Hacer una doble pasada de la banda alrededor de los pies para mayor seguridad en el ejercicio No flexionar ni extender los hombros durante el movimiento.

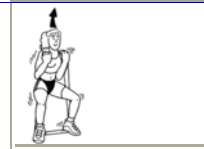


OBJETIVO *Musculatura solicitada: cuádriceps y glúteo mayor.*

473 Posición inicial: de pie, en posición básica pisamos la banda elástica con los talones y lo pasamos por encima de los hombros agarrándola con las manos a la altura de pecho.

Movimiento: flexionar las rodillas hasta llegar a 90° y volver a extenderlas hasta llegar a la posición inicial.

Aspectos a considerar: Mantener el tronco erguido sin inclinarlo hacia adelante. Por razones de comodidad en el ejercicio, la posición inicial descrito corresponde más bien a la que debería ser la posición final, ya que el movimiento de ejercicio es el de una extensión de las rodillas y no el de una flexión como empieza la descripción del movimiento.



475 Posición inicial: tumbados, boca arriba, con las rodillas flexionadas a 90° y con un pie apoyado en el suelo, flexionamos una cadera y enrollamos la banda en el pie agarrándola con las manos por sus extremos.

Movimiento: extender la rodilla hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: Mantener la zona abdominal contraído. Mantener fijas las caderas, no extenderlas ni flexionarlas durante el movimiento. Para evitar que la banda elástica se escape dar una vuelta completa alrededor del pie.



OBJETIVO *Musculatura solicitada: cuádriceps.*

477 Posición inicial: de pie, en posición básica apoyados sobre una pierna y con la otra rodilla flexionada a 90°, enrollamos la banda elástica por uno de los barrotes superiores de la espaldera y atamos sus extremos en los pies.

Movimiento: extender la rodilla hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: Mantener la zona abdominal contraído durante todo el movimiento. Mantener fijas las caderas, no extenderlas ni flexionarlas durante el movimiento. Para evitar que la banda elástica se escape dar una vuelta completa alrededor del pie.



478 Posición inicial: tumbados, boca arriba, con el tronco ligeramente incorporado, apoyados sobre los antebrazos, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, enrollamos la banda elástica en los pies.

Movimiento: extender la rodilla hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: este ejercicio está contraindicado en el caso de personas que sufran patologías en la zona lumbar y es conveniente realizarlo en contadas ocasiones dada la importante intervención del músculo psoas ilíaco durante la ejecución del movimiento.



OBJETIVO *Musculatura solicitada: gemelos y sóleo.*

467 Posición inicial: de pie, con las rodillas extendidas, pisamos la banda elástica con las puntas de los pies y pasándola por encima de los hombros la agarramos con las manos a la altura del pecho.

Movimiento: realizar una flexión plantar del tobillo hasta llegar a su máximo recorrido articular.

Aspectos a considerar: no flexionar ni extender las rodillas durante el movimiento. Mantener la zona abdominal bien contraída para aligerar la carga en la zona lumbar.



OBJETIVO *Musculatura solicitada: gemelos y sóleo.*

- 469 Posición inicial: sentados, con las rodillas extendidas y los tobillos en extensión (flexión dorsal) enrollamos la banda elástica en los pies y agarramos sus extremos con las manos.
- Movimiento: realizar una flexión plantar del tobillo hasta llegar a su máximo recorrido articular.

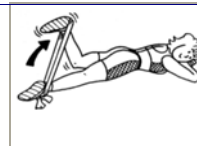


OBJETIVO *Musculatura solicitada: isquiotibiales (semitendinoso y semimembranoso) e is*

- 479 Posición inicial: boca abajo, con la cabeza apoyada sobre las manos y las rodillas extendidas, enrollamos la banda elástica alrededor de los tobillos.

Movimiento: flexionar una de rodilla, hasta llegar a su máximo recorrido articular.

Aspectos a considerar: no separar la pelvis del suelo (no levantar glúteos). Mantener la piernas que no se flexiona siempre en contacto con el suelo. Mantener las piernas ligeramente separadas para que la goma elástica mantenga una ligera tensión y así permanezca enrollada alrededor de los tobillos.



- 480 Posición inicial: de pie con una pierna adelantada pisamos la banda elástica y la enrollamos en el otro pie.

Movimiento: flexionar la rodilla de la pierna atrasada hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

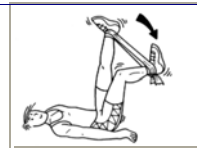
Aspectos a considerar: es recomendable por razones de equilibrio utilizar un punto de apoyo (burro, pico, compañero o espaldera). No se deben realizar flexiones ni extensiones de la cadera durante el movimiento, es decir, la rodilla no debe adelantarse ni atrasarse respecto de su posición inicial.



- 481 Posición inicial: tumbados boca arriba con las caderas flexionadas las rodillas extendidas y las piernas hacia arriba enrollamos la banda elástica alrededor de los pies.

Movimiento: flexionar una rodilla, hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

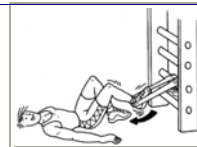
Aspectos a considerar: mantener la zona abdominal en contracción para evitar acentuar la hiperlordosis lumbar. Mantener extendida la rodilla que no realiza el movimiento.



- 482 Posición inicial: tumbados boca arriba, y frente a la espaldera, con una rodilla extendida y la otra flexionada, pasamos la banda elástica alrededor de 1 de los barrotes inferiores de la espaldera y la enrollamos en el pie de la pierna estirada.

Movimiento: flexionar la rodilla hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: mantener flexionada y con el pie bien apoyado en el suelo, la rodilla de la pierna que no realiza el movimiento.



OBJETIVO *Musculatura solicitada: sóleo y cuádriceps.*

468 Posición inicial: en cuclillos, con las rodillas flexionadas a 90° pisamos ja banda elástica cor las puntas de los pies y pasándola por encima de los hombros la agarramos con las manos a la altura del pecho.

Movimiento: realizar una flexión plantar del tobillo hasta llegar a su máximo recorrido articul

Aspectos a considerar: Mantener las rodillas flexionadas constantemente durante todo el movimiento. Mantener la zona abdominal bien contraída para aligerar la carga en la zona lumbar.

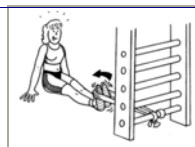


OBJETIVO *Musculatura solicitada: tibial anterior y peroneo anterior.*

470 Posición inicial: sentados, frente a la espaldera, pasamos la banda elástica por uno de sus barrotes inferiores y con los tobillos en flexión plantar, enrollamos sus extremos en las punte de los pies.

Movimiento: realizar una extensión (flexión dorsal) de los tobillos hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: Este ejercicio puede realizarse con dos bandas elásticas, una para cada pie. Si se desea aumentar la intensidad del ejercicio, bastará con tensar más la banda en la posición inicial.

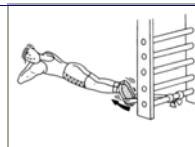


471 Posición inicial: tumbados boca abajo, pasamos la bando elástica por uno de los barrotes inferiores de la espaldera y con los tobillos en flexión plantar, enrollamos sus extremos en lo puntos de los pies.

Movimiento: realizar una extensión (flexión dorsal) de los tobillos hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar:

Este ejercicio puede realizarse con dos bandas elásticas, una para cada pie. Si se desea aumentar la intensidad del ejercicio, bastará con tensar más la banda en la posición inicial, Para poder realizar el ejercicio es necesario flexionar ligeramente las rodillas para que los pies no toquen con el suelo durante el movimiento.



472 Posición inicial: de pie, en posición básica, sobre un estep pasamos la banda elástica a su alrededor y por encima de la punta de los pies sujetándola con las manos por sus extremos.

Movimiento: realizar una extensión (flexión dorsal) de los tobillos hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver posición inicial.

Aspectos a considerar: Es muy importante que la banda elástica quede muy tensa cuando la pasamos alrededor del estep. No realizar flexiones ni extensiones de las rodillas durenre el ejercicio.

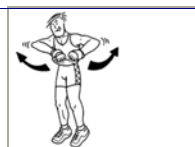


OBJETIVO *Musculatura solicitada: tríceps braquial, deltoides (contracción isométrica).*

507 Posición inicial en posición básica con los hombros abducidos a la altura de los hombros y los codos totalmente flexionados, enrollarnos la banda elástica, debidamente, alrededor de las manos.

Movimiento extender los codos hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver o la posición inicial

Aspectos a considerar los hombros deben permanecer abducidos y fijos durante todo el movimiento Para aprovechar el máximo recorrido articular es muy importante que los brazos estén en línea con los hombros, de modo que las manos queden separados a unos 20 o 30 cm en la posición inicial



OBJETIVO *Musculatura solicitado dorsal ancho, redondo mayor.*

498 Posición inicial- sentados, de espaldas a lo espaldera, con las rodillas ligeramente flexionadas, pasamos la banda elástica por encima de uno de sus barrotes y con los codos estirados por encima de la cabeza, la agarrarnos por sus extremos

Movimiento aducir los hombros (descendiendo los hombros lateralmente) al mismo tiempo que flexionamos los codos hasta situar las manos a ambos lados y ala altura de la cabeza.

Aspectos a considerar: Mantener el tronco fijo sin incurvarlo durante el movimiento

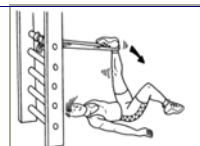


OBJETIVO *Musculatura solicitado glúteos (mayor, mediano y menor).*

487 Tumbados boca arriba, con la espaldera por detrás, apoyamos un pie en el suelo (con la rodilla flexionada) y con la cadera flexionada y la rodilla extendida enrollamos la banda elástica en un barril de la espaldera en el tobillo de la pierna cuya cadera se encuentra más flexionada

Movimiento extender la cadera hasta llegar a tocar el suelo con el talón y volver a lo posición inicial

Aspectos a considerar Mantener la zona abdominal contraído durante todo el movimiento Para evitar sobrecargas en la zona lumbar este ejercicio puede realizarse colocando un estep declinado como superficie de apoyo

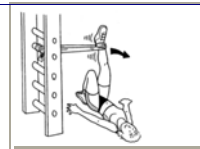


OBJETIVO *Musculatura solicitado glúteos (mediano, menor y mayor)*

486 Posición inicial tumbados junto a la espaldera con un pie apoyado en el suelo (con la rodilla flexionada) y una cadera flexionada (muslo y pierna hacia arriba), pasamos la bando elástico por uno de sus barrotes y la enrollamos en el tobillo de la pierna cuya cadera se encuentra más flexionada

Movimiento: abducir la cadera hasta llegar a su máximo recorrido articular.

Aspectos a considerar: el muslo que hace el movimiento debe ser el más distante de la espaldera de modo que en la posición inicial cruce el tronco para partir de una posición de aducción que permita un recorrido más amplio



OBJETIVO *Musculatura solicitado oblicuos externo e interno del abdomen, recto anterior*

491 Posición inicial tumbados con las rodillas flexionadas, pasamos la banda elástica por detrás de la espaldera y haciéndola pasar por debajo de los brazos la agarramos por sus extremos a la altura del pecho

Movimiento Incurvar el tronco girándolo hacia un lado primero y luego hacia el otro.

Aspectos a considerar- Mantener los brazos pegados al tronco durante todo el movimiento No separar la zona lumbar del suelo), Mantener siempre las rodillas flexionadas y el cuello erguido, sin flexionarlo.



OBJETIVO *Musculatura solicitado. dorsal ancho, redondo mayor.*

499 Posición inicial: sentados, frente a la espaldera, con los rodillas ligeramente flexionadas, pasamos la banda elástica por uno de los barrotes inferiores de la espaldera Sujetamos la banda elástica por sus extremos, manteniendo los brazos ala altura de; pecho y los codos estirados.



Movimiento realizar una retroversión de los hombros hasta su máximo recorrido articular ala vez que flexionamos los codos

Aspectos a considerar Mantener el tronco fijo sin extenderlo durante todo el movimiento Flexionar y extender el tronco durante el movimiento en caso de querer trabajar la musculatura extensora de; tronco (paravertebrales y cuadrado lumbar), No abducir los hombros durante el movimiento.

OBJETIVO *Musculatura solicitado: cuádriceps y glúteo muyor.*

474 Posición inicial: tumbados, boca arriba, con las caderas y las rodillas flexionadas, enrollamo la bando elástica en los pies y la agarramos por sus extremos.



Movimiento: exten er as rodillas hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial.

Aspectos a considerar: Mantener la zonu abdominal contraído durante todo el movimiento. Mantener fijas las caderas no extenderlos ni flexionarlas durante el movimiento. Para evitar que la bando elástica se escape dar una vuelta completa alrededor de los pies.

OBJETIVO *Musculatura solicitado: cuádriceps.*

476 Posición inicial: de pie, en posición básica, apoyados sobre una pierna y con la otra rodilla flexionada a 90, enrollamos la banda elástica en el pie y la agarramos por sus extremos.



Movimiento: extender la rodilla hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial

Aspectos a considerar: Mantener la zona abdominal contraída durante foco el movimiento. Mantener fijas las caderas no extenderlos ni flexionarlas durante el movimiento, Para evitar que la banda elástica se escape dar una vuelta completa alrededor del pie. Este ejercicio puede ofrecer algunos problemas de equilibrio en su ejecución.

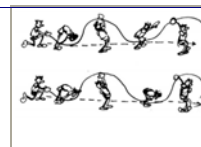
EJERCICIO_1: OTROS

EJERCICIO_2: OTROS EJERCICIOS

EJERCICIO_3: CALENTAMIENTOS

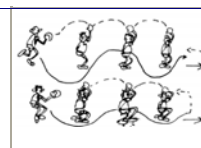
OBJETIVO

162 Grupos de jugadores, tratan de transportar el balón de delante, atras, pasándolo por encima de la cabeza y por debajo de las piernas, de forma alternativa. Al llegar al final, el último jugador lo lanza rodando entre las piernas.



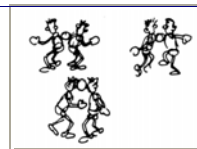
Ganará el equipo que antes complete un nº determinado de vueltas.

163 Varios grupos de jugadores alienados detrás de una línea de salida. El primer jugador lanza el balón hacia atrás, y así hasta llegar al último jugador, que se desplazará en zig-zag por entre los jugadores con balón hasta el inicio.

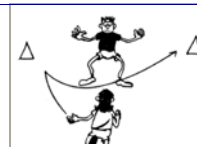


Ganará el equipo que antes llegue a la meta, sin penalizar en la forma de transporte de balón.

- 164 Varias parejas de jugadores con un balón, se desplazan manteniendo el contacto con esa parte del cuerpo, sin que les caiga el balón al suelo. Se indica cambiar la zona de contacto del balón con la pareja, y el cambio debe realizarse sin coger el balón.



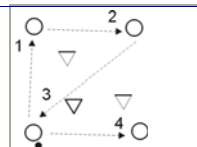
- 165 Situación de 1x1, el atacante tiene como objetivo tocar cualquiera de las dos estafetas defendidas por su oponente. El defensor acosa al atacante tratando de evitar que logre su objetivo.



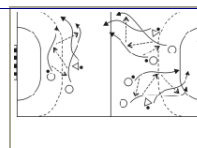
- 166 Un jugador con balón trata de conducirlo hasta la zona donde espera un compañero, tratando de superar el acoso de un adversario y contando con la colaboración de un compañero que trata de bloquear los desplazamientos del defensor.



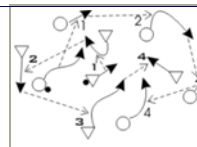
- 523 Formar un cuadrado con 4 jugadores que no pueden moverse, entre ellos se pasan un balón, los 3 defensas intentan interceptar el balón o tocar a un jugador con balón; cuando se consiga el defensa más antiguo pasa a atacar.



- 568 Trios 2 se pasan el balón y el tercero se escapa botando.



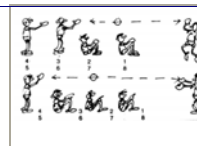
- 576 Dos equipos numerados. Cada equipo tiene 1, 2 ó más balones y se los van pasando en orden numérico. Desplazamientos variados, pases variados. Después de pasar realizar una tarea (skipping, flexión piernas, sprint a tocar al compañero...)



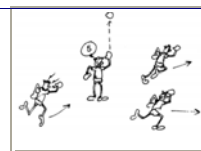
EJERCICIO_3: JUEGOS

OBJETIVO

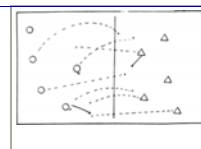
- 157 Grupos de jugadores con un pasador frente a ellos, de pie. Los jugadores tras recibir el pase se sientan, para permitir un pase fácil a su compañero, o se levantan, si les toca a recibir el pase. Gana el equipo que complete un nº de pases.



- 158 Un jugador a la vez que lanza el balón al aire dice un nº o un nombre. El jugador correspondiente recoge el balón y cuando lo tiene grita. Todos los jugadores tienen que quedarse quietos. El poseedor del balón lo lanza sobre el más cercano.

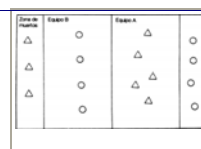


- 159 Dos equipos distribuidos dentro de su terreno de juego. Varios balones para cada equipo. Cada equipo debe tratar de lanzar el máximo de balones al campo contrario. Después del tiempo de juego establecido, recuento de balones.

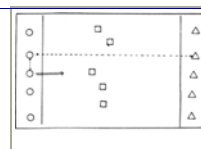


Ganara el equipo con menos balones en su terreno de juego

- 160 2 equipos enfrentados en 2 zonas de juego y 2 zonas de "muertos". Los jugadores tratan de tocar lanzando el balón a los jugadores contrarios. Un jugador estará "muerto" si le toca el balón y jugará desde la zona muertas. Juego tipo "brilé".

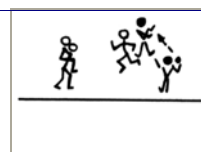


- 161 3 grupos de jugadores. Los 2 equipos situados en las zonas exteriores, tratan de tocar a los jugadores de la zona central. Pueden pasarse el balón entre componentes de un mismo grupo o entre grupos. Jugador tocado se sienta en el suelo. Balón interceptado

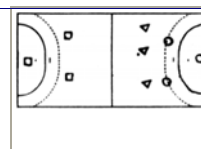


Balón interceptado (sin que caiga en la zona central) salva al compañero tocado.
Aumentar el número de balones en juego.

- 326 Con balón, no se puede dar con el balón a los jugadores que se han subido a caballo a un compañero (balón de espuma). Los 2 perseguidores no pueden botar el balón se lo deben de pasar.

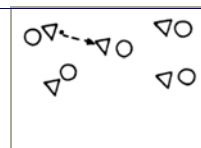


- 357 Juego de 3:2, se juega con 3 equipos, el equipo A ataca contra el B, tras ello B atca contra C, etc. El jugador que mete gol cambia de equipo y sigue atacando.



OBJETIVO 10 pases.

- 339 Dos equipos, uno defiende, el otro debe realizar más de 10 pases.



Variar: sin botar, sin doble pase, pase con bote, pase en salto, etc.

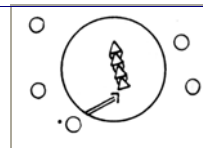
OBJETIVO A la de 3.

- 334 2 equipos numerados. A toca la mano 3 veces a B y huye hasta su línea de fondo, si B le coge (1 punto para B, sino para A).



OBJETIVO *Aguila y gallina.*

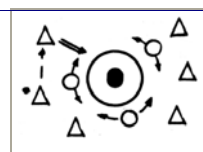
- 335 Los águilas se colocan con 1 balón de espuma fuera del círculo. La gallina con los polluelos dentro. El balón tiene que tocar el último polluelo. Entonces este jugador se convierte en gallina.



Tiempo en dar a todos los polluelos.

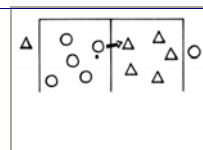
OBJETIVO *Balón castillo.*

- 317 Dos equipos, uno defiende el balón del centro, los jugadores exteriores con balones de espuma intentan tirar el balón del centro.



