

**CRONOGRAMA DE TRABAJO Y
SESIONES DE ENSEÑANZA-
ENTRENAMIENTO
DE LA CONCENTRACIÓN NACIONAL
INFANTIL FEMENINA
DE PRIMAVERA 2010**

Getafe, 5 a 9 de Abril de 2010

**EQUIPO TÉCNICO DE LA CONCENTRACIÓN NACIONAL
INFANTIL FEMENINA
Getafe, Abril 2010**



**JUGADORAS DE LA CONCENTRACIÓN NACIONAL
INFANTIL FEMENINA
Getafe, Abril 2010**



**LAS VERDADERAS PROTAGONISTAS
¡GRACIAS CHICAS POR VUESTRA DEDICACIÓN AL BALONMANO!**

CONCENTRACIÓN NACIONAL INFANTIL FEMENINA DE PRIMAVERA. GETAFE, 5 A 9 DE ABRIL DE 2010.					
CRONOGRAMA DE DISTRIBUCIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO					
SESIÓN	1 ^a LUNES 5.04.2010	2 ^a Y 3 ^a MARTES 6.04.2010	4 ^a Y 5 ^a MIÉRCOLES 7.04.2010	6 ^a Y 7 ^a JUEVES 8.04.2010	8 ^a VIERNES 9.04.2010
MAÑANA	INCORPORACIÓN	PRUEBAS FÍSICAS <ul style="list-style-type: none"> 1. Test de 30 m. lineales (desde parado) 2. Test de 30 m. no lineales de Bangsbo 3. Test de salto vertical de Abalakov 4. Test de salto horizontal 5. Pentasalto 6. Lanzamiento de balón de BM con 3 pasos en apoyo. 7. Lanzamiento de balón de BM con 3 pasos en salto. 8. Lanzamiento de balón de 800 gr. con 3 pasos en apoyo 9. Test de Flexibilidad de Wells y Dillon (cada vez con una sola pierna extendida) 10. Circuito de agilidad (INEFs.) 11. Circuito de Illinois. 12. Course Navette de Lèger y Lambert 	Parte Inicial (60') Ídem Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA En puestos específicos: * Exteriores y avanzados * Laterales y Centrales 2.- TÁCTICA GRUPAL DEFENSIVA $1(+1) \times 1$ (Coberturas y ayudas) 3.- JUGAR PARTIDO (15')	Parte Inicial (60') Ídem Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA En puestos específicos: * Extremos y pivotes * Laterales y Centrales 2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 2×2 Par e Impar (Penetraciones sucesivas, Cruces y Bloqueos) 3.- JUGAR PARTIDO (15')	COMPETICIÓN 2 Ataque 3:3 y Defensa Zonal: -3:3 -5:1 REGRESO
TARDE	Parte Inicial (60') Estiram., Circuito Propioc., Coord., Fuerza. Ejerc. Fuerza autocarga TTI Porteras y Lanzadoras Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA Y DEFENSIVA En espacios amplios, reducidos y/o en puestos específicos: * Extremos y pivotes * Laterales y Centrales 2.- JUGAR PARTIDO (15')	Parte Inicial (60') Ídem Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA En puestos específicos: * Extremos y pivotes * Laterales y Centrales 2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 2×1 (Extr.-Lat., Centr.- Pivote y Lat.- Pivote) 3.- JUGAR PARTIDO (15')	COMPETICIÓN 1 Ataque y Defensa Indiv.: -Todo campo -Medio campo Ataque y Defensa Zonal: -3:3	Parte Inicial (60') Ídem Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA En puestos específicos: * Exteriores y avanzados 2.- TÁCTICA GRUPAL DEFENSIVA 2×2 (Deslizamientos, c. de oponentes y contrabloqueos) 3.- JUGAR PARTIDO (15')	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