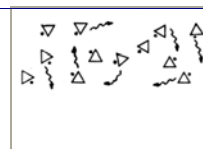
OBJETIVO *Brilé.*

- 340 2 equipos en dos campos, en los extremos un jugador de cada equipo. Según se vaya tocando a los del interior pasarán al exterior.



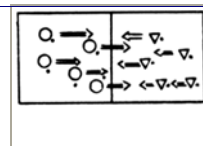
OBJETIVO *Buscar el color.*

- 330 Andar, correr, botar, etc. A una señal del entrenador, se toca un material o color detremaniando. El último tiene que realizar una tarea.



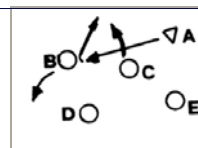
OBJETIVO *Campo limpio.*

- 354 En cada mitad del campo se encuentra un equipo y cada equipo tiene el mismo nº de balones. Ambos equipos intentan lanzar el máximo nº de balones al campo contrario. Tras la señal todos quietos.



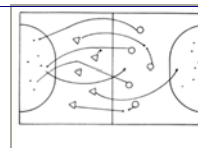
OBJETIVO *Cortahilos.*

333 A persigue a B. Los compañeros pueden ayudar a B cruzandose por detrás.



OBJETIVO Despl. c /s balón

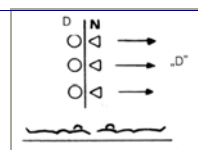
155 2 equipos tratan de atravesar la línea de medio campo y llegar sin ser tocados a 6m, para coger un balón y llevarlo hasta nuestro campo. Si nos tocan en campo ajeno, nos sentamos, si un compañero nos toca (salvado).



Gana el equipo que lleva todos los balones a su campo, o bien el que toque a todos sus oponentes.

OBJETIVO Día y noche.

332 Dos equipos en la línea central. Si el entreador dice "día", estos persiguen al otro equipo antes de llegar al fondo del campo.

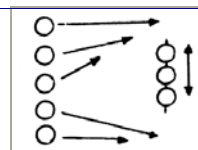


Variar las posturas de salida: tumbados, sentados, etc.

Dar una operación matemática, si sale par o impar será quien persiga ($3+5 \times 2=16$).

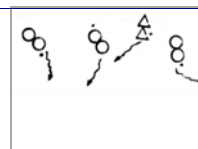
OBJETIVO La red o cadeneta.

316 Tres jugadores se cogen por las manos, sólo se desplazan en pasos laterales, los jugadores alcanzados se convierten en red hasta quedar uno.



OBJETIVO Persecución

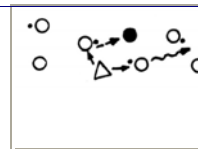
358 Todas las parejas se cogen de la mano y botan un balón. Una pareja intenta alcanzar a las demás y cambiar roles.



Idéntico ejercicio sin botar el balón, la pareja que recibe un pase no puede ser cogida.

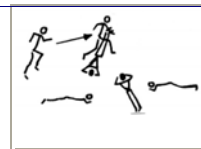
OBJETIVO Quitarse el balón

356 Todos los jugadores tienen 1 balón menos 2. Uno de ellos debe coger a alguien con balón, el otro será el receptor, para salvarse se puede pasar el balón al receptor, éste no se puede negar a cogerlo.



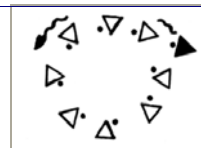
OBJETIVO Saltar por encima.

- 331 Todos tumbados, excepto el perseguido y el perseguidor. Si el perseguido salta por encima de un jugador éste se convierte en perseguido.



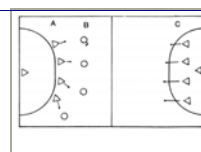
OBJETIVO *Sígueme, aléjate.*

- 328 Un jugador bota alrededor del círculo, si toca con el balón a un jugador y le dice "sígueme", éste corre detrás, el último en dar la vuelta completa sigue botando. Si dice "aléjate" da la vuelta en sentido contrario.



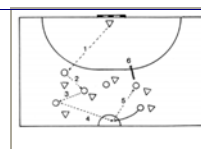
OBJETIVO *Táct. def. y ofensiva.*

- 154 Los jugadores en 3 equipos. El equipo A defiende al B, mientras el C espera en el otro campo. Si el equipo B tiene éxito (consigue su objetivo), atacará sobre el equipo C. Al final del tiempo de juego estipulado se contabilizan los goles de cada equipo.



Se puede plantear situaciones tácticas individuales o colectivas, tanto en defensa como en ataque.

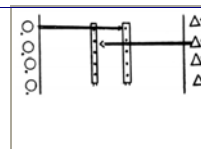
- 156 2 equipos, con marcaje individual. Cada equipo, para atacar portería, debe conseguir llegar con balón al círculo central. Si el equipo atacante consigue gol, continúa (el portero les pasa). Si falla, juega el otro equipo.



*Posibilidades tácticas defensivas y ofensivas.
Se puede jugar con diferentes balones.*

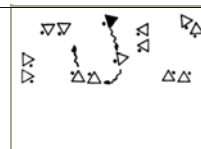
OBJETIVO *Tirar balones del banco*

- 355 en el centro hay 2 bancos con 6 balones medicinales. Los 2 equipos tienen el mismo nº de balones, intentan tirar los medicinales lanzando desde detrás de la línea.



OBJETIVO *Uno de más con balón.*

- 327 Los jugadores se colocan por parejas. El perseguido se coloca a la dcha o izda de una pareja y el jugador en el lado opuesto se tiene que escapar.




Jugar con balones, botando. Jugar sin balones a coger.

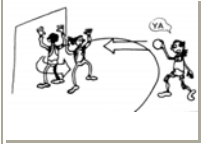
EJERCICIO_3: PORTEROS

OBJETIVO

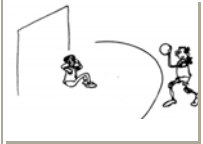
173 Dos lanzadores enfrente del portero. Ambos realizan simultáneamente la acción de lanzamiento, pero sólo uno de ellos realiza la suelta de balón. El portero deberá parar el balón.



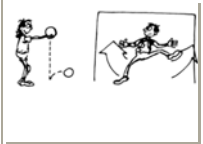
174 El portero se sitúa de espaldas a su portería. Justo en la línea de 6m, un lanzador efectúa un lanzamiento tras indicar verbalmente el mismo. El portero debe girarse rápidamente y pararlo.



175 El portero sentado sobre la línea de portería. En la línea de 6m un lanzador efectúa un lanzamiento. En el momento de inicio de la cadena de lanzamiento, el portero se incorpora para parar el mismo.

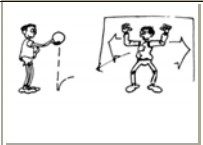


176 El portero realiza movimientos de parada a altura intermedia. Un colaborador situado a 2-3m deja caer un balón. El portero deberá cogerlo antes del segundo bote.




Variar las gestoforma: parada a baja altura, parada alta, etc.

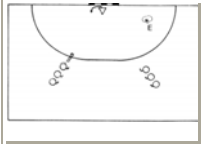
177 El portero, partiendo de posición base, realiza desplazamientos laterales. Un colaborador situado a 2-3m del mismo, sosteniendo un balón, lo deja caer y el portero debe cogerlo antes del segundo bote.



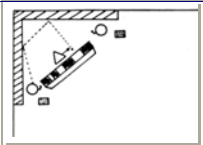
178 Ante lanzamiento de 7m, el portero primero lanza su balón al aire, segundo trata de detener el lanzamiento y, finalmente, de recoger su propio balón, antes que éste toque el suelo.



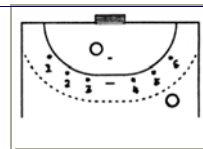
179 El portero de espaldas a dos lanzadores, debe girarse en el momento que oiga la voz del entrenador, que le indicará qué jugador le lanzará. Asimismo los lanzadores deberán estar atentos a la señal.



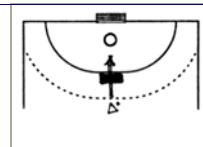
180 Situada la portería tal y como indica el gráfico, dos lanzadores tiran el balón contra la pared, tratando de que realice diferentes trayectorias, de forma alternativa, obligando al portero a parar esos lanzamientos.



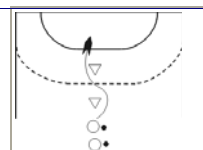
- 336 El entrenador dice un nº, el portero sale a por ese balón y lo pasa al entrenador, éste lo lanza alto hacia la portería, el portero debe parar el balón.



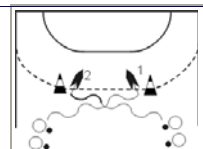
- 337 Los jugadores lanzan por encima y por los lados de la colchoneta, el portero intenta parar los balones.



- 520 Desmarque en bote para calentamiento de porteros, los defensas semiactivos.



- 531 Calentamiento porteros, los jugadores salen alternativamente en bote desde los laterales para realizar una finta (en giro, de frente...) y lanzamiento al palo corto.

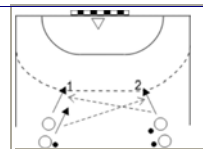


Idem saliendo al exterior y lanzando al palo largo.

- 541 Calentamiento porteros. Cada jugador realiza finta en bote al 2º cono y finta sin bote al último con y lanza a portería. Primero al palo corto y la siguiente al palo largo. Los jugadores alternan las salida para que el portero se desplace de izda a dcha.

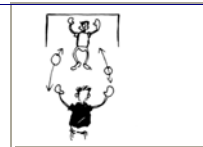


- 578 Pase de lateral a lateral y lanzamiento al palo corto al portero. Variar al palo largo, fintas de los jugadores...

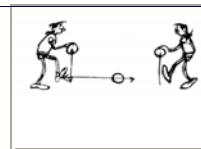


OBJETIVO Coordinación

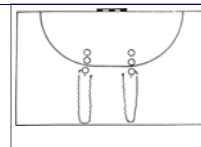
- 191 El portero debe recibir y pasar de forma alternativa dos balones, con un compañero. El colaborador realiza los pases utilizando diferentes zonas y alturas en los límites de 3 x 2 de la portería. El portero devuelve los balones.



- 192 Balones de BM. Los dos porteros frente a frente, pasarse un balón con el pie, a la vez que se bota un balón sin parar.



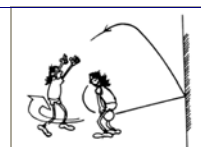
- 193 Balones de Balonmano. Juego de relevos: desde la línea de portería (6 m) hasta el centro de campo, salir lo mas rápidamente posible botando un balón y conduciendo otro con los pies.



Trabajar por tiempo. Trabajar por repeticiones. Alternar brazos y piernas.

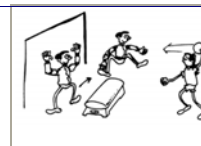
OBJETIVO Fase de parada

- 202 Lanzamiento de balón por entre las piernas a la pared, para girar y controlar el balón tras el rebote.



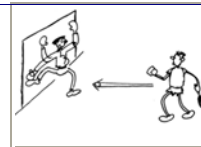
Diferentes formas de lanzamiento y de giro.

- 203 Los porteros se sitúan detrás del banco sueco. Deben impulsarse a pies juntos para parar un lanzamiento a altura intermedia en la fase aérea.

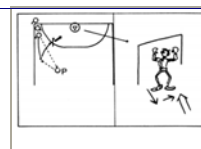


Rechace de balón altura intermedia. Búsqueda de gestoforma técnica.

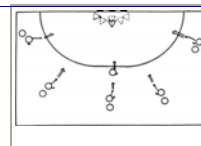
- 204 El entrenador, desde la línea de 6m, realiza un trabajo de multilanzamientos con raqueta y pelotas de tenis, que el portero debe tratar de parar.



- 205 Trabajo de lanz desde el extremo, siguiendo una trayectoria de salida para luego orientarse hacia el objetivo. En función de esta trayectoria, el portero realiza un paso adelante, para luego partiendo del ángulo corto, tratar de ofrecer el ángulo largo.



- 206 Balones de BM. Cada jugador en un puesto específico, el portero se va desplazando de lado a lado actuando ante los diferentes lanzamientos que se van produciendo.



Ritmo adecuado. Orden de lanzamiento. Precisión en los lanzamientos. Colocar un defensa en cada puesto. El portero se sienta y se levanta antes de actuar.

- 207** Balones de Balonmano. Portero que actúa, posición de base. Colaboradores con balón. Series de lanzamientos abajo (derecha e izquierda), a media altura (derecha e izquierda), arriba (derecha e izquierda), al centro (abajo y arriba).



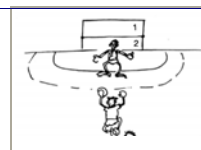
Trabajar por nº de lanz. Ritmo adecuado. Alternancia de porteros. Precisión en los lanz. Una vez realizadas las secuencias previstas, lanzar libremente. Lanzar indicando tras la portería.

- 208** El portero sujeto con ambas manos al larguero de la portería intenta llegar con las piernas a todos los balones altos y bajos, sin soltarse ni desplazar las manos sobre el larguero. Los jugadores en fila y uno tras otro van lanzando a portería.



Alternar los porteros.

- 209** Una cuerda (para dividir la portería en 2 zonas). Balones de Balonmano o gomaespuma. Jugador con balón en el centro. Portero sentado en el suelo. A la señal, lanz a la zona 2. El portero tratará de detener todos los lanz con las manos.



Los lanzadores colaboran lanzando a los lugares determinados con precisión. Alternar los lugares de lanzamiento. Alternar los porteros.

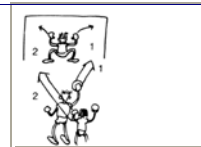
- 210** Una cuerda divide la portería en 2 zonas. Portero los brazos a la espalda. 3 grupos de jug con balón en los laterales y central. A la señal se comienza a lanzar en orden. Z2 detiene con las piernas, Z1 con los brazos.



Alternar los puestos de lanzamiento. Alternar los porteros. Porteros también lanzan. Trabajo por repeticiones. Utilizar en la Z.2 los brazos. Utilizar brazos y piernas.

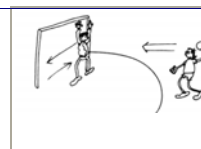
OBJETIVO Fase de preparada

- 195** El portero se sitúa en cuclillas en el centro de la portería. Deberá desde esa posición, impulsarse alternativamente a derecha e izquierda para parar los lanzamientos dirigidos en esas direcciones.

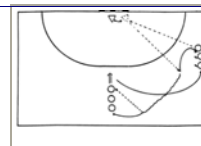


Lanzamientos altura intermedia. Lanzamientos altura baja.

- 196** El portero debe tocar el palo contrario para posteriormente ir a parar un lanzamiento dirigido a la zona de parada de éste.

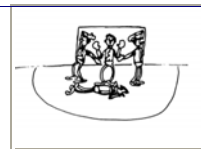


- 197** El portero recibe un pase del extremo, éste corre hacia la portería contraria; al recibir el balón, el primero pasa en corto y se desplaza hacia el centro a la vez que un jugador situado lanza a portería.



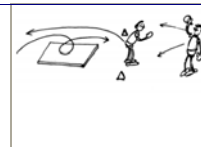
Los lanzamientos son alternativos. Alternar las tareas (del extremo se pasa al centro). Realizar el ejercicio por los dos lados. Modificar las tareas. Lanza extremo. Corre el central.

- 198** Balones de Balonmano. Ir variando y realizando todas las posiciones y situaciones posibles de preparada tumbándose antes en posición prono o supino.



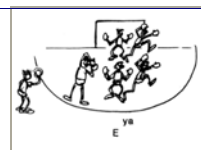
Trabajar por tiempo o por nº de repeticiones. Porteros a la vez.

- 199** 2 ó 4 conos. 2 colchonetas. 2 colaboradores con varios balones. El portero saliendo desde atrás, realiza una voltereta y luego rápidamente se levanta y desplaza para ponerse en posición de parada y parar un lanz. Vuelta a empezar.



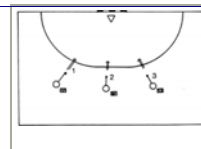
Trabajo por tiempo. Trabajo por número de repeticiones. Alternancia de tareas. Voltereta atrás. Voltereta más medio giro, etc...

- 200** 2 porteros. 1 colaborador con 1 balón. El ejercicio consiste en imitar los movimientos del compañero y a la señal girarse y situarse frente al jugador colaborador con balón adoptando la posición correcta.



El colaborador variará constantemente su situación.

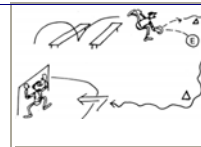
- 201** Trabajo de lanzamiento alternativo desde diferentes puestos específicos para desarrollar los desplazamientos del portero en la bisectriz entre el balón y postes de la portería.



Modificación de los puestos específicos.

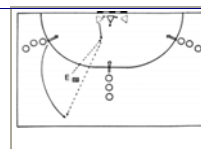
OBJETIVO Fase posterior a la parada

- 211** 2 conos. 2 bancos. El portero detrás de los bancos. Comienza saltando el 1º y realiza spagat, salta el 2º y cuando está en el aire se le lanza un balón hacia el cuerpo para que lo rechace, lo recoge y botando realiza un recorrid y lanza a portería.



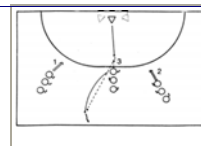
Trabajo alternativo. Trabajo por tiempo. Trabajo por repeticiones. En vez de spagat extender pierna y brazo a la derecha o izquierda. Antes de spagat sentarse o tumbarse.

- 212** 3 grupos de jug con balón (extremos y pivotes). El ejercicio consiste en realizar dos acciones: actuar ante lanzamiento de 6 m y luego recoger un balón enviado por el entrenador al área y pasar al jug que sale en contraataque.



Máxima intensidad en el trabajo del portero. Alternancia en la actuación de los porteros. Alternancia de los lanzadores (diferentes p.e.). introducir un defensor que salga en contraataque.

- 213** 3 grupos. En primer lugar, lanza un jugador de la izquierda, luego uno de la derecha y, seguidamente, un jugador situado en el pivote deja su balón dentro del área y sale corriendo para recibir pase de contraataque.



Trabajo por repeticiones. Ritmo adecuado. Portero actúa a máxima velocidad.

OBJETIVO Juegos

- 168 Dos jugadores se pasan el balón, a la altura de los postes. En cualquier momento chutan a portería. El portero debe tratar de interceptar cualquiera de los pases o de los lanzamientos. Cambio de funciones a un nº determinado de paradas.



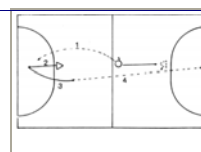
OBJETIVO Juegos, Lanz de 4m.

- 167 El portero se sitúa en la portería, el lanzador tras la línea de 4 m. El lanzador no puede tirar fuerte, ni tampoco realizar fintas de lanzamiento. El portero si puede realizar cualquier tipo de finta de posición y situación.



OBJETIVO Juegos: "Puerta a puerta"

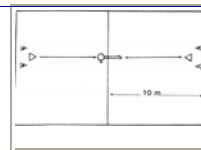
- 172 Un portero en cada portería. Se lanza desde cualquier lugar del campo propio. No se puede parar dentro del área. El juego consiste en series de 10 lanz sin pasar de medio campo para lanzar y sin penetrar dentro del área de portería para parar el balón.



No es necesario botar o dar los tres pasos (desplazamiento libre). Gana el que más goles consigue.

OBJETIVO Juegos: "A meter gol"

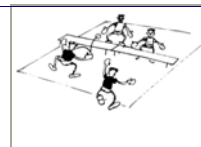
- 171 4 conos. Balones de Balonmano. Se colocan dos porterías a 20 m de distancia. Un portero juega en cada portería. Para jugar acercarse a la mitad del campo y lanzar contra la portería contraria. Meter gol.



Jugar a nº de goles. Jugar por tiempo. Las porterías mas grandes de lo normal, 4 o 5 m. Se puede sorprender al contrario si se blocase el balón lanzando rápidamente. Variar la distancia para niños/as

OBJETIVO Juegos: "Juego de golpeo"

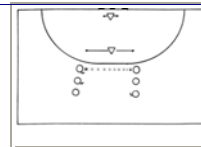
- 170 Pelotas de goma espuma. 2 bancos suecos. Con 2 pelotas a la vez, en un terreno delimitado, evitar que cualquiera de ellas de 2 botes o se salga del terreno, pasándola por encima de los bancos al otro lado. Cada jugador puede golpear ambas pelotas, 1 vez.



Cada pelota fallada es un punto, no se detiene el juego para poner en servicio una pelota. Trabajo por puntos o tiempo. Limitar el uso de piernas, brazos o tronco.

OBJETIVO Juegos: "Los 6 tiros"

- 169 El juego consiste en meter el mayor nº de goles un equipo al otro, pero lanzando 3 lanz cada jugador. El portero en la portería, y el defensa no puede salir del área. 1º lanzan 2 jug todos sus lanz, luego los demás.



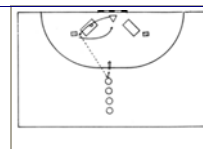
Solo se penaliza pisar raya o lanzar al poste o fuera.

OBJETIVO Posición base y desplazamiento

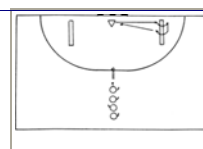
- 181** Dos lanzadores situados sobre la zona de siete metros El portero situado en el limite de la linea de cuatro metros Los jugadores lanzan alternativamente, un primer balón tenso, y el segundo en trayectoria parabólica El portero deberá parar ambos.



- 182** El portero se sitúa en la portería. En primera instancia, realiza una voltereta sobre la colchoneta, para coger un balón, pasarlo al primer jugador alineado, y recuperar su puesto específico para parar el balón.

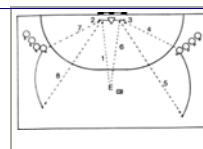


- 183** El portero sale desde la posición de base corre a un lado, salta el banco se coloca en posición prono y regresa corriendo al centro de la portería, en este momento el jugador con balón lanza. Tras ello, el portero realiza la acción en sentido contrario.



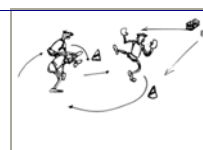
Cambiar los porteros. Trabajar por tiempo. Trabajar por numero de repeticiones. Modificar las posiciones después de saltar el banco.

- 184** Entrenador con varios balones. 2 grupos de 3-4 jug en los extremos con balón. El entrenador lanza un balón a dch o izq, el portero reacciona parando y acto seguido se desplaza al lado contrario recibe del extr y pasa contraataque.



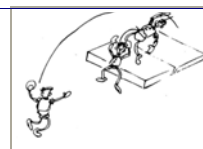
Calidad en los pases. Continuidad. Alternancia de lado de contraataque y de porteros.

- 185** 2 conos. Un colaborador. El entrenador con diversos balones. El portero, situado detrás de la zona delimitada por los dos conos, salta al colaborador, desplazándose hacia adelante y deteniendo los balones.



Intervención rápida ante los lanzamientos, Trabajo en serie (dos porteros trabajan, dos descansan). Variar la altura del lanzamiento. Pasar por debajo del colaborador.

- 186** 2 colchonetas quitamiedos. El entrenador lanza balones parabólicos en el momento en que el portero da un paso adelante El portero regresa hacia atrás y se lanza a despejar el balón. Una vez realizado esto se levanta y repite.



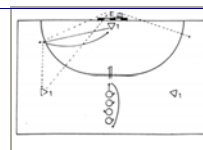
Mantener un buen ritmo de trabajo. Precisión por parte del colaborador en los balones parabólicos Esperar a que el portero se coloque adecuadamente. Trabajar por repeticiones.

- 187** Colchoneta quitamiedos. Portero situado a un lado de la colchoneta, lanzar abajo o media altura los balones, mientras que el portero impulsa con la pierna contraria y ofrece pierna y mano del lado donde va dirigido el balón.



Alternar los lados de actuación. Realizar series de lanzamientos. Después de cada parada dejarse caer hacia atrás y levantarse rápidamente..

- 188** 2 porteros colaboran y 1 actúa. Resto con balón lanzan a las manos. Entrenador con balones detrás de la portería. El portero detiene y pasa los balones de los jug; a veces el entrenador lanza un balón a un lado y el portero lo recoge.

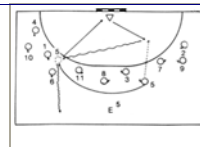


- 189 Balones de Balonmano. Un colaborador con dos balones. El colaborador envía a un lado y otro sin parar los balones. El jugador que efectúa el trabajo, se desplazara con pasos laterales específicos a recoger y devolver los balones al colaborador.



Mantener un ritmo que permita al que actúa recoger y pasar correctamente. Modificar la trayectoria de los balones.

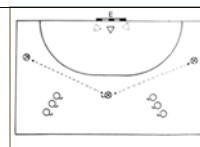
- 190 Los jug numerados, al oír su nº pase rodando al portero, éste debe cogerlo y pasarlo al jugador en mano, tras ello sale en contraataque hacia la otra portería.



Trabajo por tiempo. Trabajo por repetición.

OBJETIVO Situación y orientación

- 194 3 colaboradores, uno en el centro y dos en los extremos. El resto de jugadores con balón en los laterales. Los tres jugadores colaboradores se pasan un balón, el cual es seguido por el portero. Los jug lanzan a la señal del entrenador.



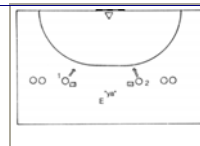
EJERCICIO_1: RESISTENCIA

EJERCICIO_2: CAPACIDAD ANAEROBICA

EJERCICIO_3: CAP. ANAEROBICA ALACTICA

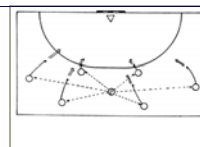
OBJETIVO

- 12 Sin pasos específicos y sin saltar, recoger y lanzar el mayor nº de balones a portería.



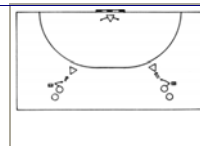
Capacidad anaeróbica Aláctica: 7"-15" x nº de series (3 a 6), entrenamiento técnico.

- 13 Los jugadores se colocan en sus p.e., un jugador con balones en 7 m., se encarga de pasar a los compañeros en un tiempo no superior a 15", (3 a 6 series).



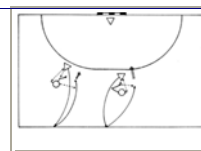
Capacidad anaeróbica Aláctica: 7"-15" x nº de series (3 a 6), entrenamiento técnico.

- 14 Dos jugadores en ataque, lanzan a la máxima velocidad por encima de dos compañeros en defensa pasiva en un tiempo no superior a 15", (3 a 6 series).



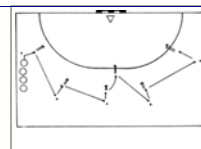
Capacidad anaeróbica Aláctica: 7"-15" x nº de series (3 a 6), entrenamiento técnico.

- 15 Se trabaja por parejas, atacante y defensor. Pase atacante-defensor y acción 1:1 sin lanz., se realiza varias veces, cuando el atacante deja el balón en el suelo el defensor sprinta al centro del campo, en menos de 15" (3-6 series), alternar tareas.



Capacidad anaeróbica Aláctica: 7"-15" x nº de series (3 a 6), entrenamiento técnico.

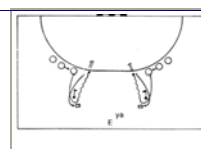
- 16 Un jugador en ataque, 6 balones distribuidos por los diferentes puestos. A la señal, coger y lanzar sin pausa, en un tiempo no superior a 15", (3 a 6 series).



Se puede realizar 2 jugadores a la vez.

Capacidad anaeróbica Aláctica: 7"-15" x nº de series (3 a 6), entrenamiento técnico.

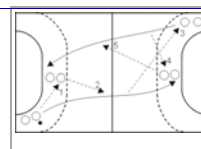
- 17 Sentados en el suelo, ponerse de pie coger un balón y lanzar desde 6m en salto y regresar a por otro balón. Al 2º lanz tocar la espalda al compañero, éste realiza dos lanz., finaliza cuando el último toca los 7m. Tiempo ind. menor a 15" (3-6 series).



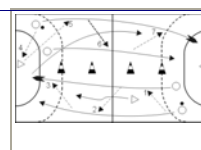
Variar tipo de lanz., y trayectorias, realizar fintas, etc.

Capacidad anaeróbica Aláctica: 7"-15" x nº de series (3 a 6), entrenamiento técnico.

- 526 ejercicio de pases en contraataque sin lanzamiento.



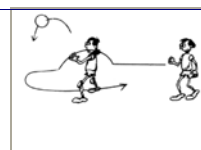
- 527 Realizar contraataque 2:1, el jugador que lanza defiende el contraataque de vuelta, siempre con pase a portero para dar tiempo al defensa.



EJERCICIO_3: CAP. ANAEROBICA LACTICA

OBJETIVO

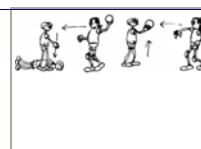
- 10 Dos jugadores y un balón. Uno delante con el balón, el otro detrás. Cuando el de delante lanza el balón el de detrás salta por encima y va a recogerlo, lo devuelve y regresa pasando por debajo de las piernas.



Capacidad Anaeróbica Láctica "A" - ritmos de 1'.

Capacidad Anaeróbica Láctica "B" -35"- 45" x nº de series (5-6).

- 18 Dos jugadores con un balón. Un jugador colabora el otro efectúa el ejercicio. Tumbarse prono y levantarse recibir + pasar. Sentarse y levantarse recibir + pasar. Tumbarse supino y levantarse recibir + pasar

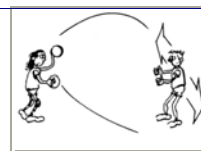


Se pueden realizar otros ejercicios: rodar, lanzarse al suelo, saltos...

Capacidad Anaeróbica Láctica "A" - ritmos de 1'.

Capacidad Anaeróbica Láctica "B" -35"- 45" x nº de series (5-6)

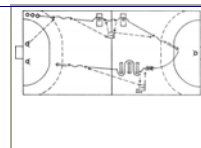
- 19 Un jugador con dos balones, el otro enfrente. El jugador con dos balones los lanza uno detrás de otro hacia los lados rodando o bombeados. El jugador sin balones los recoge y devuelve con un pase en forma alternativa.



Capacidad Anaeróbica Láctica "A" - ritmos de 1'.
Capacidad Anaeróbica Láctica "B" -35"- 45" x nº de series (5-6).

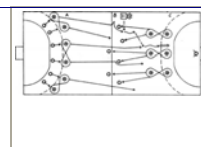
OBJETIVO Capacidad anaeróbica láctica

- 306 Se recibe el balón pase y voltereta, recibe y pase, otra voltereta y lanzamiento; vuelve con saltos, pase y recibe, carrera en slalom, y lanzamiento; ejercicios de piernas en defensa y saltos.



Opción A: ejercicios de 1' y 1' de descanso activo (trote).
Opción B: ejercicios 35"-45" x nº de veces, y descanso activo (trote).

- 307 los jugadores A realizan desplazamientos defensivos, llegan a la zona B e intentan una finta reciben el balón y lanzan, tras lo cual siguen en la zona C realizando trabajo de piernas. Luego empieza el grupo B.



Opción A: ejercicios de 1' y 1' de descanso activo (trote).
Opción B: ejercicios 35"-45" x nº de veces, y descanso activo (trote).

OBJETIVO Fartlek - Gran juego de carreras.

- 292 1.Carrera libre y calentamiento(20'-30'). 2.Aceleraciones de 150m.x5-6 series, trote 500m. Entre series. 3.Estiramientos. 4.Ejercicios de fuerza. 5.Saltos. 6.Carreras de 200-300m.x5-10 series, bajar pulsaciones entre series trotando(15'-25'). (sigue)



7.Carrera y ejercicios de relax (15'-20').

OBJETIVO Fartlek - Pequeño juego de carreras.

- 291 1.Carrera 800-1200m. 2.Ejercicios de calentamiento. 3.Carreras de velocidad 50-80m.x3, entre series trote. 4.Estiramientos y carrera lenta. 5.Sprint 80-100m.x5, entre series trote y estiramientos. 6.Ejercicios tronco y brazos. 7.Saltos 30. (sigue)



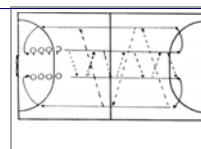
8.Aceleraciones de 100m.x2-3, en 1500m. 9.Ejercicios de relax 15'.

EJERCICIO_2: POTENCIA AEROBICA

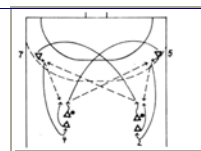
EJERCICIO_3: POT. AEROBICA

OBJETIVO

- 11 Por parejas se realizan dos tipos de recorridos, uno interior y otro exterior: carrera lateral con pase frontal, carrera en skipping con pase lateral y balón rodando recepción y pase, etc.; por el exterior pases largos en apoyo y en suspensión.



- 301 Pase de lateral izd-extremo dch- lateral dch- extr izd. Tras pase de los laterales al extremo se realizan ejercicios: saltos, abdominales, sprint, ect, (cada 2'-3').

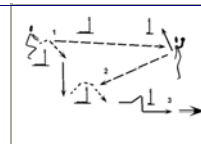


EJERCICIO_2: POTENCIA ANAEROBICA

EJERCICIO_3: POT. ANAEROBICA LACTICA

OBJETIVO Potencia anaeróbica láctica (20"-35").

- 381 Se realiza según el gráfico, con toma de decisión (ir al lado del compañero o al contrario), y aspecto técnico (finta, etc.).



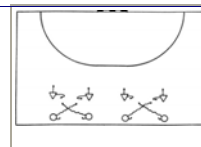
EJERCICIO_1: TACTICA

EJERCICIO_2: TACTICA DEFENSIVA

EJERCICIO_3: CAMBIO de Oponente

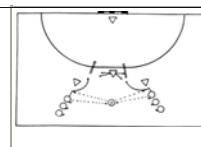
OBJETIVO

- 249 Situación de responsabilidad individual, por parte de los defensores, que tratan de mantener la misma línea defensiva. Los atacantes botando balón. Ante cruce de estos se realiza cambio de oponente en los defensas.

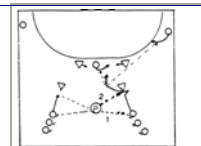


Iniciar el trabajo desde la mitad del campo.

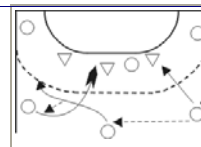
- 253 Trayectoria de ayuda del defensor central. Decisión entre ir al bloqueo, en caso de lanzamiento a distancia, o de control, en caso de penetración.



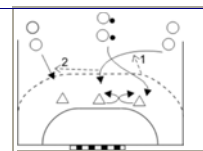
- 255 Juego 3x2. Los laterales, de forma alternativa realizan acciones de 1x1 con 3 posibilidades: lanzamiento, pase al pivote o pase al extremo. Los defensas centrales se reparten el marcaje de esos 3 jugadores.



- 518 Trabajo 4:3, atención al desplazamiento defensivo del central. Mismo trabajo de 4:3, pero con 2 pivotes y sin central.



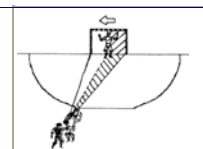
- 566 ejercicio de defensa 3x3, se realiza un cruce en ataque para que los defensas trabajen el cambio de oponente.



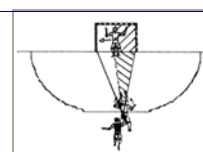
EJERCICIO_3: COLABORACION con el PORTERO

OBJETIVO

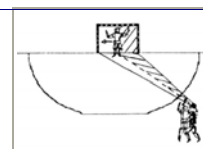
- 359 Desde el lateral izdo: defensor se responsabiliza del ángulo largo y el portero del ángulo corto



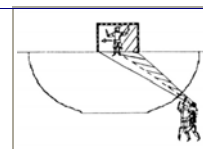
- 360 Desde el central: ante jugador diestro, el defensor cierra el lado izquierdo y el portero el lado derecho. En caso de ser zurdo se invierten las responsabilidades.



- 361 Jugador diestro en el lateral derecho, el defensor cierra el palo corto y el portero el largo. En casode ser zurdo se invierten las responsabilidades.



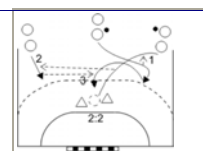
- 447 Desde el lateral dcho: ante lanzador diestro el defensor se responsabiliza del ángulo corto y el portero del ángulo largo. Si es zurdo se realiza a la inversa.



EJERCICIO_3: CONTRABLOQUEOS

OBJETIVO

- 567 se realiza en ataque un contracruce, A pasa a C y transforma y C pasa a B que juega el 2x2 con los defensas centrales.

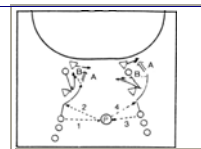


EJERCICO_2: TACTICA OFENSIVA

EJERCICIO_3: BLOQUEOS

OBJETIVO Bloqueo dinámico

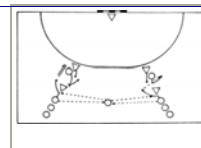
- 244 Juego 2x2. Trabajo de bloqueo dinámico del pivote en beneficio del lateral. Éste ocupará el espacio y decide entre lanzar o pasar al pivote según la respuesta defensiva.



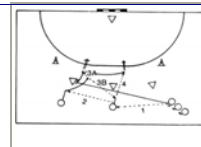
- 245 Bloqueo dinámico con salida al punto débil. Los laterales realizan una acción 1x1. A la salida del bloqueo hay posibilidad de: lanzamiento, pase al pivote o pase al extremo.



- 246 Juego 2x2. Existen 4 posibilidades: salida por el bloqueo (lanzamiento o pase al pivote), salida al lado contrario del bloqueo (lanzamiento o pase al pivote).

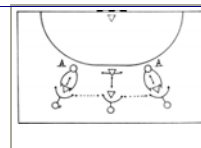


- 247 Pase lateral dcho al central, realizando un desplazamiento para bloquear al defensor del lateral izdo. Continuidad en la acción con lanzamiento final del lateral dcho, iniciador de la acción.



*Trayectorias de bloqueo desde el central o lateral izdo.
Limitación del espacio de actuación.*

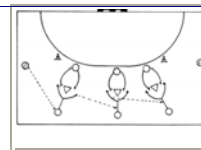
- 248 Juego 5x4. Situación de bloqueo, interior o exterior, por parte de los dos pivotes, sobre los laterales defensivos. Juego libre.



Limitación del espacio de actuación.

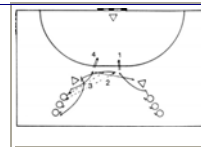
OBJETIVO Bloqueo estático

- 242 Los jugadores pivotes deben reaccionar a la acción del primera línea, para beneficiar al mismo de una ampliación del espacio que va a ocupar. Continuidad hasta lograr una situación óptima de lanzamiento.



Limitar el espacio de actuación.

- 243 Trabajo sistemático de lanzamiento a portería. Tras el lanzamiento recibimos balón del compañero del otro lado, y tras pasarle, tratamos de ampliar su espacio con un bloqueo.



EJERCICIO_3: CONTRAATAQUE

OBJETIVO

20 Situación de contraataque individual, donde después de recibir el pase, el jugador deberá progresar a portería mediante el pase a sus compañeros que deberán desmarcarse sin balón para recibirlo.

21 Progresión mediante el pase con la colaboración de dos pasadores laterales para lanzar y salir al contraataque, recibir y situarse en línea de salida mediante el bote.

304 Desplazamientos en 8 entre los conos, sin perder contacto visual con el entrenador. Cuando éste pase al portero salida al contraataque.

Realizar ejercicios entre los conos: desplazamientos en cuclillas, tumbarse y levantarse, etc.