Entrenadores:	Equipo de técnicos de la RFEBM	Fecha: L. 5 de Abril 10	Sesión: 1 ^a	Hora: 17,30-19,30
Temática:	Técnico-táctica Individual Ofensiva y Defensiva. De espacios amplios, al puesto específico.			
Objetivo/s:	Observar y mejorar el nivel técnico-táctico individual de las jugadoras y su aportación en juego real.			
Contenido/s:	Elementos técnico-tácticos individuales y principios tácticos individuales, ofensivos y defensivos.			
Nº de participantes:	17 jugadoras de campo + 3 porteras			
Material/es:	20 balones de BM, 2 juegos de 10 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PART. INICIAL (50' min)	<p>Calentamiento General</p> <p>Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(20')- Circuito de propiocepción/coordinación/fuerza: - Trabajaremos 2 series de un circuito de 10 estaciones. - Se trabaja 15'' y 25'' de recuperación, en grupos de 2, (con ejecución bien individual, o por parejas). - Los ejercicios son: 1.-Saltos alternativos a cada lado del banco con amago de tiro en salto/suspensión 2.-Bote y cambio de dirección y ritmo en cada cono 3.-Ciclo de pasos en aros, con finta de tiro al tercer paso 4.-Frecuencia de movimientos de piernas adelante, atrás 5.-Recorrido en zigzag con balón adaptado cambiándolo de mano en cada estafeta 6.-Ciclo de pasos con saltos sobre las picas 7.-Tres pasos cortos y rápidos con rodillas arriba + lanzamiento contra la pared 8.-Lanzar balón rodando + Voltereta adelante y recepción 9.-Movimientos ofensivos-defensivos variados con balón 10.-Coordinación movimientos de piernas sobre una cruz</p> <p>(5') Calentamiento Específico</p> <p>Jugadoras de campo</p> <p>Juego de los 10 pases con distintas variantes: -Solo se puede recibir un pase en cada zona. -Cada 3 pases hay que pasar a un jugador apoyo.</p> <p>Porteras:</p> <p>Ejercicios específicos de porteras.</p>	
	<p>(15')- Técnico táctica individual</p> <p>Porteras y Jugadoras de campo</p> <p>Lanzamientos desde los laterales en 9 m. con trayectoria recta, y con bloques (la defensoras tiene que situarse delante del brazo armado de la lanzadora).</p> <p>Objetivo de las porteras: Localizar lanzamiento exterior, orientación al balón y ejecución de la parada.</p> <p>Objetivo de las jugadoras de campo: Mejorar técnico-táctica individual de bloqueo, y de lanzamiento desde 9 m., tanto en apoyo como en suspensión, variando el nº de pasos, etc.</p>	

PARTE PRINCIPAL (65'min.)

1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA Y DEFENSIVA

* Elementos técnico-tácticos individuales
1x1 variando el grado de oposición

- En espacios amplios

1.- Juego de los 10 pases con las siguientes consignas:
- Búsqueda de espacios libres y prohibido el bote.

*Progresiones y/o Variantes:
Se permite un bote, y si al jugador con balón le tocan, se cambian la posesión del balón.
Contenidos Ofensivos: búsqueda y ocupación de espacios libres.
Contenidos Defensivos: defensa de las líneas de pase (situarse en línea de interceptación).

- En espacios reducidos

1.- Trabajo defensivo de 1x1 con trayectoria previa de la atacante como se indica en el gráfico. Fases de trabajo:

- 1.1. Defensa sin brazos.
Contenido principal: orientaciones y desplazamientos ofensivos y defensivos.
- 1.2. Defensa con brazos.
Defensor 1 sale a 9-10 m. y defiende 1x1 (contenido principal: control del oponente y ocupación de espacios ofensivos).
Defensor 2 se queda en 6-7 m. para realizar bloqueo del lanzamiento exterior (contenido principal: bloqueo, técnica de armado y localización de lanzamiento).
- 1.3. Defensa total con toma de decisión defensiva y trabajo perceptivo ofensivo. Variante igual que la anterior, pero ahora los defensores eligen la profundidad de sus desplazamientos, y los atacantes actúan en función de lo observado.

- En el puesto específico

Extremos y pivotes:

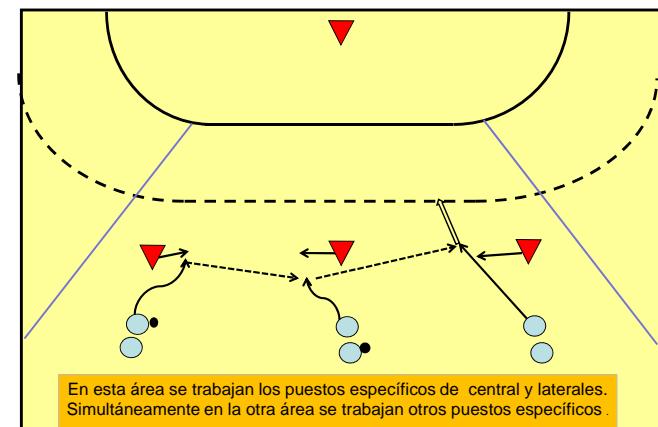
1.- 1x1 en zona exterior. Se trabaja con diferentes grados de oposición hasta que la jugadora consiga un lanzamiento:
1º Intento: defensa total.
2º Intento: defensa sin brazos.
3º Intento: defensora toca cono cuando se produce el pase al pasador.

2.- 1x1 en zona de pivote. Simultáneamente, se trabaja con diferentes grados de oposición hasta que la jugadora consiga un lanzamiento:
1º Intento: defensa total.
2º Intento: defensa con pequeños desequilibrios hacia su atacante.
3º Intento: defensora toca cono cuando se produce el pase al pasador.

- Laterales y Centrales:**
 1.- 3x3 (1x1 + 1x1 + 1x1) con responsabilidades individuales en defensa dentro del puesto específico y su espacio.

No hay ayudas en defensa, y la línea defensiva se sitúa como marca el grafico.