312 El jugador que coja el balón inicia un contraataque y el otro se convierte en defensor.

446 Progresión mediante el pase con la colaboración de dos pasadores laterales para lanzar y salir al contraataque, recibir y volver botando a la línea de salida.

Tras el lanzamiento realizar contraataque a la otra portería.

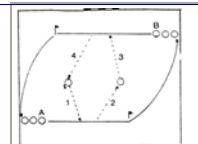
533 Dos jugadores salen a la vez desde extremos opuestos en contraataque. Tras lanzar a portería vuelven a defender al siguiente jugador que sale en contraataque. Componente físico de resistencia.

562 Juego 2x2 tras lanzamiento se sale en contraataque.

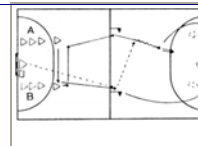
563 Ejercicio de contraataque 4x4. se realiza primero ataque posicional 4x4, seguido el equipo defensor sale en contraataque que es defendido por otros 4 jugadores defensores, así alternativamente.

OBJETIVO *Contraataque apoyado*

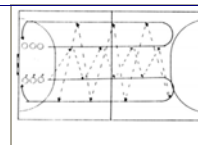
261 El jugador del grupo A sale corriendo y recibe del pasador, bota y devuelve al 2º pasador, sale eel jugador del grupo B que recibe de éste último y sigue el circuito.



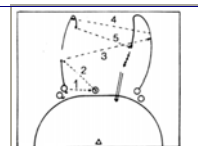
262 El jugador A se desplaza lateralmente y sale al medio campo recibiendo el balón, el grupo B realiza salida y desplazamiento lateral, pasado el medio campo recibe el balón del jugador A bota y lanza.



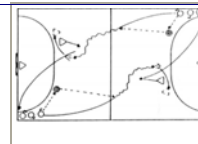
263 Jugadores separados 4-5m. Progresión rápida con pases sucesivos hasta llegar a la línea de portería, momento en que se regresa por el exterior con pases a distancia y en salto.



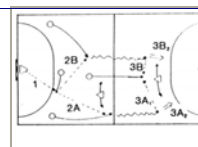
264 Contraataque por parejas. Se establece un máximo de 4 pases entre los dos jugadores, considerando que no podemos botar el balón.



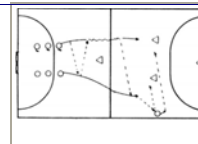
265 4 grupos de jugadores dispuestos en una formación inicial en 2 líneas defensivas. Partiendo del desplazamiento del gráfico, utilizar diferentes posibilidades o combinaciones de resolución.



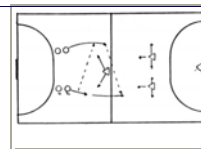
266 4x2. Situación de contraataque apoyado en la que se requiere a los jugadores que busquen puntos de apoyo entre ellos. Decisión del momento de pase libre y dependiendo de la respuesta defensiva.



267 Dos jugadores centrales y un extremo fijo colocado en ataque, tres defensores uno de ellos con desplazamientos limitados en el centro, el extremo no puede lanzar pero sí pasar, bloquear, apoyar con movimiento.

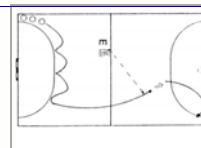


- 268 Los jugadores deben de eludir al primer defensor iniciando a continuación un trabajo de 2x2 con límite de tiempo a fin de lograr intensidad en el ataque.

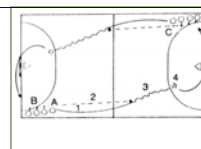


OBJETIVO *Contraataque individual*

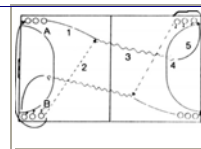
- 256 Realizar movimientos defensivos y salida al contraataque, el balón se recibe del centro del campo. El ejercicio se realizará por las dos partes.



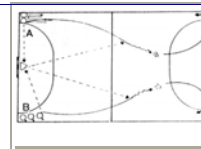
- 257 Por parejas con un balón. El primero de cada grupo inicia el contraataque recibiendo el balón del compañero del mismo grupo, progresa en bote, realiza el lanzamiento y recupera el balón integrándose en el grupo C.



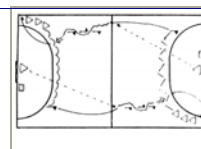
- 258 Jugadores en 4 grupos, dos de ellos con balón. El grupo A sale al contraataque recibiendo el balón del grupo B, progresa en bote y lanza a portería. Lo mismo en sentido contrario.



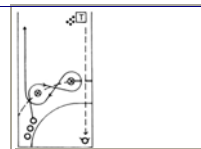
- 259 Dos grupos. El grupo A antes de salir efectúa varias acciones adelante y atrás; el grupo B sale directo al contraataque, tras varias acciones se intercambian las funciones.



- 260 Realizar movimientos defensivos, al llegar al cono salida al contraataque, recibir en medio campo, dribling en bote y lanzamiento.



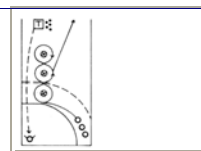
- 302 Desplazamientos con pasos paralelos entre los conos, cuando el entrenador pasa al portero salida al contraataque y lanzamiento en la portería contraria.



Variar el lanzamiento, los desplazamientos antes de salir, ext.

OBJETIVO *Contraataque individual o por parejas*

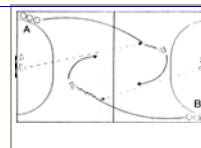
- 303 Desplazamientos en pareja o individual entre los conos, cuando el entrenador pasa al portero salida al contraataque y lanzamiento en la portería contraria.



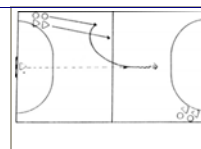
Variar el lanzamiento, los desplazamientos antes de salir, ext.

OBJETIVO *Contraataque y balance defensivo*

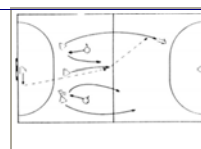
- 269 El jugador A efectua un contraataque, después de haber lanzado a portería tiene que intentar evitar el contraataque del jugador B. El portero tiene balones a su disposición.



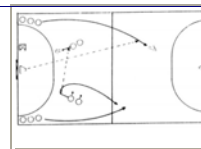
- 270 El jugador atacante y un defensor salen juntos al contraataque. Antes de la línea central intenta por medio de cambios de dirección desmarcarse para recibir del portero y llegar a lanzar.



- 271 3x2. Los atacantes inician la acción simultáneamente, efectuando uno de ellos el lanzamiento. A partir de ahí los atacantes se convierten en defensas e intentan evitar el contraataque.

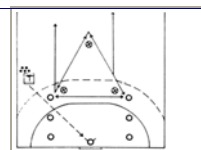


- 272 2x2. Los laterales se pasan y lanzan, entonces salen al contraataque los extremos. Los laterales se convierten en defensas y tratan de evitar el contraataque.



OBJETIVO *Contraatque por parejas*

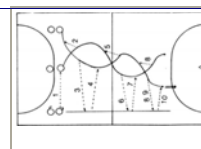
- 305 Desplzamientos en triángulo, al pase del entrenador al portero salida la contraataque.



Incluir en los desplazamientos saltos y diferentes movimientos.

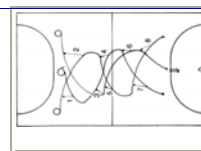
OBJETIVO *Cruce*

- 232 Salida al sprint en grupos de 3. Dos de ellos realizan cruces con balón ayudándose del apoyo del tercer jugador que realiza trayectoria rectilínea.



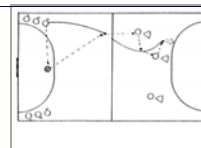
Mismo ejercicio y cuce sin balón.

- 233 Tres jugadores realizan cruces con balón, sin posibilidad de botar ni rebasar el ciclo de pasos.



OBJETIVO Pase-recepción en contraataque.

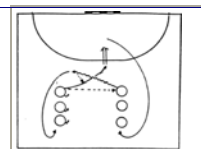
- 445 Contraataque individual, donde despues de recibir el pase, el jugador deberá progresar a portería mediante el pase a sus compañeros que deberán desmarcarse sin balón para recibirlo.



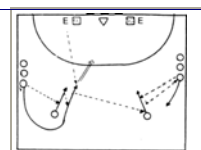
EJERCICIO_3: CRUCES

OBJETIVO

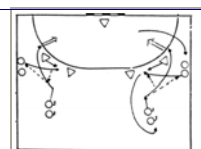
- 234 Jugadores en dos filas, una de ellas con balón. Se efectuan cruces atendiendo a la adecuada distancia y protección de balón. A la salida del cruce variedad de lanzamientos.



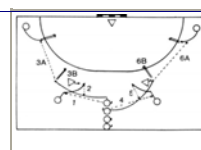
- 235 Extremo izq con balón pasa al lateral izq y va por detrás recibiendo el balón en cruce y pasa al lateral contrario. El extr recibe un balón del entrenador y lanza. El estr dech comienza el mismo ejercicio.



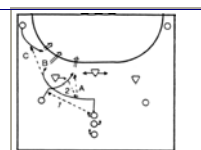
- 236 Juego 2x2. El lateral, tras pasar al extremo aprovecha la maniobra de arrastre de éste sobre el exterior para, medianet un cruce, recepcionar y lanzar a portería.



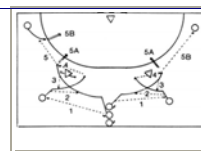
- 237 Cruce con balón del lateral en beneficio del central, con doble alternativa: lanzamiento o pase al extremo.



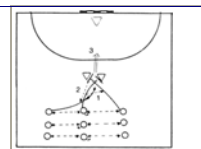
- 238 Cruce del lateral en beneficio del central. Tres posibilidades: lanzamiento, doble pase al lateral o pase al extremo.



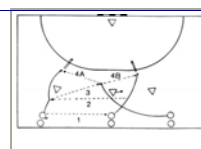
239 Cruce central en beneficio del lateral, con búsqueda de ocupación del espacio exterior mediante una repetición de pase al central. Éste decide entre lanzar o pasar al extremo.



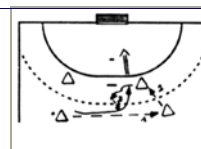
240 Juego 3x2. En grupos de 3 realizan pases diversos hasta realizar un cruce con pantalla para un lateral que lanza.



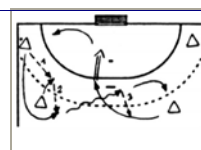
241 Situación de contracruce con continuidad. El beneficiario del contracruce tiene 2 posibilidades: lanzamiento o pase a un compañero.



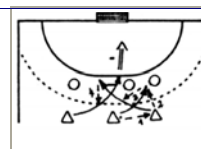
347 Cruce entre pivote y lateral.



348 Cruce entre lateral y extremo.



349 Juego de 3:3, el equipo que consigue gol después de un cruce sigue en posesión del balón. Se juega en dos porterías.

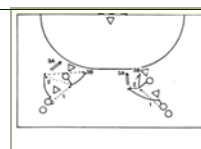


Realizar en 4:4 y 6:6.

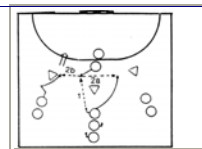
EJERCICIO_3: FIJACION PAR-IMPAR

OBJETIVO *Pase y va*

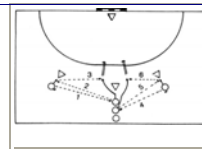
214 Pase de central o pivote. Trayectoria de desmarque sin balón hacia el lado contrario (pase y va) o hacia la misma dirección de pase (pase y seguir). Lanzamiento o repetición de pase al pivote.



- 215 3x2. Ejecución de pase del central a pivote para realizar desmarque sin balón del lateral y central (pase y va indirecto o directo).

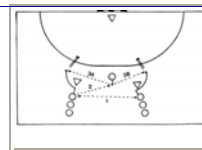


- 216 Jugadores centrales tras pasar el balón, se desmarcan sin balón. Pasar y recibirlo por detrás del defensor.

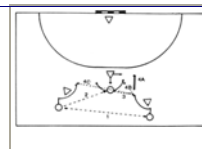


Mismo trabajo desde el lateral.

- 217 Pase entre dos laterales. Cualquiera de ellos realiza un pase al pivote, para desmarcarse ambos laterales sin balón.

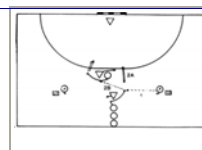


- 218 Juego 3x3. Desmarque sin balón de los laterales. A partir de esa situación juego libre en función de la reacción defensiva.

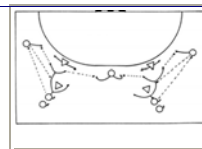


Limitar el espacio de juego.

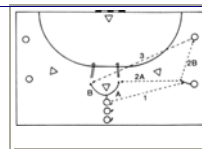
- 219 Desmarque sin balón del central, que viene seguida de un pase. A partir de ahí se produce una situación de 2x1 que se soluciona libremente por el central (pase o lanzamiento).



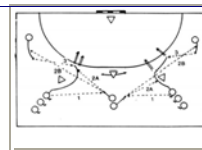
- 220 Desmarque sin balón del lateral. Toma de decisión entre pasar al extremo o al pivote.



- 221 Pase central-lateral y desmarque sin balón del central. Si es posible, el lateral le devuelve el balón (pase y va directo). Caso de no ser posible, pase al extremo, que contacta con el central.

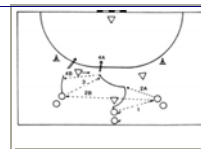


- 222 Desmarque sin balón del lateral tras pase al central. Devolución de pase, si el defensor central lo permite (pase y va directo) o apoyo en el extremo (pase y va indirecto).



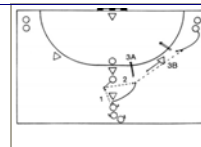
Mismo ejercicio desde diferentes puestos específicos.

- 223 Pase y va directo o indirecto, por parte de los 3 primeras líneas. Decisión final entre lanzar o pasar, en función de la defensa.



Limitación del espacio de actuación.

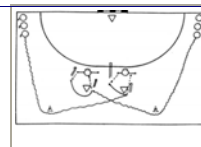
- 224 Pase y va con continuidad y a partir de la coordinación entre central y pivote. Decisión final del central entre lanzar o pasar al extremo.



- 225 Pase y va entre pivote y lateral continuo hasta conseguir lanzar, previo pase del extremo. Posibilidad de realizar diferentes trayectorias.



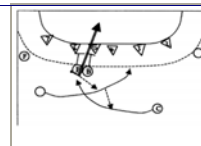
- 226 Contraataque individual, en su fase final hay un defensor avanzado. Posibilidad de lanzamiento o de apoyo con el pivote y desmarque sin balón (pase y va).



EJERCICIO_3: LANZAMIENTOS de FALTAS

OBJETIVO

- 390 Pantalla después de un cruce lateral-lateral y búsqueda de lanzamiento a distancia o pase a uno de los jugadores de la pantalla. Se puede realizar la pantalla con 1 ó 2 jugadores.

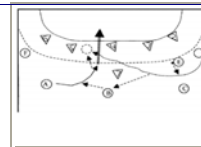


Nº192-0

Utilizada por España y Suecia.

16 veces 6 goles 37,5% efectividad

- 391 Circulación del extremo y opción de lanzamiento del lateral o pase al extremo que ha transformado.

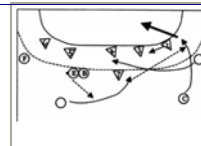


Nº192-1.

Utilizada por España.

4 veces 1 gol 25% efectividad

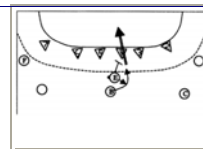
- 392 Coincidir el saque de falta con la circulación del extremo y la penetración del lateral por el espacio que queda libre por el extremo.



Nº192-2.

Utilizada por Francia.

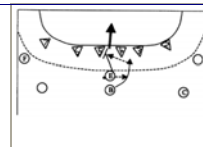
- 393** Se realiza en zonas laterales o centrales, en un juego 2x2, buscando el lanzamiento a distancia con un bloqueo frontal del pivote.



Nº192-3

Utilizada entre otros por Rusia.
25 veces 12 goles 48% efectividad

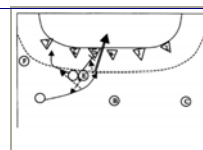
- 394** Se realiza en zonas laterales o centrales, en un juego 2x2, buscando el pase al pivote tras un bloqueo lateral de éste.



Nº192-4

Utilizada entre otros por Rusia.
17 veces 4 goles 23% efectividad

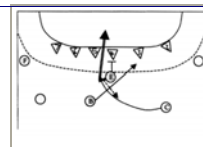
- 395** Se realiza una pantalla de 2 jugadores para conseguir o el lanzamiento a distancia o el pase a uno de estos dos jugadores.



Nº192-5.

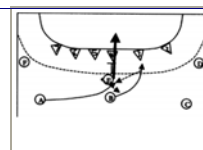
Es una opción clásica.
18 veces 8 goles 44'4 % efectividad

- 396** Se pretende buscar un 2x2 en el centro para el lanzamiento a distancia o el pase al pivote, pero realizando una trayectoria previa por el central (cortina).



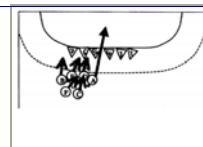
Nº192-6.

- 397** Se persigue un 2x2 en el centro para el lanzamiento a distancia o pase al pivote, pero el central con balón realiza una trayectoria para arrastrar a los defensores.



Nº192-7

- 398** Se realiza ante situaciones límite (tiempo a cero con lanzamiento directo).



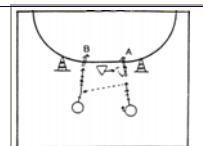
Nº192-8.

4 veces, 1 gol, 25% efectividad.

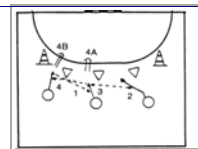
EJERCICIO_3: PENETRACIONES SUCESIVAS

OBJETIVO

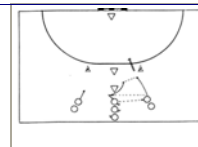
- 227** 2x1. Penetración al intervalo por parte del jug con balón. Según la defensa lanzamiento o pase al jugador sin balón que penetra y lanza.



- 228 Juego 3x3 libre de fijaciones. Ataque al intervalo libre por parte de Iso 3 atacantes hasta conseguir un espacio de penetración.

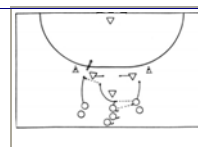


- 229 Defensa en 2 líneas. Un atacante trata de superar al avanzado, pasa a atraer la defensa y pasa a cualquiera de sus dos compañeros. Las penetraciones no son sucesivas.



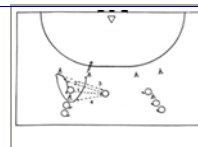
Limitación del espacio de actuación.

- 230 3 defensas en dos líneas. El central ofensivo trata de conseguir superar al jugador avanzado para según la defensa, pasar al compañero mejor situado.



Limitación del espacio de actuación.

- 231 Pase en carrera, recuperación y servicio de progresión, para lanzar con la colaboración de un pasador.

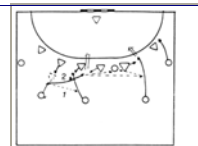


limitar con conos las trayectorias de progresión y recuperación de Iso jugadores.

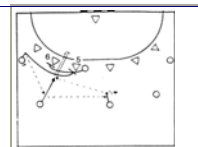
EJERCICIO_3: SISTEMAS OFENSIVOS

OBJETIVO Ataque ante defensa 6:0

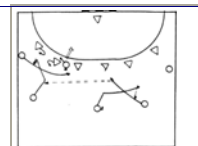
- 365 Cruce central-lateral buscando el lanzamiento o la fijación del defensor central, sino pase al lateral contrario, que juega penetración o pase al pivote.



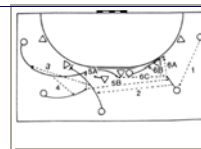
- 367 Pantalla de extremo y pivote a favor del lateral.



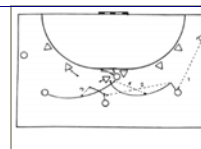
- 368 Cruce lateral extremo, más circulación de extremo para pase al pivote que gana la línea de pase en bloqueo al 2º defensa.



- 369 Cortina del central con bloqueo al 2º defensa en beneficio del extremo que circula y pasa al lateral, recibiendo de éste de nuevo y penetra por el bloqueo del central.

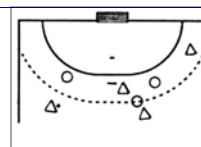


- 388 Doble cruce entre central y dos laterales, pivote responde según los defensas. Se inicia con cruce largo.



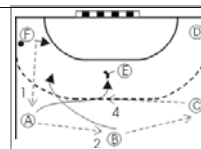
OBJETIVO *Ataque en superioridad*

- 344 El equipo en superioridad numérica inicia el juego. Si consigue un gol, el goleador cambia a otro equipo (los goles que se consiguen en inferioridad numérica cuentan doble).



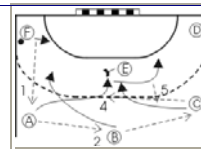
OBJETIVO *Contracruce*

551



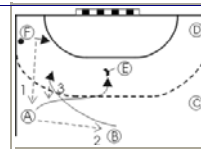
OBJETIVO *Contracruce + cruce*

552

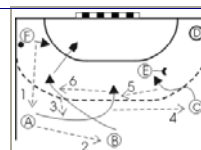


OBJETIVO *Cruce*

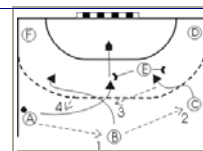
- 550 Cruce con bloqueo.



- 553 Cruce más bloqueo en lado contrario (Cruce + Cortar)

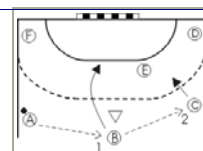


554 Cortar más cruce en lado contrario

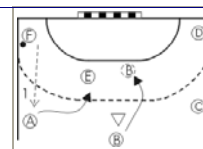


OBJETIVO Transformaciones

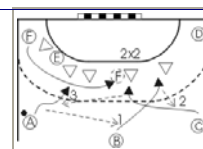
555 Transformación de B, ante defensa 5:1



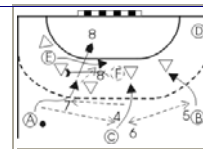
556 Transformación de B, ante defensa 5:1



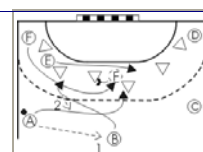
557 Transformación de F más cruce, ante defensa 5:1



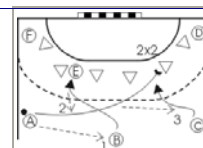
558 Transformación de F, ante defensa 5:1. F busca un bloqueo para el desmarque de E por detrás.



559



560 Transformación de A tras cruce con B.



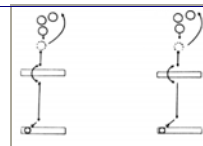
EJERCICIO_1: TECNICA

EJERCICIO_2: TECNICA DEFENSIVA

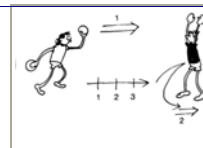
EJERCICIO_3: BLOCAJE

OBJETIVO

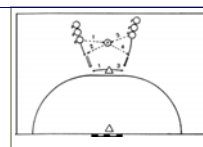
- 47 2 colaboradores (uno por banco). Los colaboradores puestos de pie sobre el banco elevan un balón. El jugador que realiza el ejercicio, tumbado en posición prono se levanta, salta el 1º banco y en el 2º realiza un bloqueo al jugador con balón.



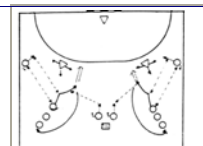
- 48 Atacante en posesión de dos balones. Ante la presencia de un defensor efectúa un lanzamiento al que este último trata de responder con un bloqueo, para posteriormente tratar de utilizar el ciclo de 3 pasos para superar al defensor y éste controlarle.



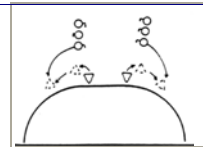
- 49 Dos grupos de laterales con balón. Un pasador central. Un defensor central. Lanzamientos alternativos desde ambos laterales. El defensor central se desplazará marcando la línea de tiro, con el objetivo de bloquear el lanzamiento.



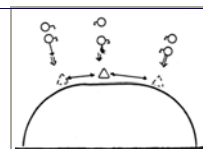
- 50 El extremo intercambia con un balón medicinal distintos pases con el lateral. Al cesar los pases recibe un balón del central y efectúa un lanz. El defensor realiza desplazamientos tratando de dificultar al atacante.



- 52 Atacantes con balón y un defensor. El defensor está situado de espaldas a los atacantes; a la señal de estos el defensor se gira y se orienta al atacante cerrando su trayectoria y bloqueando su lanz. El defensor marca con sus brazos la dirección del lanz.

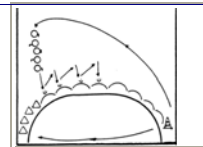


- 53 Atacantes con balón y un defensor que será intercambiando cada nº de lanz o acciones positivas. El defensor debe efectuar desplazamientos laterales y, colocarse delante del atacante, marcará con sus brazos la dirección del lanz y lo bloqueará.

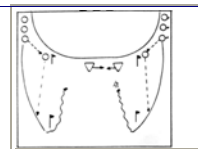


En un principio será señalada por el mismo mediante la colocación de los brazos y luego será libre para el atacante.

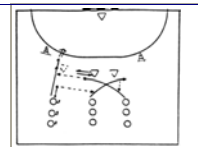
- 54 Los defensores en su desplazamiento lateral efectúan distintos bloqueajes a lanzamientos de los atacantes que lo harán sobre los brazos del defensor o de modo que se facilite el bloqueo. El atacante recoge el balón y repite hasta llegar a la señal.



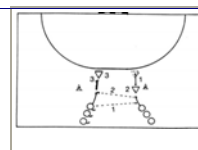
- 55 Trabajo de colaboración entre dos defensores que tratan de bloquear de forma simultánea el lanzamiento de un jugador. Dado que el ataque se produce de forma simultánea por ambos lados, intentarán llegar al máximo nº de jugadores atacantes.



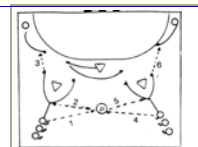
- 250 Juego de 3x2. Los defensores deben desplazarse en parejas en función del balón y tratar de bloquear los lanzamientos de los jugadores que en aquél momento pasan el balón.



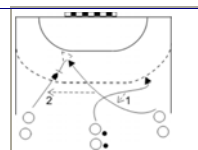
- 252 Juego 2x2. El defensor 2 va al control de su oponente directo, dificultando el pase, luego colabora en el bloqueo de balón con su compañero. Reinicio de la acción por el lado contrario.



- 254 Dos grupos de laterales con balón realizan una acción de 1x1 para lanzar o pasar al extremo. El defensor central ayuda en el bloqueo del lanzamiento o en el marcaje del extremo.

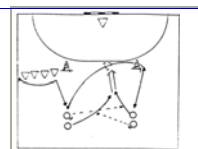


- 574 Cruce B con C y pase a A, C transforma y se convierte en defensa. Bloqueaje ante el lanzamiento de A.



OBJETIVO Trabajo de combinaciones tácticas individuales defensivas

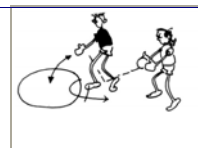
- 51 El defensor controla al atacante con balón, luego se desplaza en diagonal hacia atrás para realizar un bloqueo al lateral contrario y vuelve a realizar otro bloqueo al primer lateral.



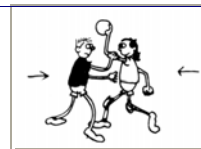
EJERCICIO_3: CONTROL del Oponente

OBJETIVO

- 30 Un defensor con balón y un atacante, a 0'5-1m de distancia y junto a un círculo. El defensor lanza el balón picado por entre sus piernas tratando de girarse rápidamente. El atacante trata de introducirse en el círculo utilizando el sentido contrario.

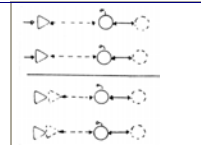


- 31 Dos jugadores con dos zonas de fondo limitadas por conos, que son sus zonas a defender. A la señal, ambos corren a tocar uno de los conos de su zona, para volver a por el balón e intentar penetrar en la zona defendida por su oponente.

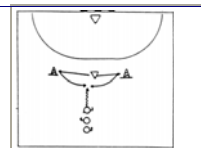


Mismo ejercicio pero impidiendo un pase a un tercer compañero, en vez de lanzamiento.

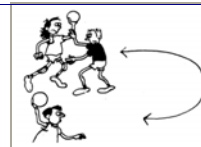
- 32 Grupos de cuatro, dos atacantes con balón y dos defensores. Los jugadores pasan el balón entre sí con acciones de avance y retroceso. En el momento en que el jugador defensor se quede quieto, el jugador atacante realiza un 1x1.



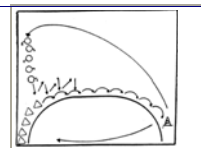
- 33 Delimitación de un espacio señalado con conos. El defensor debe tocar uno de los conos antes de desplazarse para realizar un marcaje sobre atacante que inicia botando su intención de penetrar dentro de los límites establecidos.



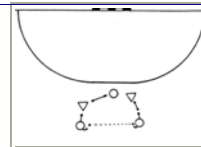
- 34 Dos atacantes con balón. Un defensor efectúa un marcaje de control sobre el oponente con balón, de forma alternativa, pasando en cada ocasión por detrás de la estafeta, 30 segundos de trabajo y cambio de funciones.



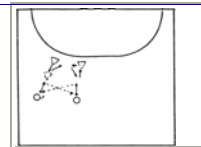
- 35 Todos los atacantes con balón. El jugador atacante realiza sucesivos amagos de lanz en suspensión, el defensor responde contactando con él. Al llegar a la señal, vuelven a su grupo. Cada 4 rep cambian las funciones. Realizar en los 2 sentidos.



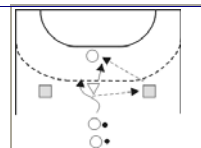
- 36 Situación 3x2. Los 1ª líneas se pasan el balón tratando de superar a su oponente directo o conseguir un pase al pivote. Los defensores marcan al pivote si su oponente no tiene balón, y marca je al oponente con balón.



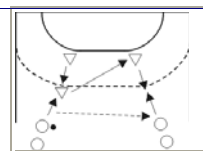
- 251 Juego 2x2. Los atacantes medianet pases y penetraciones tratan de lograr la fijación de Iso defensas; estos salen, se apoyan, basculan y contactan con el oponente, sin molestar el pase a fin de lograr continuidad.



- 519 Trabajo de 1:1, si no hay éxito pase a uno de los 2 colaboradores y éste pasa a pivote, el defensa primero en 1:1 y luego cerrar línea de pase sobre pivote.



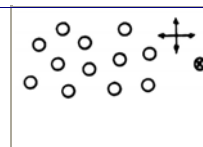
- 521 Trabajo con 3 defensas, realizando salida al oponente con balón, tras el pase de éste desplazamiento en diagonal. Se trabaja en grupos de 3.



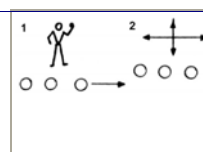
EJERCICIO_3: DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

OBJETIVO

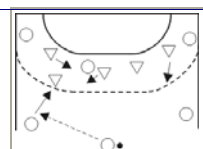
- 319 Siguiendo las señales del entrenador (acústicas u ópticas), los jugadores realizan los movimientos defensivos señalados.



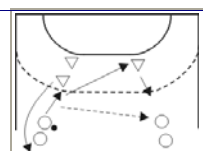
- 338 El entrenador indica la dirección de los desplazamientos, puede indicar otros ejercicios: sentarse, saltar, tumbarse, etc.



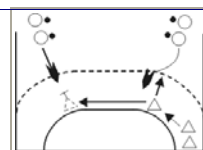
- 522 Defensa 5:6, el pivote se marca en línea de pase, cada jugador marca a su oponente directo con balón, luego ayuda a cerrar las líneas de pase al pivote. Sin lanzamiento.



- 524 Salir al oponente con balón y luego pasar a la fila de atacantes, el que ataca pasa a defender. Variante: idem pero después de pasar el balón y antes de defender, bloquear en la diagonal al lateral al que se ha pasado.

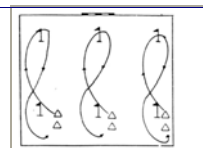


- 528 Trabajan 3 defensas, el 1º sale del exterior y defiende 1:1 al lateral, seguido recibe un lanzamiento del lateral contrario para defender en bloque; ahora sale el 2º defensa realiza el mismo trabajo. Realizar series de un exterior a otro.



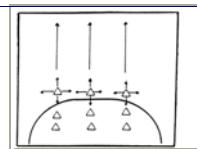
OBJETIVO Descanso y realización con cambio de frente.

- 24 Los jugadores agrupados efectuarán el recorrido marcado en el gráfico debiendo efectuarse éste con desplazamientos distintos: frontal, lateral, de espaldas... a la señal del entrenador.



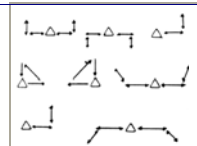
OBJETIVO Posición, orientación defensiva.

- 443 Jugadores en grupos de 3. Los situados en la 1ª fila realizan skipping, a la señal del entrenador efectúan una corta salida (3m) hacia delante, otra hacia atrás y hacia izda y dcha. Al llegar a su posición inicial, se colocan tendidos prono y se levantan efectuando un sprint hasta el medio campo.

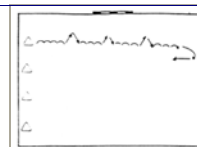


OBJETIVO Posición, situación, orientación y desplazamientos defensivos.

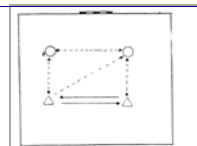
- 22 Los jugadores realizan los desplazamientos y se distribuyen según el gráfico. La duración de los desplazamientos y tiempo de recuperación son controlados por el entrenador de acuerdo con sus objetivos y el nivel de los jugadores que los efectúen.



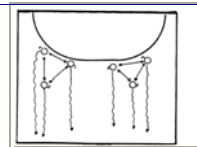
- 23 Jugadores situados en la línea de banda realizan alternativamente desplazamientos laterales y salidas sorpresivas a señal del entrenador. Al llegar a la línea de banda giro de 180º y repetición de los desplaz. Descanso y realización con cambio de frente.



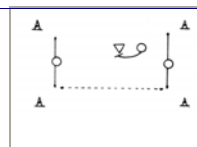
- 25 Dos atacantes y dos defensores formando un cuadro. Los jugadores se pasan el balón libremente. Cada vez que se efectúa un pase en diagonal los defensores tienen que cambiar su posición mediante desplazamiento lateral clásico.



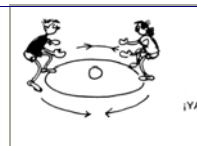
- 26 Jugadores en grupos de tres, cada uno de ellos con balón. Los jugadores sin botar el balón realizan a la máxima velocidad desplazamientos laterales en triángulo. A la señal del entrenador, cesa el desplazamiento y salida en bote hacia el medio campo.



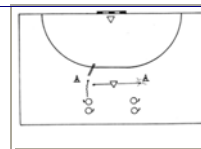
- 27 Un jugador trata de interceptar los pases realizados entre dos atacantes. Además debe evitar los continuos bloqueos que un tercer atacante trata de realizar para facilitar los pases entre los dos atacantes.



- 28 Dos jugadores enfrentados en los límites exteriores de un círculo, realizando desplazamientos defensivos. A la señal del entrenador intentan simultáneamente hacerse con la posesión del balón.



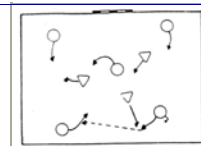
- 29 Un jugador defensor se desplaza libremente por un espacio que debe proteger limitado por dos conos. De forma aleatoria, toca uno de los conos, y el jugador situado en el lado opuesto intenta penetrar por el espacio limitado por los conos.



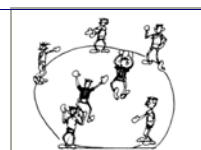
EJERCICIO_3: INTERCEPTACION de balón

OBJETIVO

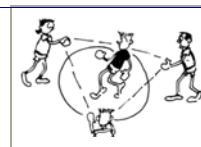
- 37 Situación de 5x3. Los 3 defensores tratan de interceptar los pases de los atacantes marcando en línea de pase y además pueden tocar al jugador en posesión del balón. En cualquiera de los dos casos existe cambio del defensor por atacante que falla.



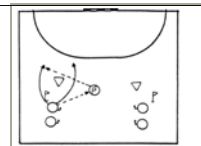
- 38 Un grupo de cinco jugadores, con un balón, se sitúan en los límites del interior de un círculo. Dos defensores tratan de tocar al jugador con balón, o interceptar el pase. Caso de conseguirlo, cambio de funciones con el atacante, que falló su acción.



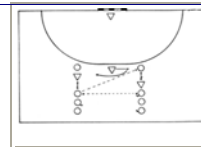
- 39 3 jugadores alrededor de un círculo, pasándose un balón, tratan de tocar el balón adaptado a un jugador ubicado en el interior del mismo. Este, trata de evitar ser tocado, y de interceptar los pases realizados entre los atacantes y cambiar de rol.



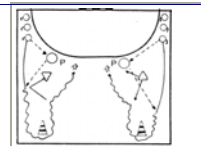
- 40 Atacante y pasador intentan superar al defensor pasándose el balón. Este debe tratar de interceptar el primer pase (atacante – pasador) marcar sin balón, disuadir o interceptar el segundo pase (pasador – atacante) y desposeer del balón o evitar el lanz.



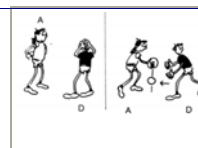
- 41 Situación 4x3; 2 defensores laterales y uno central. Dos atacantes laterales. Dos atacantes pivotes (fijos). Ambos laterales atacantes se pasan el balón tratando de conseguir un pase a cualquiera de los pivotes. Los defensores cubren las líneas de pase.



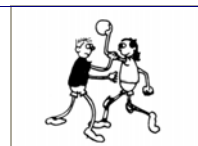
- 42 Grupos de atacantes con balón pasan el balón, botar hasta la referencia y orientarse hacia la portería para lanzar. El defensor tratará primero de interceptar el pase y luego marcará en línea de tiro tratando de desposeer del balón a su oponente.



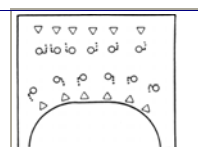
- 43 Un atacante y un defensor enfrentados. El atacante mantiene el balón escondido en la espalda. El defensor las manos detrás de la nuca. El jugador atacante realiza un bote de balón. El defensor trata de desposeerle. Cambiar rol al conseguir el balón.



- 44 Un jugador con balón adaptado, trata de mantenerlo efectuando movimientos de protección con el/los brazo/s. Debe permanecer con los dos pies en el suelo. El jugador defensor, que puede desplazarse libremente, trata de desposeerle del balón con una mano.



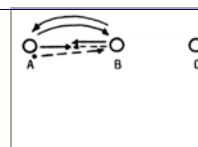
- 45 Por parejas. Los defensores sentados, los atacantes con balón botan. En el momento en que éstos dejan de botar y muestran el balón al defensor sirve de señal a éste para que se levante y vaya a defender, tocando el balón con las 2 manos.



EJERCICIO_3: MARCAJE al Oponente

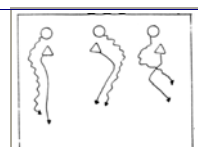
OBJETIVO

- 318 El jugador A ataca y B defiende, luego A defiende y C ataca, así sucesivamente. Realizar control balón-cadera, salto a chocar, etc.