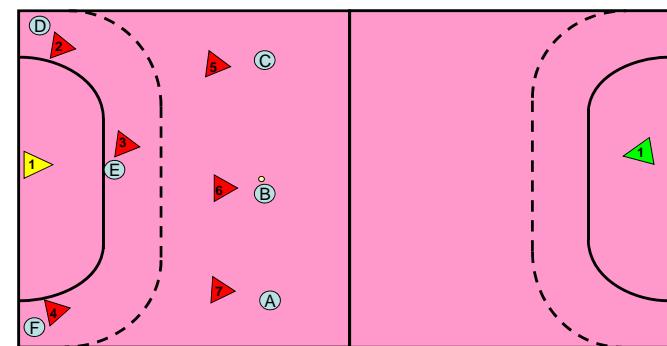
En ataque, las jugadoras mantienen su puesto, y trabajan sobre el espacio de su par.



2.- JUGAR PARTIDO

Dos equipos de 8 y 9 jugadoras de campo, y 3 porteras que se irán rotando.

- Ataque 3:3
- Defensa 3:3
- Contraataque y Repliegue rápido.



PARTIDA FINAL (5' min.)

Vuelta a la calma

- Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado.
- Grito del Equipo.
- Recogida del material.
- ***Estiramientos.***



SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

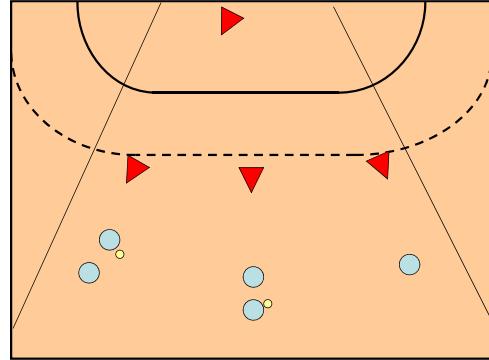
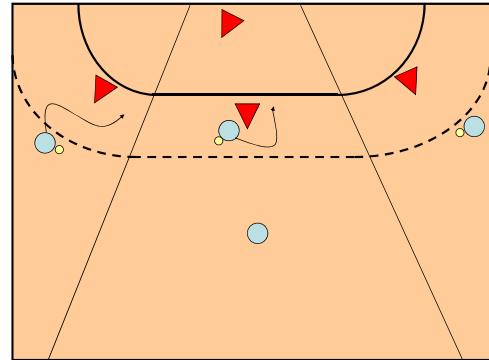
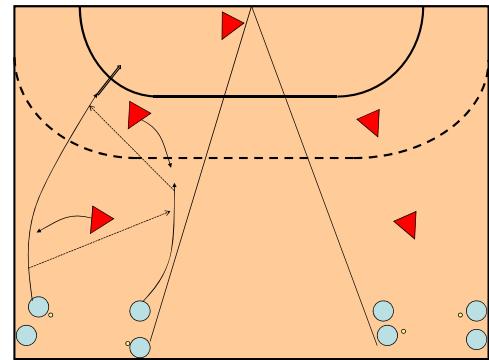
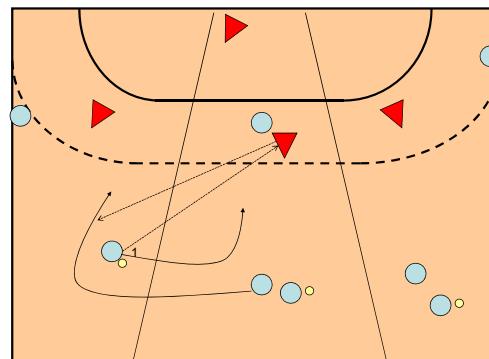
Entrenadores:	Equipo de técnicos de la RFEBM	Fecha: M. 6 de Abril 10	Sesión: 2 ^a	Hora: 11,00-14,00
Temática:	Pruebas de valoración de la Condición Física			
Objetivo/s:	Observar y valorar el nivel de condición física de las jugadoras			
Contenido/s:	12 Pruebas (Velocidad de desplazam., potencia de salto, de lanzamiento, agilidad, flexibilidad y resistencia)			
Nº de participantes:	40 jugadoras (6 son porteras)			Duración: 180'
Material/es:	El necesario para todas las pruebas (cronos, cintas métricas, tizas, conos, vallas, 2 balones de 800 g., etc.)			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:	Contamos con radar, células fotoeléctricas y plataforma fuerza	

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (35' min.)	<p>(20') <u>Calentamiento General</u></p> <p>(3')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (12')-Estático: Estiramientos y movilidad articular. (5')-Dinámico: ejercicios de técnica de carrera, (skipping, impulsiones,...) desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <p>(15') <u>Calentamiento Específico para las pruebas</u> Se realizaron ejercicios específicos para evitar posibles lesiones. Se explicaron todas las pruebas y todas tuvieron tiempo para probarlas y ensayarlas en su turno de rotación justo antes de su medición definitiva.</p>	
PARTE PRINCIPAL (140' min.)	<p>PRUEBAS FÍSICAS</p> <p>1. Test de 30 metros lineales con salida desde parado. 2. Test de 30 metros de velocidad no lineal de Bangsbo. (Estos dos test de velocidad se midieron con células fotoeléctricas. Fueron las primeras pruebas y se realizaron en ese orden y las 40 jugadoras una tras otra).</p> <p>A partir de aquí se pasaron el resto de pruebas en 4 grupos de 10 jugadoras, excepto la Course Navette que se hizo al final en dos grupos de 20 jugadoras.</p> <p>3. Test de salto vertical de Abalakov. (Se midió con plataforma de fuerza y con tiza). 4. Test de salto horizontal desde parado y a pies juntos. 5. Pentasalto desde parado. 6. Lanzamiento de balón de BM con 3 pasos en apoyo. 7. Lanzamiento de balón de BM con 3 pasos en salto. (Estos dos tipos de lanzamientos se midieron con radar y cada jugadora lanzó sus 3 intentos seguidos en cada una de estas pruebas). 8. Lanzamiento de balón de 800 gr. con 3 pasos en apoyo. 9. Test de Flexibilidad de Wells y Dillon o "sentar y alcanzar" (cada vez con una sola pierna extendida) 10. Circuito de agilidad (INEFs). 11. Circuito de Illinois. 12. Course Navette de Lèger y Lambert</p>	
PARTE FINAL (5' min.)	<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre las pruebas realizadas. - Grito del Equipo. - Recogida del material. Estiramientos. 	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

Entrenadores:	Equipo de técnicos de la RFEBM	Fecha: M. 6 de Abril 10	Sesión: 3 ^a	Hora: 17,00-19,00		
Temática:	Técnico-táctica Individual y Táctica Grupal Ofensiva (2x1) en puestos específicos.					
Objetivo/s:	Observar y mejorar el nivel técnico-táctico individual y táctico grupal ofensivo (2x1) de las jugadoras					
Contenido/s:	Elementos técnico-tácticos individuales y principios tácticos ofensivos. Medio táctico colectivo ofensivo elemental: Asimetría 2x1					
Nº de participantes:	17 jugadoras de campo + 3 porteras		Duración: 120'			
Material/es:	20 balones de BM, 2 juegos de 10 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...					
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:				

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PART. INICIAL (55' min.)	<p>Calentamiento General</p> <p>Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(20')- Circuito de propiocepción/coordinación/fuerza: - Trabajaremos un circuito de 10 estaciones. 2 repeticiones. - Se trabaja 15'' y 25'' de recuperación, en grupos de 2, (con ejecución bien individual, o por parejas). - Los ejercicios son: 1.-Saltar a la comba 2.-Pases con 2 balones 3.-Subida a banco con gesto de finta de tiro 4.-Ciclo de pasos en aros con finta de tiro 5.-Frecuencia de movimientos adelante-atrás y lateral 6.-Movimientos laterales de piernas en líneas paralelas 7.-Autopase vertical, giro 360º, recepción y pisar aro 8.-Pases picados a 2 manos contra el suelo en salto 9.-Desplazamientos defensivos-ofensivos variados 10.-Saltos laterales y mantener posición de equilibrio</p> <p>(5')- Trabajo de Fuerza con autocarga: -2x15 abdominales -2x10 lumbares -2x10 flexiones de brazos en tierra inclinada ("planchas") -2x10 tríceps en banco</p> <p>(5') Calentamiento Específico</p> <p>Jugadoras de campo</p> <p>Juego de pases: Cada una con un balón, pases entre todas a discreción, intercambiando los balones, y en desplazamiento libre por el espacio acotado.</p> <p>Porteras</p> <p>Ejercicios específicos de porteras.</p>	
	<p>(15') Técnico táctica individual</p> <p>Porteras y Jugadoras de campo</p> <p>Lanzamientos variados desde laterales en 9 m., con trayectoria larga y superando la oposición de un bloqueo.</p> <p>Objetivo de las porteras: Identificar el lanzamiento paralelo (percepción).</p> <p>Objetivo de las jugadoras de campo: Defensoras: Colocarse con tronco y brazos delante del brazo ejecutor de las lanzadoras y mejorar técnico-táctica individual de bloqueo.</p> <p>Lanzadoras: Mejorar técnico-táctica individual de lanzamiento con trayectoria larga, tanto en apoyo como en suspensión, variando el nº de pasos, etc.</p>	

PARTE PRINCIPAL (60' min.)	<p><u>1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA</u></p> <p>* Elementos técnico-tácticos individuales: 1x1 variando el grado de oposición</p> <p>- <u>En puestos específicos</u></p> <p>1.- Trabajo de primeras líneas: 1x1 + 1X1 + 1X1 de las jugadoras de primera línea. No está permitida la ayuda defensiva.</p> <p>2.- Trabajo de extremos: 1x1 con defensa al 100%, si el extremo no consigue lanzar, defensa sin brazos, si aún así no consigue lanzar, defensora toca cono antes de defender.</p> <p>3.- Trabajo de pivotes: 1x1 con defensa total, la primera acción defensiva con agarre y empuje, la segunda acción con desequilibrio, y si no hay éxito ofensivo, la defensora toca un cono antes de defender.</p> <p><u>2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA (2x1)</u></p> <p>1.- 2x1 en cada cuarto de campo: Las atacantes intentan llegar a lanzar por medio de pases, sorteando la actividad defensiva de la defensora. No está permitido botar.</p> <p>*Progresión: 2x1 + 2x1 tal como se indica en el gráfico, incorporando a otra defensora y acotando en profundidad la zona de intervención de cada defensora.</p> <p>2.- 2x1 en puestos específicos: Extremos y laterales + centrales y pivotes.</p> <p>Antes de jugar la acción 2x1 en el puesto, se debe pasar el balón a la defensora diagonal de la zona colindante y permutar la posición con la compañera. La acción 2x1, pues, se produce viniendo desde el espacio colindante. Se comienza por la zona izquierda, posteriormente, la zona derecha, y, finalmente, la zona central.</p>	   
-----------------------------------	---	---