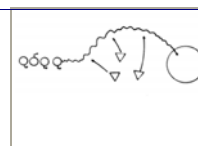
OBJETIVO Acoso al jugador con balón.

- 444 Trabajo por parejas. Un atacante con balón se desplaza botándolo en todas las direcciones. El defensor debe mantener una distancia con el atacante desplazándose en función de éste.



OBJETIVO Acoso al jugador.

- 46 Un atacante se enfrenta a 3 defensores. El atacante trata de llegar a la zona delimitada, botando el balón y sin hacer dobles. Los defensores tratan de anticiparse a la trayectoria de atacante, ocupando el espacio sin hacer falta sobre el atacante.



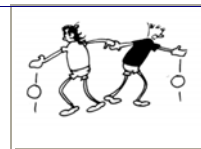
Se contabiliza el tiempo que el equipo completo de atacantes invierte en llegar a la zona. Cambio de funciones.

EJERCICIO_2: TECNICA OFENSIVA

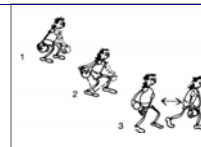
EJERCICIO_3: BOTE

OBJETIVO

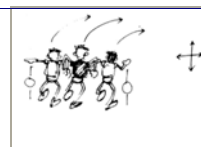
- 117 Juego de oposición en el que tratamos que nuestro adversario pierda el control sobre el bote del balón, empujando o estirando de su brazo.



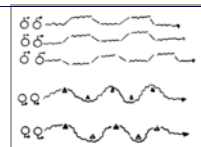
- 118 Adaptar el balón entre las piernas de forma alternativa. Con los brazos por delante y por detrás. Idem con bote del balón. Con una pierna adelantado y un brazo por delante y otro por detrás (alternativo).



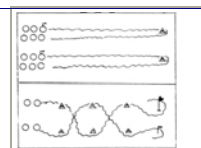
- 119 Un jugador guía se desplaza libremente en cualquier dirección, con dos jugadores más orientados en diferente sentido y controlando un balón cada uno. El jugador central trata de hacer perder el control del balón a cualquiera de los dos.



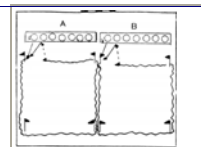
- 120 Los jugadores con balón realizan ejercicios de relevo que los familiaricen con el bote de balón. Cambio de mano cada 3 ó 4 botes o a la señal del entrenador. Lo mismo efectuando cambios de dirección.



- 121 Los jugadores por grupos efectúan relevos condicionados con el cambio de mano de bote a llegar a la línea de conos. A los efectos de coordinar el bote con el cruce de compañeros introducimos el cruce obligado en la trayectoria de bote.

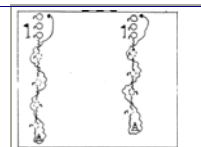


- 122 Dos grupos A y B sentados frente a un circuito de banderolas. A la señal deben levantarse los primeros jugadores de cada equipo e iniciar en bote el recorrido del circuito; al llegar al final pase al compañero que está sentado, así hasta el último jug.

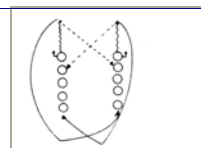


El entrenador puede indicar sistema o mano de bote.

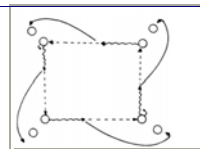
- 123 Los jugadores colocados en hilera inician espaciadamente una progresión en bote hasta una señal. Al llegar a la misma iniciar la progresión efectuando un slalon entre sus propios compañeros que avanzan en sentido contrario.



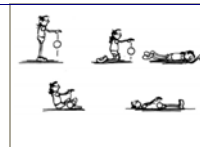
- 124 Los jugadores en dos filas con un balón el 1º de cada fila; a la señal los jugadores salen botando con la mano exterior (derecha e izquierda); a una nueva señal o al llegar a un punto cesa el bote y pase en diagonal a la otra fila, desplazarse allí.



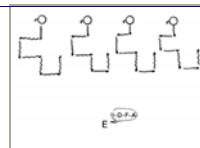
- 125 En grupos de 8 con dos balones. Simultáneamente, los dos jugadores con balón inician la progresión en bote y a mitad del recorrido efectúan un pase al grupo situado al frente al que al que posteriormente se trasladan.



- 126 Botar el balón en distintas posiciones, cambiando la mano ejecutora.



- 127 Los jugadores se disponen en línea, a no excesiva distancia de separación entre ellos. Se desplazarán botando el balón, siguiendo las órdenes de su entrenador que les marcará el sentido a tomar (izquierda, derecha, adelante, atrás).



- 128 Pases variados entre dos jugadores hasta la señal. El jugador que posea el balón se desplaza en bote, su compañero se convierte en defensor y trata de desposeerle del mismo. A la señal de stop se inicia de nuevo la serie de pases hasta la señal.

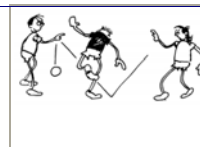


- 129 Ejercicio realizado por parejas, en el que ambos contendientes deben situarse a una distancia máxima de 0,5 m-1 m y necesariamente con los pies inmóviles. Uno bota un balón y su adversario trata de desposeérselo. Cambio de funciones.



Defensor puede desplazarse libremente. Atacante ve limitada su actuación, manteniéndose dentro de un círculo delimitado en el terreno de juego.

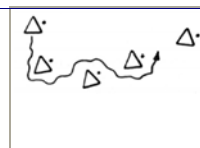
- 130 Espacio limitado en el que dos defensores se enfrentan a cuatro atacantes. Estos últimos poseen un balón que no pueden adaptar y que tratan de mantener botándolo y transmitiéndoselo mediante bote picado.



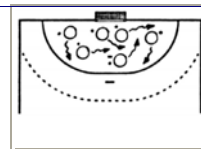
- 131 Un jugador bota simultáneamente dos balones, seguirá la trayectoria que le marque su compañero colaborador.



- 310 Botar en eslalon por entre los jugadores.



329 En una zona señalada desplazarse botando sin chocar con otro jugador.

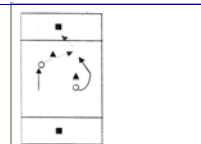


Desplazarse botando e intentando quitar el balón al compañero.

EJERCICIO_3: DESMARQUE

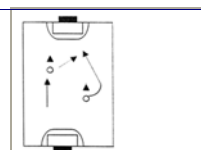
OBJETIVO Desmarque sin balón

431 Juego 2x2. Jugar con una pelota de tenis, la portería una silla o similar, meter gol entre las patas, la pelota debe botar antes de introducirse dentro. Sin botar, sin agarrar.



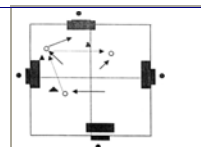
Juego 2x2 + un tercer jugador de ayuda ofensiva (siempre con los que ataca), éste no puede finalizar ni recibir.

432 Juego 2x2, intentar hacer gol, el balón debe botar en la zona rectangular antes de introducirse en la portería (estas son pequeñas 100x70 cm). No hay bote, los jugadores no pueden invadir el área, ni agarrar.

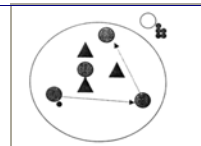


*Juego 2x2+ un tercer jugador siempre ofensivo, ni finaliza y recibe.
Juego 3x3.*

433 Juego 3x3, intentar hacer gol cada equipo tiene 2 porterías, el balón debe botar en la zona rectangular antes de introducirse en la portería (estas son pequeñas 100x70 cm). No hay bote, los jugadores no pueden invadir el área, ni agarrar.

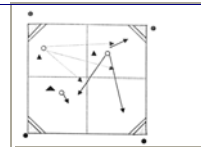


434 Juego 4x3, con un balón y en un área limitada contabilizar los pases que realizan sin que se intercepte el balón, no se puede botar, ni repetir el pase.

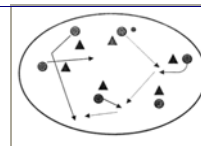


Idem pero con 2 balones.

435 Juego 3x3, 4x4 ó 5x5; cada equipo tiene 3 porterías para defender y 3 para atacar, no se puede atacar en la portería o en la zona donde haya gol o se recupere el balón. antes de gol debe botar en el área.

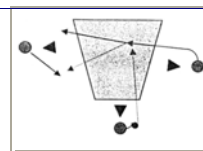


436 Juego 5x5 o superior. Aconsejable empezar con más de 4 jugadores por equipo. Típico juego de los 10 pases.



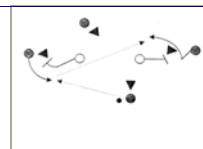
*Cada equipo tiene dos colores, el pase debe ir de un color a otro.
Si el defensa nos toca cambio de balón.
Con lanzamiento después de los 10 pases o menos*

- 437 Juego 3x3, hay que realizar un pase dentro del espacio oscuro y otro fuera y así sucesivamente. Se contabilizan los pases correctos durante un tiempo determinado al mismo equipo, luego cambio. Sin botar.



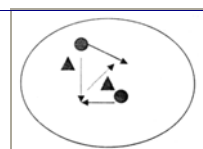
Juego 3x3 + un jugador ofensivo de ayuda en pase.

- 438 Juego 4x4, juego de los 10 pases a tiempo, contabilizando los pases bien dados.



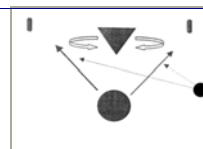
*Juego 4x4 con dos pivotes que ayudan sin recibir.
Idem pero siempre pasando a un pivote, no vale el doble pase.*

- 439 Juego 2x2, contar los pases realizados, no se puede botar ni agarrar.



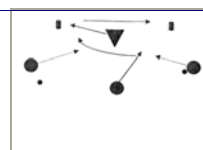
Colocar un pivote al que se le puede pasar pero no cuenta su pase.

- 440 Ejercicio de conexión. Juego 1x1, el defensa realiza un giro, en ese momento el jugador aprovecha para desmarcarse y recibir el balón y lanzar.



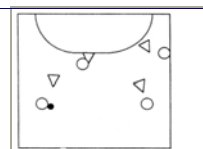
Realizar en 2x2 y 3x3, todos los defensas giran a la vez.

- 441 Juego 1x1, el defensa realiza un desplazamiento y el atacante se desmarca para recibir y lanzar. Los desequilibrios del defensa pueden ser laterales o diagonales.



Realizar en 2x2 y 3x3, todos los defensas se desplazan a la vez.

- 442 Juego 4x4, variar los p.e., no se puede botar, ni jugar 1x1, buscar espacios libres, se puede limitar el nº de pases.

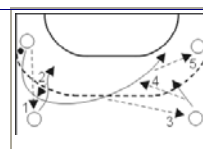


*Juego de 3x3 en 1ª línea.
Idem pero con un pivote que no puede finalizar.*

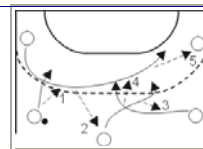
EJERCICIO_3: DESPLAZAMIENTOS con/sin BALON

OBJETIVO

- 529 Realizar circulación de balón sin lanzamiento, cruce Ax F pase a C que devuelve al extremo y pasa a D; éste vuelve a iniciar.

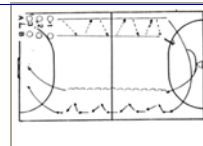


- 530 Realizar circulación de balón sin lanzamiento, pase A a F en circulación pase aB que realice cruce con C, devolviendo a F que pasa a D.



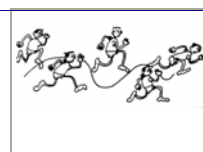
OBJETIVO Desplazamiento con balón

- 60 Por grupos, inician una carrera pases hasta la línea de 9m, el jugador del grupo B efectúa un lanzamiento, recoge el balón y regresan el grupo B en carrera lateral, el grupo A en desplaz y salidas defensivas. Al inicio cambian sus posiciones.



OBJETIVO Desplazamiento sin balón

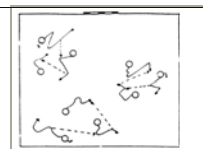
- 56 En desplazamiento a la carrera, el último de la fila debe realizar sprint en slalom, para llegar hasta la primera posición de la fila.



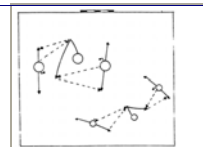
- 57 Un jugador es perseguido directamente por un oponente directo. El resto de jugadores, con las manos cruzadas a la altura del pecho tratan de evitar que el perseguido sea tocado, interfiriendo con su cuerpo la trayectoria del perseguidor.



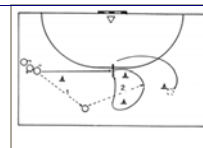
- 58 Grupo de tres jugadores con un balón. Trabajo de desplazamiento con cambios de trayectoria sin balón, antes de recibir el mismo. Series de 30" sin descanso.



- 59 Grupo de tres jugadores, dos con balón. El jugador sin balón, en el centro, realiza desplazamientos con cambios de trayectoria para recibir y pasar rápidamente el balón. Sus dos compañeros le suministran balones. Series de 30" y cambio. Desplaz. Libre.



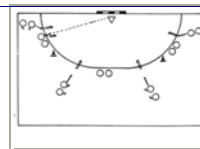
- 61 Desplazamiento sin balón realizados por un atacante que tras pasar el balón lo recibe. Cambio rápido de sentido para lanzar utilizando trayectorias predeterminadas por el entrenador, entre los conos.



Variar las trayectorias.

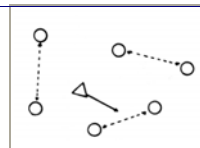
OBJETIVO Desplazamiento sin balón (rebotes).

- 62 Grupos de lanzadores dispuestos a lanzar de forma alternativa. Dos jugadores dispuestos a recoger el rebote de cualquier lanzamiento, para orientarse al objetivo y volver a lanzar. A un número determinado de rebotes capturados cambiar de rol.

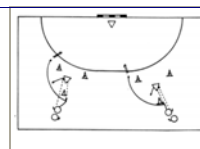


OBJETIVO Desplazamientos ofensivos

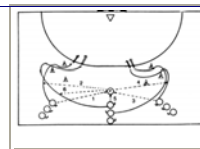
- 63 Distribución de los jugadores por parejas. Un defensor puede interceptar los pases realizados entre las parejas de atacantes, por lo que todo atacante deberá orientarse en función de su compañero y del adversario que puede interceptar el balón.



- 64 Un defensor se sitúa en el interior de un triángulo marcado por conos. Los atacantes deben lanzar orientándose hacia la portería, bordeando los conos, pues los jugadores defensores pueden defender en el interior de los límites marcado por el triángulo.

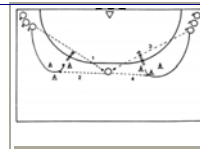


- 65 Trabajo de pase, salida en carrera y recepción, en situaciones con difícil orientación a portería. El jugador al recibir debe cambiar bruscamente su dirección de carrera, para buscar una mejor orientación a portería, sin poder botar el balón

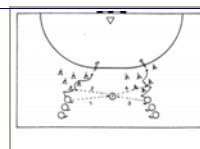


Permuta de las zonas de salida. Las trayectorias pueden ser variables.

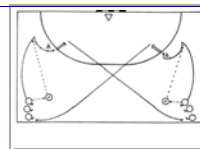
- 66 Dos grupos de jugadores en los extremos, realizan una salida al contraataque, para recibir el balón del pasador, y cambiar rápidamente su dirección de carrera, para poder orientarse con eficacia hacia la portería. Tras lanz cambio de grupo de extremos.



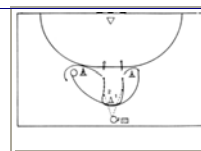
- 67 Dos grupos de atacantes con balón, realizan de forma alternativa un trabajo primero de desmarque sin balón y segundo de desmarque con balón buscando la mejor trayectoria de penetración a portería. Tras lanzamiento, cambio de grupo.



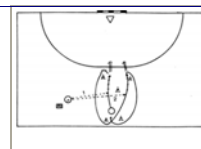
- 68 Dos grupos de atacantes. Tras pasar el balón a un pasador, éste lo lanza rodado hacia la zona exterior del terreno de juego. El jugador debe adaptar el balón y realizar un ciclo de pasos, sin bote que le permita bordear el cono y orientarse a portería.



- 69 Un pivote. Un pasador que le suministra balones. Un triángulo marcado por conos. El jugador pivote se desplazasegún las trayectorias del gráfico, realizando dos lanzamientos. 6 repeticiones por jugador y cambio de funciones.

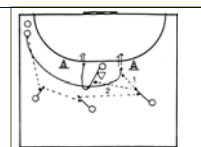


- 70 Un primera línea, otro le suministra balones. Unos conos que marcan las trayectorias a realizar por el jugador. Este realizará 6 lanzamientos alternando la trayectoria a emplear a izquierda y derecha. El lanz se realiza desde los 9m.

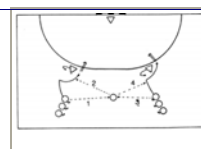


OBJETIVO Desplazamientos ofensivos (desmarques).

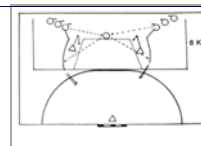
- 71 Limitación de espacio de actuación en zona central. Trabajo de circulaciones de extremos con posibilidad de pase de las primeras líneas. Jugador central defensor trata de cubrir las diferentes líneas de pase existentes. 1ª línea pase a extr o pivote.



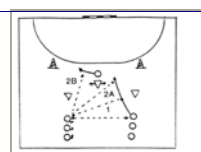
- 72 Dos grupos de laterales con balón. 2 defensores en 6m. Un pasador. Pase lateral-pasador, para realizar una trayectoria de fijación a su oponente y un posterior cambio de trayectoria, que le permita tener opción de lanz. Los defensores intentan el bloqueo



- 73 Los jugadores dispuestos como se indica en el gráfico. El defensor tratará de jugar en línea de pase en los primeros pases.

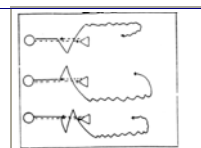


- 74 Trabajo de coordinación entre dos primeras líneas y un pivote. Transformación a doble pivote y reacción del pivote a ocupar el espacio libre (al lado contrario). El jugador que sigue de 1ª línea decide el pase más adecuado.

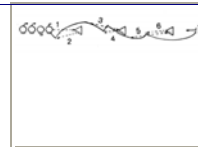


Idéntico ejercicio en 4x4, con tres primeras líneas, uno convierte a doble pivote.

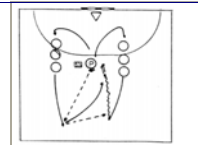
- 75 Trabajo por parejas. Un jugador con balón situado a unos 4m de distancia del que realiza las funciones de defensor. Efectuar fintas a voluntad después de haber realizado un doble pase.



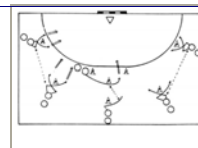
- 76 Jugadores defensores dispuestos tal y como se indica en el gráfico, tratan de molestar las acciones de desmarque con balón después de recibir y pasar el balón procedente del atacante Continuidad en la acción tal y como se indica en el gráfico.



- 77 Salida al contraataque por parejas Aquel jugador que recibe el balón debe pasarlo inmediatamente a su compañero y convertirse en defensor. El jugador atacante inicia su progresión a portería mediante el bote de balón evitando el acoso de su oponente.

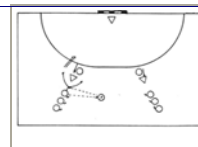


- 78 Trabajo de combinaciones de desmarque con balón y lanzamientos desde los diferentes puestos específicos, a partir de la conexión entre grupos de extremos, laterales, centrales y pivotes. Pase, devolución y lanz con diferentes trayectorias.

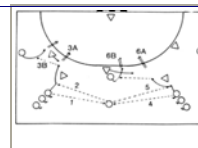


Defensores en lugar de conos. Laterales - extremos y centrales - pivotes.