CONT. PARTE PRINCIPAL (60' min.)	<p>3.- 2x1 en puestos específicos: Laterales y pivotes</p> <p>Situación de 2x1 entre lateral y pivote. Antes de jugar dicha situación se produce un cruce en beneficio del lateral de la otra zona, que es el que juega el 2x1.</p>	
PARTE FINAL (5' min.)	<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado. - Grito del Equipo. - Recogida del material. - Estiramientos. 	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

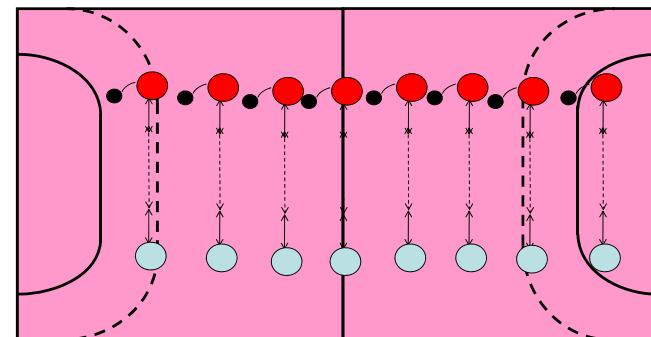
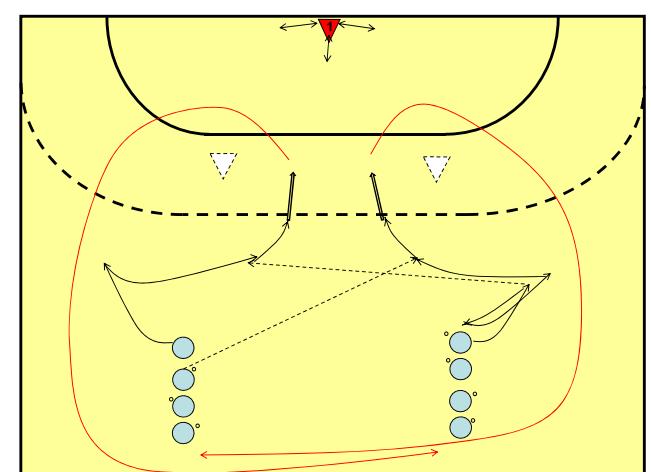
Entrenadores:	Equipo de técnicos de la RFEBM	Fecha: X. 7 de Abril 10	Sesión: 4 ^a	Hora: 9,30-11,30
Temática:	Técnico-Táctica Individual y Táctica Grupal Defensiva 1(+1)x1 en puesto específico.			
Objetivo/s:	Observar y mejorar el nivel técnico-táctico individual y táctico grupal defensivo 1(+1)x1 de las jugadoras.			
Contenido/s:	Elementos técnico-tácticos y principios tácticos indiv. defens. Medios tácticos defens.: Coberturas y ayudas			
Nº de participantes:	17 jugadoras de campo + 3 porteras			
Material/es:	20 balones de BM, 2 juegos de 10 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (55' min.)	<p>Calentamiento General</p> <p>Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular</p> <p>(8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(20')- Circuito de propiocepción/coordinación/fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de 10 estaciones. 2 Series. Se trabaja 15'' y 25'' de recuperación, en grupos de 2, (con ejecución bien individual, o por parejas). -Los ejercicios son: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Isométrico p. de base + zancada + zancada + sprint 2.-Bote con 2 balones simultáneamente adelante+atrás 3.-Skiping adelante y atrás con manejo de balón 4.-Mantener la posición de "plancha" isométrica, y elevar las extremidades contralaterales. 5.-Realizar movimientos en espejo con balón adaptado 6.-Saltos de "rana" con banco entre piernas y con balón 7.- "Bailar la samba" sobre dos líneas en cruz 8.-Salto 1 pie + salto lateral + salto 1 pie + salto lateral 9.-Realizar dos apoyos alternativos en cada aro + salto 10.-Pases con 2 balones, uno con pie, otro con mano <p>(5')- Trabajo de Fuerza con autocarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> -3x15 abdominales -3x15 lumbares -2x10 flexiones de brazos en tierra inclinada ("planchas") -2x10 tríceps en banco <p>(5') Calentamiento Específico</p> <p>Jugadoras de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Todas las jugadoras con balón botan, e intentan desposeer del balón a alguna de sus compañeras. -Ídem, pero sólo tres parejas intentan robar el balón. -Por parejas, con dos balones, se pasan ambos balones desplazándose por el espacio. <p>Porteras</p> <p>Ejercicios específicos de porteras.</p> 	
	<p>(15')- Técnico táctica individual</p> <p>Porteras y Jugadoras de campo</p> <p>Lanzamientos al ángulo corto desde el extremo y desde 9 m. el lateral, más pase largo de contraataque al otro extremo.</p> <p>Objetivo de las porteras: Trabajar la técnica de parada y la colocación ante lanzamientos por zonas extremas y desde 9 m. con bloqueo, más pasar contraataque largo.</p> <p>Objetivo de jugadoras de campo: Lanzar desde el extremo con poco ángulo cerca del cuerpo de la portera. Lanzar desde el lateral con trayectoria curva desde 9 m. variando el lanzamiento y orientándose a portería en el salto.</p>	

PARTE PRINCIPAL (60' min.)	<p><u>1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA</u></p> <p>* Elementos técnico-tácticos individuales y principios tácticos individuales defensivos</p> <p><u>- En puestos específicos</u></p> <p>1.- Trabajo de exteriores</p> <p>1x2: Exterior x lateral-extremo.</p> <p>Acciones del exterior en defensa: control de oponente, disuasión del pase al extremo o interceptación de dicho pase. No está permitido el bote.</p> <p>*Progresiones y/o Variantes:</p> <p>1.1.- Trabajo de avanzados</p> <p>En la misma situación de juego que la anterior, el avanzado se encargará de defender las trayectorias al centro de los laterales mediante el control del oponente, así como las líneas de pase lateral-lateral.</p> <p><u>2.- TÁCTICA GRUPAL DEFENSIVA</u></p> <p>3.- Trabajo de laterales y central</p> <p>1(+1)x1. Lateral realiza pase al otro lateral que inicia con pase al pivot-pasador. Se produce pase y va.</p> <p>*Progresiones y/o Variantes:</p> <p>Misma situación que la anterior, pero se introduce un defensor que actúa sólo entre 6-9 m. El otro defensor no puede entrar en esa zona. El pivot-pasador actúa en todo el espacio libremente. Los contenidos de trabajo por defensores son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defensor 1: defiende trayectoria sin balón y línea de pase (colocarse en línea de interceptación). - Defensor 2: cobertura y ayuda. <p>*Progresiones y/o Variantes:</p> <p>Misma situación que la anterior pero el pivot-pasador decide a qué lado pasar.</p> <p><u>3.- JUGAR PARTIDO</u></p> <p>Dos equipos de 8 y 9 jugadoras de campo, y 3 porteras que se irán rotando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque 3:3 - Defensa 3:3 - Contraataque y Repliegue rápido. 	
PARTE FINAL (5' min.)	<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado. - Grito del Equipo. - Recogida del material. - Estiramientos. 	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

Entrenadores:	Equipo de Técnicos de la RFEBM	Fecha: X. 7 de Abril 10	Sesión: 5 ^a	Hora: 17,00-19,00
Temática:	Competición 1			
Objetivo/s:	Observar y valorar el nivel técnico-táctico individual y táctico colectivo de las jugadoras y su aportación en competición.			
Contenido/s:	Partido de 5 tiempos, con tiempos variados de 10', 15' y 20' y distintos sistemas ofensivos y defensivos			
Nº de participantes:	17 jugadoras de campo + 3 porteras			Duración: 120'
Material/es:	20 balones y 2 juegos de diferente color de 8 petos			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTIDA INICIAL (35' min.)	<p>Calentamiento General Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(2')-Dinámico: ejercicios de técnica de carrera, (skiping, impulsiones,...) desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <p>Calentamiento Específico de Partido</p> <p>(4')-Ejercicios de pases por parejas frente a frente de forma variada y moviendo piernas.</p> <p>- Progresión: Ídem, con trayectorias, distancias, orientaciones y acciones variadas.</p> <p>* Calentamiento específico de porteras y lanzadoras:</p> <p>(4')-Ejercicios de pases en dos filas lateral – lateral, de forma variada, y pasando y recibiendo en carrera, con cambios de dirección y de ritmo, etc.</p> <p>- Progresión: Ídem, con dos defensoras y con ataque y control defensivo, más continuidad de pase. Después de pasar se pasa a defender.</p> <p>(4')-Lanzamientos alternativos desde los laterales previo pase, recuperación del puesto y cambio de dirección. Cambiando de fila.</p> <p>- Progresión: Los lanzamientos serán al principio suaves y a las manos de las porteras. Incluir oposición defensiva de menos a más intensidad.</p> <p>(4')-Pases de contraataques saliendo de 2 en 2. Primero sin oposición y luego con oposición.</p> <p>(4')- Lanzamientos desde los puestos específicos. Primero sin oposición y luego con oposición.</p> <p>(4')- Juego ataque defensa 6x6, con media oposición.</p>	  