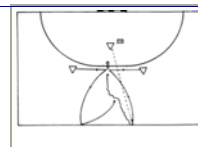
- 79 Trabajo de desmarque con balón con defensor marcando en proximidad (finta). La fase final puede tener un doble objetivo el lanzamiento o el pase al jugador - poste en situación de pivote.



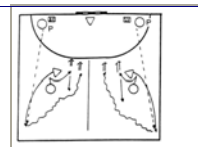
- 80 Trabajo de desmarque con balón y de trayectoria de situación privilegiada para los jug ofensivos sin balón. El lateral tras superar a su oponente directo, realiza una trayectoria de penetración. Si atrae al del def ext o central, pase al jugador libre.



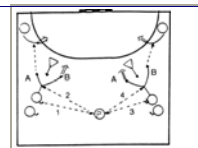
- 81 Basculación lateral de 2 jug. En el momento de contacto salen en contraataque. El portero realiza un pase de contraataque. Quien reciba se convierte en atacante, y el otro en defensor. Ambos pisan la línea de medio campo, antes de volver.



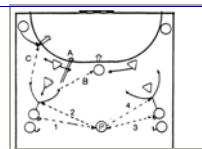
- 82 Situación 1 x 1. El atacante debe superar al defensa y lanzar a portería. Luego el defensor sale al contraataque orientándose correctamente a un pasador para recibir el balón y orientarse a portería para lanzar, su oponente se convierte en defensor.



- 83 Trabajo de desmarque con balón en el que se plantea a los laterales ofensivos una doble posibilidad: lanzar a portería o bien dar continuidad al extremo en función de la eficacia de los defensores



- 84 Situación de desmarque con balón para los laterales ofensivos. En función de la respuesta de los 2 defensores centrales se presentan tres alternativas: lanzamiento, el pase al pivote o el pase a extremo.



Es necesario realizar el ejercicio con continuidad para formar una adecuada intensidad defensiva.

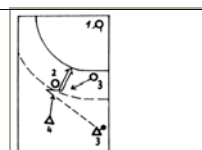
EJERCICIO_3: FINTAS

OBJETIVO

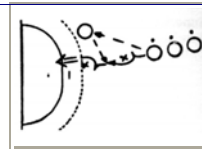
- 297 Realizar finta tras recibir de un jugador. Realizar fintas con 3 pasos, en punto 0, con giros, con bote, y variar el tipo de lanzamiento. Realizar en diferentes puestos específicos.



- 298 El jugador recibe el balón de un compañero y realiza una finta al defensor, tras superarlo intenta una 2ª finta o lanzamiento ante el 2º defensor.



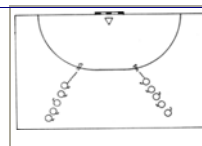
- 345 Los jugadores se colocan en una fila. A la altura del primero como realizan una finta sin balón y a la altura del segundo como penetran (finta con balón) para lanzar a portería.



EJERCICIO_3: LANZAMIENTOS

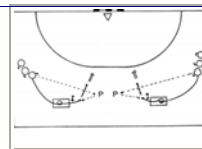
OBJETIVO

- 132 Balones de BM. Cada jugador con un balón en 2 filas. Lanzamientos a portería alternativos (dcha., izda., etc.). Movimientos previos al lanz: marcha, en carrera, skipping, saltos a pies juntos, en cuclillas, carrera lateral sin cruzar las piernas...

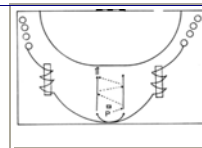


Carrera lateral cruzando las piernas, saltos pierna dcha., saltos pierna izda. Nº de series y repeticiones grande pero muy variadas.

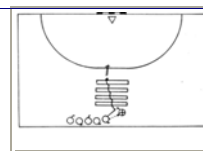
- 133 Balones de BM. 2 colchonetas para volteretas, 2 conos. El jugador realiza un cambio de dirección después del pase al colaborador, luego una voltereta y al salir lanza orientándose hacia la portería. Máxima velocidad gestual.



- 134 Balones de BM. 2 bancos suecos. 1 colaborador. 2 jugadores simultáneamente realizan cuatro saltos seguidos a un banco colocado perpendicularmente a la línea de portería, después se cruzan por detrás de él y reciben un balón, llegan a 6m y lanzan.

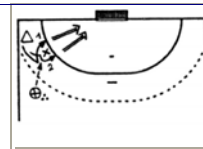


- 135 Balones de BM. 4 bancos suecos. 1 colaborador. Los jugadores cada uno con balón formando una hilera. Pase, el colaborador levanta el brazo; el jugador que ha pasado corre hacia él salta a coger el balón, cae en punto 0, da 3 pasos y lanz en salto.

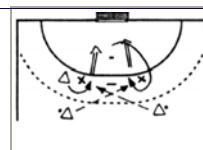


Modificar las piernas de salida. Modificar el brazo de lanzamiento.

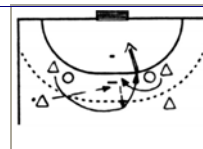
- 350 Lanzamientos desde el extremo: 1-Penetración por fuera. 2-Penetración por dentro.



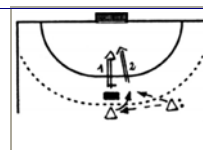
- 351 El pivote corre en forma de ocho y lanza después de recibir un pase en diagonal.



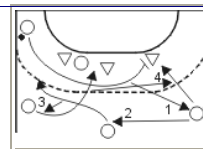
- 352 Lanzamiento de pivote tras un cruce de pivotes.



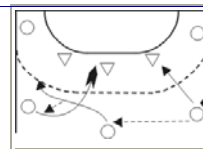
- 353 Lanzamiento de los centrales y laterales: 1- Tiro en suspensión (por encima de la colchoneta) uno o máximo dos pasos. 2- Tiro en suspensión a distancia.



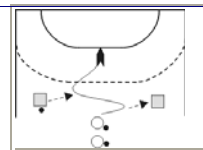
- 516 Circulación de F con balón y pase al C, C pase a B que cruza con A, para jugar 2:2, si no hay éxito pase a C y se juega 2:1.



- 517 Ataque 3:3 libre, los extremos son puntos de apoyo; cambiar la defensa cuando hagan falta, recuperen balón o pare el portero (es decir, con éxito defensivo se cambia)

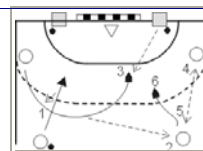


- 525 Pase aun colaborador, cambio de dirección y recibe otro balón del 2º colaborador para aproximarse y lanzar a portería. El siguiente comienza al lado contrario.



1, colocar un defensa para blocaje de balón.
2, colocar un defensa y un pivote y realizar 2:1.

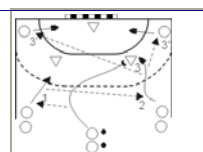
- 534** F sale en cruce con A y pasa a C, recibe un balón de la línea de fondo de un colaborador y lanza desde 6m. Seguido C pasa y recibe de D para lanzar desde 9m. Se vuelve a comenzar saliendo D para lanzar del lado contrario.



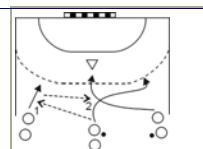
- 537** se juega 2x2 en zona central, B cruce con A que transforma y pasa a B, si no hay solución pase a F que lanza libre.



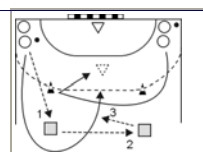
- 538** B pasa a A y transforma al lado contrario, en esta zona recibe C y juega el 2x1, si no hay solución pase a F ó D que lanzan libre.



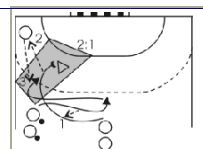
- 561** Lanzamiento con oposición (blocaje), tras realizar un contracruce.



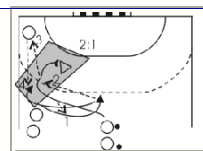
- 569** Por parejas un jugador pasa al colaborador 1 y sale en contrataque hasta medio campo, mientras el colaborador 2 recibe del 1 y pasa al jugador en contrataque, mientras el otro jugador realiza un desplazamiento desde su extremo hasta el cono contrario y defiende a su compañero.



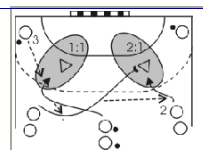
- 570** A cruza a B que pasa a F y transforma, A recibe el balón y realiza 2x1 en zona lateral.



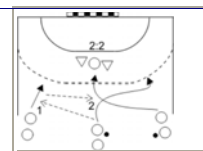
- 571** B cruce con A que dobla el pase a B, éste pasa a F y transforma, recibe A y realiza 2x1 en zona lateral.



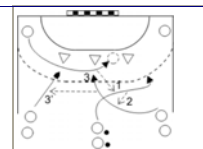
- 572** Cruce B con A y pase a C, A transforma y C juega 2x1. Seguido B recibe un balón del extremo y juega 1x1 en el otro lateral.



573 Contracruce y se juega 2x2 en zona central

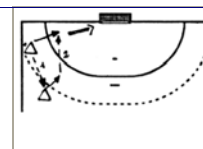


575 Extremo con balón circula y pasa B que realiza un cruce con C, éste juega 3x3 con pivote y lateral contrario.

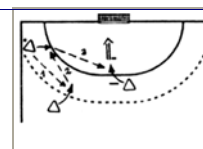


OBJETIVO Fly

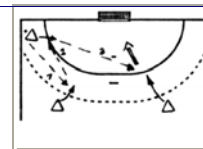
341 Recepción del balón en el aire del extremo tras pase del lateral.



342 Recepción del balón en el aire del pivote tras pase del extremo.

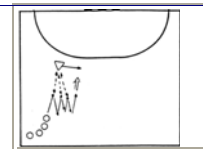


343 Recepción del balón en el aire del lateral tras pase del extremo.

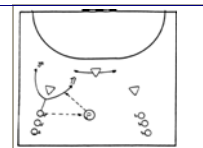


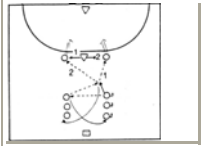
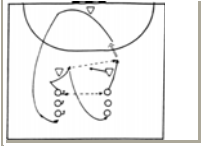
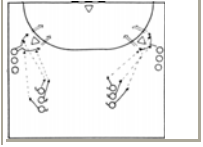


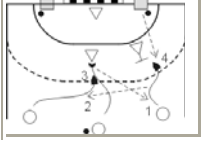

OBJETIVO Lanzamiento con oposición

144 Grupo de atacantes con un defensor que actúa también de colaborador. Tras penetración del atacante pase a colaborador, devolución por parte de éste, retroceso y nueva acción de ataque hasta tres veces finalizando con lanzamiento.



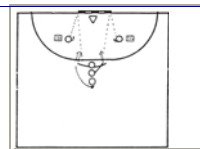
145 Ejercicio de lanzamientos alternativos previo apoyo con un pasador. El atacante deberá superar a su oponente directo para luego lanzar con la oposición del defensor central que actúa con la intención táctica de bloquear el lanzamiento.



- 146** Dos hileras de laterales una de ellas con balón, dos pivotes y un defensor. Los laterales efectúan pase, tras el cual tiene dos opciones según la reacción del defensor: el pivote efectúa un lanzamiento tras la recepción del balón.
- 
- 147** Jugadores laterales frente a dos defensores. Tras sucesivos pases entre los dos laterales uno de ellos con balón realiza un 1x1 con finta, pasa al compañero que desbordando a su defensor recibe el balón y lanza a portería.
- 
- 148** Ejercicio de lanzamiento para extremo. Los laterales con balón realizan una acción de penetración para fijación del defensor y pasan al extremo que antes de la llegada del defensor o en acción 1x1 debe lanzar. Vuelve al puesto y repite x nº de veces.
- 
- 149** Jugadores distribuidos en tres puestos específicos. Lateral con balón realiza un cruce en beneficio del central, que tras la recepción y atracción del defensa exterior, pasa al extremo que lanza a portería. Ejercicio similar para el otro extremo.
- 
- 150** El ejercicio se realiza alternativamente a dch e izq. Un pivote entre dos defensores y un lateral que recibe el balón en carrera, con su penetración y finta de lanz en suspensión obliga a la salida del defensor, pase al espacio libre y lanz del pivote.
- 
- 535** Se juega contracruce, B transforma y se juega 2:1 en el centro con A; seguido C recibe del colaborador y lanza en 1:1.
- 
- 536** Se juega 2x2 en zona lateral, B cruce con A y 2x2, si no hay solución se pasa a F que lanza libre.
- 

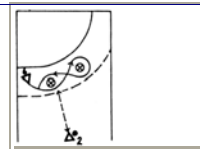
OBJETIVO Lanzamiento de pivote

- 151 Varios pivotes en 6m, 2 colaboradores con balones en el interior del área. Alternativamente lanzan balones contra el poste y larguero de la portería, el pivote situado en primer lugar recoge el rebote y lanza, volviendo a la fila.



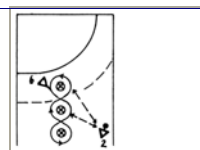
OBJETIVO Lanzamiento para el pivote

- 299 El pivote realiza los desplazamientos señalados entre dos conos mientras recibe y pase a un compañero, para terminar lanzando a portería.



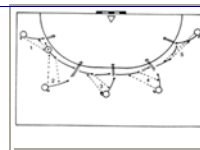
OBJETIVO Lanzamiento para pivote

- 300 Desplazamiento del pivote entre los 3 conos mientras recibe y pase a un compañero, para a finalizar lanzar a portería.

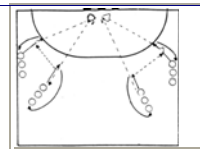


OBJETIVO Lanzamiento sin oposición

- 138 Jugadores con balón situados en sus puestos específicos. Colaboración de un pasador que suministra balones a los atacantes, dificultando el lanzamiento posterior de los mismos.

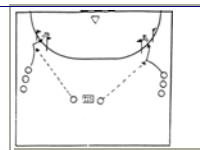


- 139 Según el gráfico: lanzamiento – base a portería desde la posición de extremo con un solo paso de contacto después de la recepción del balón. Cada grupo trabaja en una mitad de área con dos porterías.

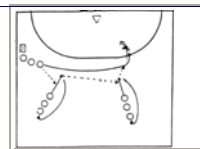


Los jugadores realizan una finta previa al lanzamiento.

- 140 Dos jugadores pasan alternativamente balones a otros situados de extremos. Estos realizan salto de lanz tras un paso de contacto, finta hacia la banderola izquierda y lanz, finta hacia la banderola derecha y lanz. Cada jug repite un nº fijo de veces.

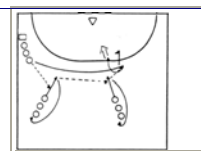


- 141 El pivotes pasa el balón al lateral derecho, éste al lateral izquierdo que pasa el balón al pivote que lleqa corriendo y tras su paso de contacto lanza a portería Los laterales utilizan tipos de pases diferentes.

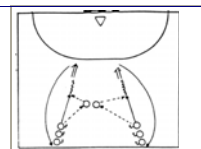


Diestros reciben balón sobre pierna derecha, paso con la pierna izquierda y giro y apoyando pie izquierdo salto y lanzamiento

- 142 Los pivotes salen en sentido contrario a su recorrido. En este caso también se intentará lanzar con un solo paso de contacto.

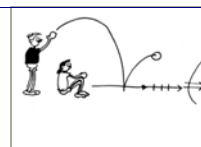


- 143 Todos los jugadores con balón y situados según el gráfico con dos colaboradores. El jugador pasa al colaborador y comienza la penetración, receptiona en carrera y efectúa el lanzamiento que el entrenador haya señalado.



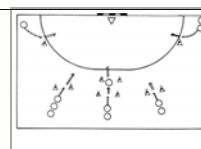
OBJETIVO Lanzamiento sin oposición.

- 136 Por parejas donde uno colabora y el 2º ejecuta el lanzamiento. El colaborador lanza el balón con una trayectoria que permite la recepción del balón antes del 2º bote a su compañero, y éste realiza ciclo de pasos antes del lanzamiento.



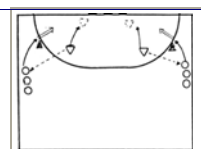
*Igual pero el balón se pasa rodando entre las piernas del jugador.
Variar el ciclo de pasos.*

- 137 Ronda de lanzamientos desde diferentes puestos específicos. Cuando se consigue gol, se pasa a la siguiente zona: Zona 1 y 3: lanz 9m en suspensión. Zona 2: lanz 9m en apoyo. Zona 4 y 5: lanz 6m en suspensión. Zona 6: lanz 7m (penalti).



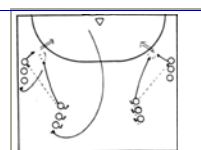
OBJETIVO Lanzamientos de extremo

- 153 Dos porteros y dos grupos de extremos. El portero avanzando con el balón, lo pasa al extremo que tras la recepción y dentro de una zona limitada efectúa un lanz que tratará de detener el portero desplazándose hacia su portería una vez efectuado el pase.



OBJETIVO Lanzamientos de extremo con oposición

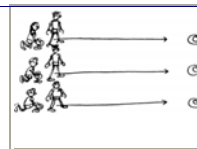
- 152 Grupos de extremos y laterales, estos últimos con balón. El lateral pasa el balón al extremo y tras ello se convierte en defensor tratando de dificultar el lanzamiento del extremo, posteriormente y tras recoger el balón intercambian sus funciones.



EJERCICIO_3: MANEJO Y ADAPTACION de balón

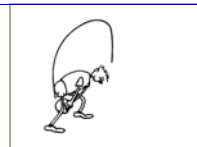
OBJETIVO

- 85 Por parejas, realizan carrera de relevos. El 1º de la pareja sprinta para adaptar con una mano el balón lanzado por su compañero. Al llegar al 2º balón realiza el cambio, adaptándolo con la otra mano, vuelve y lo lanza entre las piernas del compañero.

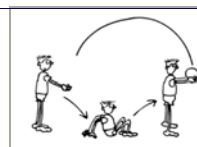


Conducciones continuadas hasta el cambio. Botando unitariamente la pelota (bote + adaptación + bote + adaptación...).

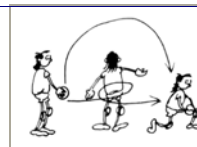
- 86 Lanzar el balón con dos manos por entre las piernas y hacia atrás para recibirlo por delante del cuerpo sin mover los pies.



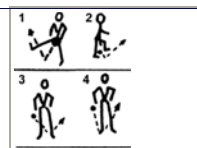
- 87 Lanzar el balón, sentarse, levantarse y recogerlo de pie (lanzarlo en distintas direcciones).



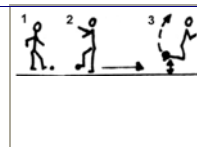
- 88 Lanzar, girar y recibir el balón en el punto más bajos y por entre las piernas.



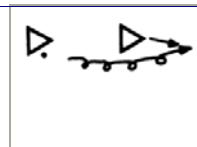
- 308 Realizar: 1-bote por debajo de las piernas elevandolas; 2-bote por debajo de una pierna saltando sobre el pie contrario; 3-botar entre las piernas sin levantarlas; 4-botar alrededor de cuerpo.



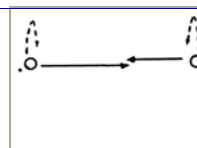
- 309 1-desplazamientos con el balón en el pie; 2-desplazamientos hacia atrás con el balón en el pie; 3-lanzar el balón con los pies hacia arriba.



- 311 Lanzar el balón rodando por el suelo y salir tras él. Recogerlo, botarlo y parada.

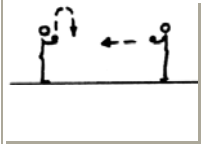


- 313 Dos jugadores enfrente uno del otro, al mismo tiempo lanzan su balón hacia arriba y salen en dirección a su compañero donde intentan alcanzar el balón de éste.




Realizar la adaptación con 2 manos, con 1 mano, saltando, etc.

323 Por parejas con 2 balones. Un jugador lanza su balón al aire, mientras recibe y pasa el otro balón al compañero, para luego recoger el suyo sin que caiga al suelo.