PARTES PRINCIPAL (80' min.)	<p>Competición 1</p> <p>* Entre 2 equipos de 8 y 9 jugadoras de campo, + 3 Porteras</p> <p>- Se distribuye a las 20 participantes en 2 equipos de 8 y 9, + 3 porteras que irán rotando entre los 2 equipos.</p> <p>- Se juegan 5 tiempos, de 10 minutos el 1º, 2º y 4º, de 15 minutos el 3º, y de 20 minutos el 5º, con 3 minutos de descanso entre 1º-2º y 2º-3º, 5 minutos de descanso al acabar el tercer tiempo (1ª parte), y otros 3 minutos entre el 4º y el 5º.</p> <p>- En cada tiempo se utilizará un sistema defensivo diferente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -En el 1º Defensa individual todo campo -En el 2º Defensa individual medio campo -En el 3º Defensa 3:3 zonal -En el 4º Defensa individual como se quiera -En el 5º Defensa zonal 3:3 <p>- El ataque zonal se jugará en 3.3, con circulaciones de extremos y desdoblamientos de 1ª línea libremente.</p>	
PARTE FINAL (5' min.)	<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado en la competición. - Grito del Equipo. - Recogida del material. - Estiramientos. 	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

Entrenadores:	Equipo de técnicos de la RFEBM	Fecha: J. 8 de Abril 10	Sesión: 6 ^a	Hora: 9,30-11,30
Temática:	Técnico-táctica Individual Ofensiva y Táctica Grupal Ofensiva 2x2: Conceptos Par e Impar.			
Objetivo/s:	Observar y mejorar el nivel técnico-táctico individual y táctico grupal ofensivo (2x2) de las jugadoras.			
Contenido/s:	Elementos técnico-tácticos indiv. y Medios táct. colect. ofens. básicos: Penetraciones, cruces y bloqueos.			
Nº de participantes:	17 jugadoras de campo + 3 porteras			
Material/es:	20 balones de BM, 2 juegos de 10 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (55' min)	<p>Calentamiento General Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(20')- Circuito de propiocepción/coordinación/fuerza: - Circuito de 10 estaciones. 2 Series. Se trabaja 15'' y 25'' de recuperación, en grupos de 2, (con ejecución bien individual, o por parejas). -Los ejercicios son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Intento de 1x1 y control, o amago de tiro y bloqueo 2.-Acción de ataque variada + pases con dos balones 3.-Skiping rápido + pase con la compañera 4.-Trabajo defensivo en "espejo" 5.-Persecución en bote, cada una con un balón 6.-Salto y caída a pata coja+ 1x1 con salida al lado contrario a donde señale la compañera 7.-"Espantapájaros" con balón adaptado 8.-Pases muy rápidos con 2 apoyos en salto 9.-Pases laterales y cambio de lateral cada 3 pases 10.-Amago de pase + c. dirección + pase <p>(5')- Trabajo de Fuerza con autocarga: -3x20 abdominales -3x20 lumbares -2x15 flexiones de brazos en tierra inclinada ("planchas") -2x15 tríceps banco</p> <p>(5') <u>Calentamiento Específico</u> Jugadoras de campo</p> <p>Juego de pases donde el objetivo es sumar 10 puntos justos. Cada esquina de medio campo es una zona de marca, y puntúa 1, 2, 3 o 4. Sin bote.</p> <p>Porteras</p> <p>Ejercicios específicos de porteras.</p>	
	<p>(15')- <u>Técnico táctica individual</u> Porteras y Jugadoras de campo</p> <p>Lanzamientos al ángulo largo desde el extremo y al ángulo corto desde 6 m. del lateral, alternativamente lado izquierdo y lado derecho.</p> <p>Objetivo de las porteras: Trabajar la técnica de parada, el desplazamiento y la colocación ante lanzamientos de 6 m. por zonas extremas. Parada cerca.</p> <p>Objetivo de jugadoras de campo: Lanzar desde el extremo al ángulo largo, y desde el lateral en penetración al palo corto, y orientarse a portería en el salto.</p> <p>* Progresión: Con media oposición defensiva (molestar, empujar).</p>	