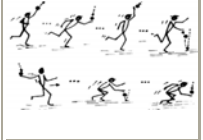


324 Dos jugadores se colocan a unos 5m. Botan su balón y salen corriendo a por el balón del compañero para recogerlo antes de que llegue al suelo.




Lo mismo pero lanzando el balón al aire.

399 Realizar autopases, efectuando la recepción previa a la adaptación del balón de diferentes formas: una-dos manos, directo o bote, parabólico-tenso, adelantado-atrasado, bajo-alto...



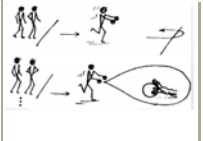
nº1

400 Cada jugador con un balón diferente adaptado con una o dos manos, desplazarse sin chocar por un espacio reducido, manipulando el balón (presionarlo, frotarlo, amasarlo,...) y cambiar lo a la señal.



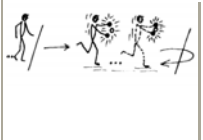
nº2

401 En grupos realizar relevos individuales transportando dos balones, adaptándolos con 2-3-4- dedos alternativamente y con diferentes dedos ("el piano").



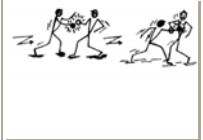
nº3

402 En grupos realizar relevos individuales transportando tres balones, adaptando uno en cada mano y sujetando el tercero con los balones adaptados, desplazarse soltando y presionando el balón sin que caiga al suelo.




nº4

403 "El esgrimista": por parejas enfrentadas, cada jugador un balón adaptado en la mano; un jugador intenta tocar con el balón una parte del cuerpo del contrario, éste lo evita esquivando y golpeando con su balón el brazo del contrario.



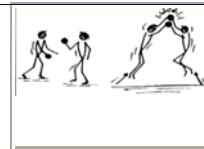
nº5

404 Por parejas: los jugadores se pasan un balón y con la otra mano se realizan movimientos con balón adaptado.



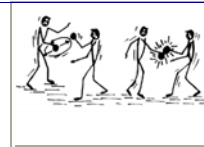
nº6

413 Por parejas, cada jugador un balón adaptado en la mano, realizar saltos cambiando el balón de mano durante la suspensión.



nº15

414 "El mosquito": cada jugador con un balón, uno realiza movimientos de brazo a al altura cadera-hombros (giros, elevaciones...), el otro intenta golpearle con su balón.



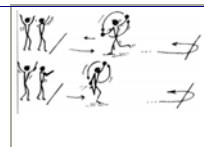
nº16

415 "La lucha": dos jugadores con dos balones, cada uno intenta quedarse con ambos balones, traccionando, empujando, girando, etc.



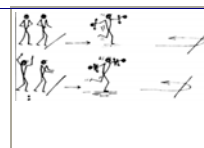
nº17

416 "El avión", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan giros de brazos (adelante, atrás, uno adelante y otro atrás). Si algún balón se cae se recoge con una mano presionando contra el suelo.



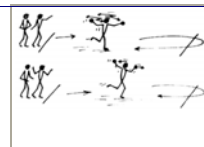
nº18

417 "El pájaro", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan elevaciones laterales de brazos. Si algún balón se cae se recoge con una mano presionando contra el suelo.



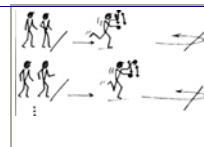
nº19

418 "El látigo", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan movimientos rápidos de pase clásico. Si algún balón se cae se recoge con una mano presionando contra el suelo.



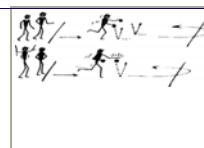
nº20

419 "El martillo", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan movimientos rápidos de elevación frontal desde la cadera a la cabeza. Si algún balón se cae se recoge con una mano presionando contra el suelo.

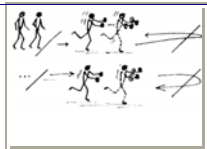





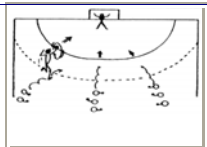



nº21

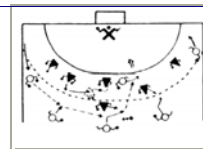
420 "El yo-yo", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan movimientos rápidos de botar-adaptar alternativamente con ambas manos cada tres pasos. Si algún balón se cae se recoge con una mano presionando contra el suelo.



nº22

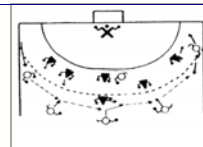
421 nº23	"El fútbol", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan movimientos rápidos de pronación supinación de antebrazos. Si algún balón se cae se recoge con una mano presionando contra el suelo.	
422 nº24	"La mariposa", grupos de relevos: relevo individual, con dos balones se realizan giros de brazos (adelante, atrás, uno adelante y otro atrás), y cambiando los balones a mitad de recorrido. Si algún balón se cae se recoge contra el suelo.	
423 nº25	Grupos de relevos, por parejas con 4 balones; cada jugador adapta un balón en una mano y sujetan un tercero presionándolo con ambos balones, con un cuarto balón realizan pases.	
424 nº26	Grupos de relevos, por parejas con 3 balones; cada jugador adapta un balón en una mano y se sujetan con él, con otros dos balones realizan pases.	
425 nº27	Grupos de relevos, por parejas con 3 balones; cada jugador adapta un balón en una mano y se sujetan con él, con otros dos balones realizan pases botando y adaptando.	
426 nº28	"El puente", grupos de relevos, por parejas con 2 balones; cada jugador adapta un balón en una mano y se sujetan con él, con otro balón realizan pases. La segunda pareja sale cuando la primera inicia el regreso, cruzándose.	
427 nº29	Lanzamiento a portería con tres circundaciones rápidas de brazo previas. Variantes: tipos de lanzamiento, rectificar el lanzamientos, oposición...	
428 nº30	En puestos específicos, sin oposición, desplazamientos con pases-recepciones con una mano, p.e.: adaptación-circunducción-bote-adapta con una mano-finta lanzamiento-lanzamiento. Utilizar uno o dos balones, sin/con oposición...	

- 429 Juego 6:6. Todos con un balón adaptado, los atacantes tienen otro más que se van pasando sólo puede lanzar el que tenga dos balones; los defensores tienen otro que se lo pasan mano a mano, si el defensa toca al atacante con dos balones descuenta un gol.



nº31

- 430 idem al anterior con variantes: los atacantes pueden pasar cualquier balón de los dos; los defensas con 2 balones, se desplazan botando-adaptando, etc...

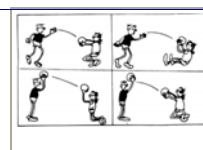


nº32

EJERCICIO_3: PASE Y RECEPCION

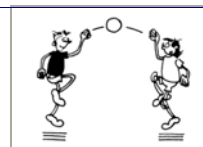
OBJETIVO

- 89 Balones de balonmano. Pases por parejas, uno colabora, el otro realiza la tarea. Procurar variar la forma de recibir – pasar el balón modificando la postura corporal.



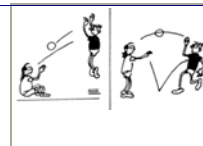
Ambas parejas modifican su postura después del pase.

- 90 Balones de BM. Recibir – pasar saltando constantemente sobre la misma pierna. Cada nº determinado de pasos variar la posición de batida.



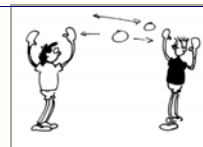
Pies juntos. Hacer skipping. Batir alternativamente con cada pierna.

- 91 Balones de BM. Por parejas, cuando uno pasa a bote, el otro pasa recto, cuando pasa parabólico, el otro rodando, si pasa desde sentado el otro en salto, así siempre variando con respecto al compañero. Gran velocidad de ejecución.



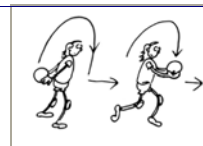
Atender a la trayectoria del balón y a la posición y situación del compañero.

- 92 Pasarse simultáneamente dos balones, adaptándolos con una mano. Tratar de no mirar directamente los dos balones.



Desplazamiento frontal, adelante y atrás.

- 93 Lanzamientos alternativos por delante y detrás del cuerpo, en desplazamiento.



94 Trabajo de coordinación entre dos jugadores que se pasan simultáneamente dos balones con necesidad de desplazamiento lateral.

95 Ejercicio de coordinación de dos jugadores que se pasan un balón en bote con la necesidad de adaptarlo y lanzarlo desde el aire.

96 De forma alternativa con dos balones, dos jugadores realizan el siguiente trabajo: lanzar, recibir pase, devolver pase, recibir balón propio.

97 Trabajo con dos balones, en el que uno es transmitido, de forma permanente por el suelo, mientras que el otro en salto y por el aire.

98 Los jugadores dispuestos en triángulo con un balón efectúan pase al compañero y se desplazan a donde pasan. Durante toda la acción las piernas deben estar en movimiento, atención a la ejecución del pase. Distancia entre grupos 5m.

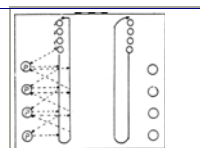
El sentido de traslación del pasador es en sentido contrario al pase efectuado.

99 Cuatro jugadores colocados según el gráfico, efectúan los pases y movimientos de traslación que en él se indican. Se procurará la orientación corporal en la recepción y posterior pase.

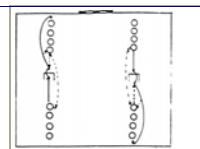
100 Grupos de 4-6 jugadores con dos pasadores que cambian a la indicación del entrenador. Los jugadores reciben y efectúan pases con orientación lateral a lo largo de un recorrido de traslación de un grupo a otro.

101 En grupos de tres, dos de ellos con balón. Los ejercicios de pase pueden ser del tipo frontal o lateral, en es fundamental insistir en la orientación corporal, el movimiento de piernas y la disposición correcta de éstas en el momento de pase.

- 102** En grupos de 4. De ellos 4 actúan de pasador estático y los otros 4 efectúan pases en movimiento; la distancia varía según sea el recorrido de ida o vuelta. El pasador en el movimiento de reposo debe a que el receptor no tenga balón, sino bota.

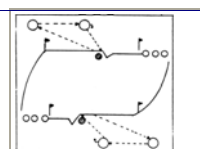


- 103** Dos grupos con igual nº de jugadores frente a una pequeña valla u obstáculo. El jugador con balón lo pasa al primer jugador del grupo contrario iniciando la progresión hacia el obstáculo que debe saltar, recibe y pasa.



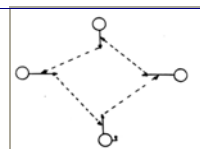
*Colocar un plinto, el jugador sube a él y cae, en el aire recibe y al caer pasa (pliometría).
Variar los obstáculos.*

- 104** Ejercicio similar al anterior en el que la recepción se efectúa en la salida de una finta y su origen es oblicuo a la trayectoria.



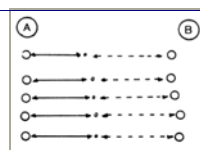
Antes de recibir realizar una voltereta en una colchoneta.

- 105** Los jugadores en grupos de cuatro distribuidos según el gráfico, deberán recibir y pasar el balón siempre en desplazamiento hacia adelante. El balón debe ser pasado 20 veces hacia la derecha y otras tantas hacia la izquierda.

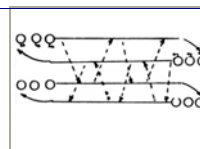


Realizar finta antes de pasar, desplazarse a donde se pasa, etc.

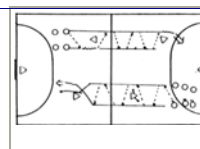
- 106** Los jugadores del grupo A progresan hasta el balón situado en el suelo, lo recogen y pasan a los del grupo B; éstos lo devuelven a los del grupo A que lo depositan en el suelo. Una vez depositado, inicia el ejercicio el grupo B. Series de 30".



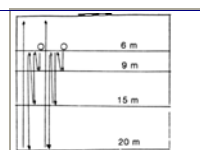
- 107** Los jugadores por parejas realizan pases en carrera, cruzándose con los pertenecientes a otros grupos que realizan lo mismo en sentido contrario, protegiendo el balón en proximidad de un posible marcador.



- 108** Progresión en pase por parejas con oposición; a lo largo del recorrido se encuentran dos defensores activos, uno en cada mitad del campo. Los jugadores actúan de acuerdo con la situación creada por el defensor. Vale el bote y el bloqueo.

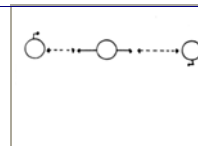


- 109** Ejercicio de pase por parejas con cambio de sentido a realizar a la máxima velocidad. Desplazamiento de línea de 6m a 9m, vuelta a 6m. Desplazamiento de 6 m a 15m, vuelta a 9m. Desplazamiento de 9 m a 20m, y regreso a línea de portería.



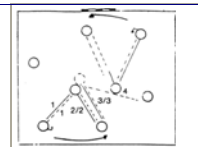
Efectuar distintos tipos de pase.

- 110** Ejercicio de pase y recepción frontal. El jugador central recibe el balón en carrera y efectúa un ciclo de tres pasos para ejecutar la acción de pase con el brazo contrario al pie ejecutor. Se exige a los pasadores externos realicen el pase lo más rápido.

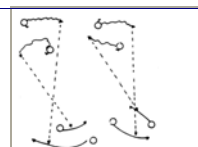


Realizar adaptación antes del 2º bote del balón, giro, pase alternando en apoyo y salto), y carrera al lado contrario.

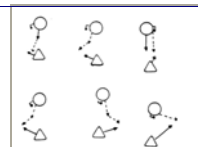
- 111** La estrella con dos balones. Juego de pase y recepción frontal en el que se exige al jugador desplazarse en el sentido del pase realizado. Utilización de dos balones para aumentar la intensidad del ejercicio.



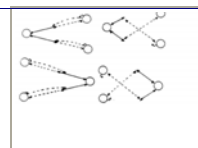
- 112** Jugadores por parejas. Uno de ellos bota libremente el balón por el terreno de juego, el otro marcha separado de él a unos 10-12m. A la señal del entrenador el jugador que se encuentra botando debe pasar rápidamente al compañero (contr.).



- 113** Jugadores distribuidos por parejas. Los jugadores atacantes con balón realizan intencionadamente malos pases bien de bote o mal dirigidos, hecho éste que debe originar en el defensor movimiento de desplazamiento para recuperar el balón.

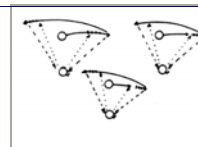


- 114** En grupos de tres, dos de ellos con balón. El jugador sin balón se desplaza en dirección a uno de los portadores receptiona el balón en movimiento y lo devuelve al mismo, regresando hasta la posición inicial para comenzar con otro pasador.

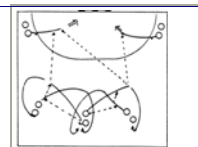


El jugador sin balón se desplaza alejándose del jugador que debe efectuar el pase.

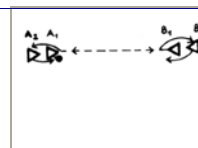
- 115** Trabajo de pase y recepción en situaciones difíciles. Un pasador realiza un pase rodado, su compañero debe recepcionar el balón y pasar en suspensión con tres pasos. Realizar una serie de 10 repeticiones a máxima velocidad y cambiar funciones.



- 116** Coordinación de pases y recepciones entre central, lateral y extremo para culminar en pase aéreo central-extremo.

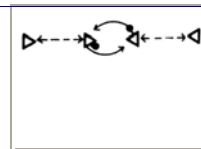


- 293** Grupos de 4 jugadores. Pase del primero de la fila A, al primero de la fila B, los pasadores se colocan detrás del 2º jugador.



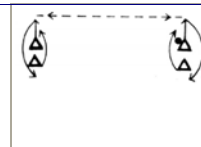
Variar el tipo de pase: clásico, en pronación, en salto, etc.

294 Grupos de 4 jugadores. Tras pasar a los jugadores exteriores, los jugadores del centro cambian sus posiciones. El cambio se realiza con balón o sin balón.



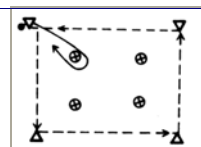
Variar el tipo de pase.

295 Grupos de 4 jugadores, colocados por parejas en dos filas. Pase con orientación lateral, tras pasar volver al último de la fila.



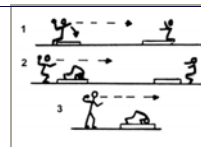
Variar el tipo de pase. Variar el tipo de desplazamiento: con cambios de dirección, fintas, etc.

296 Pases en forma de cuadrado, tras el pase, corro, giro sobre el cono y vuelvo al lugar inicial.

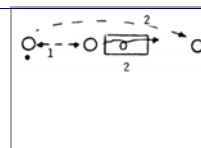


Variar tipo de pases. Variar el tipo de ejercicio tras el pase: sólo correr, realizar abdominal o flexión y luego correr, etc.

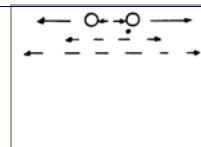
314 1-dos jugadores de rodillas, tras el pase se dejan caer hacia delante; 2-desde cuclillas pase y volterreta hacia adelante; 3-pase y volterreta.



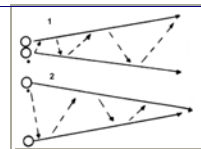
315 tres jugadores en fila, el jugador del centro después de pasar volterreta hacia delante y/o hacia atrás.



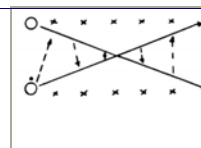
320 Dos jugadores mientras se pasan el balón, se van acercando y alejando.



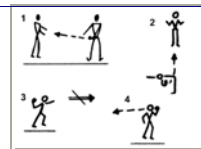
321 Los jugadores se van pasando el balón y se van separando, luego vuelven hasta acercarse de nuevo.



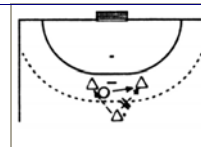
322 Dos jugadores se van pasando, separados se van acercando y se vuelven a separar.



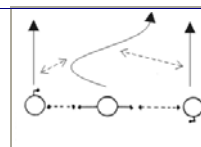
325 1-Pase por detrás de la espalda. 2-Por debajo del vientre y por encima de la espalda. 3-Pases por detrás en cruce. 4- Pase por detrás de la cabeza.



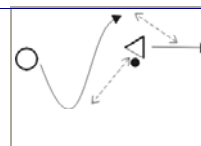
346 Un jugador intenta pasar el balón a uno de los dos pivotes fintando pases.



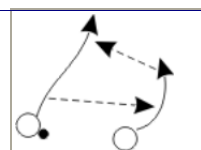
539 Tríos con 2 balones, el central realiza cambios de dirección y recibe alternativamente de los laterales, desplazándose de área a área.



540 Un jugador colabora desplazándose de espaldas y dejando el balón a los lados, el otro realiza cambios de dirección para recepcionar los pases.



577 Por parejas desplazamientos variados por todo el campo. Realizar pases.



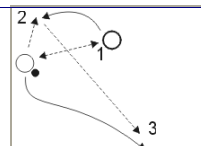
EJERCICIO_1: VELOCIDAD

EJERCICIO_2: VELOCIDAD

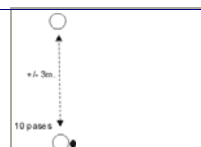
EJERCICIO_3: VELOCIDAD

OBJETIVO

513 Parejas, trote y pasar el balón. A la señal se deja el balón en el suelo y salida en sprint, el compañero recoge el balón y pasa el contraataque. Trote y volver a repetir cambiando de funciones al oír la señal.



514 Los jugadores enfrentados por parejas +/-3m., realizar 10 pases lo más rápido posible, la última pareja realiza 3 saltos al pecho.



Variante: anchura del campo de basket.

- 515 Parejas con 2 balones a lo ancho del campo de basket, cuando quiera el jugador con balón sale botando hasta el otro lado, en ese momento el otro sale a por su balón e intenta tocar a compañero.