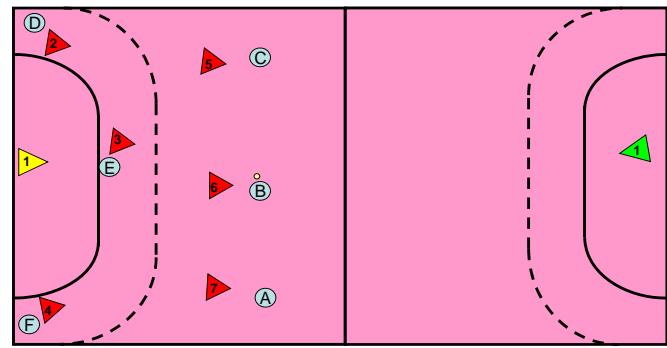
PARTE PRINCIPAL (60' min.)	<p>1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA</p> <p>* Elementos técnico-tácticos individuales <i>- En puestos específicos</i></p> <p>1.- Trabajo de primeras líneas. Lanzamientos en apoyo, de cadera o rectificado, o amago de lanzamiento y 1x1. Variante: Lanzamiento con 1 o 2 pasos si se ataca directo contra el defensor, o bien cambio de dirección y lanzamiento con 3 pasos.</p> <p>2.- Trabajo de extremos. Lanzamientos mientras los defensores cierran ángulo. Variante: El extremo puede frenarse y cambio de dirección.</p> <p>3.- Trabajo de pivotes Pase + desmarque + lanzamiento. Variante: Bloqueo + desmarque + lanzamiento.</p> <p>2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 2x2</p> <p>1.- 2x2 Par-Impar. 3x3 en la primera línea ofensiva con 3 defensores. Jugadores atacantes y defensores en los extremos. El ejercicio empieza con pase de un lateral a un extremo y permute de posiciones en la primera línea ofensiva. A partir de aquí, juego 2x2: par (cruce), o impar (continuidad con penetraciones sucesivas). El jugador respuesta decide en función de la respuesta defensiva. Si su trayectoria es hacia fuera, se finaliza en 2x1 por los extremos. Si su trayectoria respuesta es hacia el centro, está permitido finalizar por la zona central.</p> <p>2.- 2x2. Bloqueos. Jugadores colocados según el gráfico. Los pivotes se mueven continuamente y bloquean en espacio-tiempo oportuno. Si bloquean por el centro, resolver la situación en 2x2, o continuar el pase si no tienen éxito. Si bloquean por el exterior, resolver 2x1 en zona de extremos.</p> <p>3.- JUGAR PARTIDO</p> <p>Dos equipos de 8 y 9 jugadoras de campo, y 3 porteras que se irán rotando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque 3:3 - Defensa 3:3 - Contraataque y Repliegue rápido. 	
	<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado. - Grito del Equipo. - Recogida del material. - Estiramientos. 	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

Entrenadores:	Equipo de técnicos de la RFEBM	Fecha: J. 8 de Abril 10	Sesión: 7 ^a	Hora: 17,00-19,00
Temática:	Técnico-táctica Individual Defensiva, y Táctica Grupal Defensiva (2x2) en puestos específicos			
Objetivo/s:	Observar y mejorar el nivel técnico-táctico individual y táctico grupal defensivo (2x2) de las jugadoras			
Contenido/s:	Elementos técnico-tácticos individuales y principios tácticos defensivos. Medios tácticos colectivos defensivos reactivos: Cambios de oponente y contrabloqueos			
Nº de participantes:	17 jugadoras de campo + 3 porteras			
Material/es:	20 balones de BM, 2 juegos de 10 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones:		

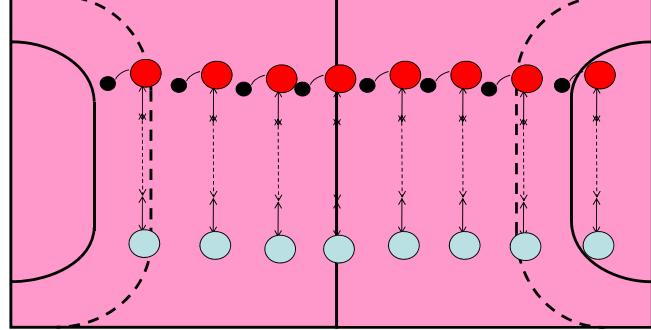
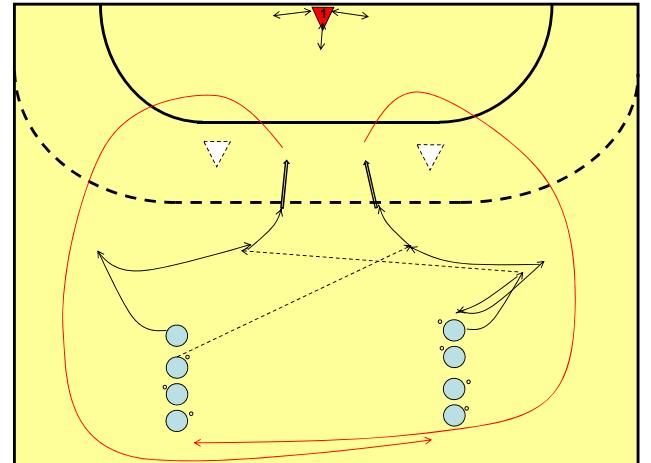
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (55' min.)	<p>Calentamiento General</p> <p>Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(20')- Círculo de propiocepción/coordinación/fuerza: - Circuito de 5 estaciones. 2 Series. Se trabaja 15'' y 25'' de recuperación, en grupos de 4, (con ejecución bien individual, o por parejas). -Los ejercicios son: 1.- Ataque y defensa con control + pase a la compañera 2.- "Pulso gitano" a la pata coja 3.- Frecuencia de piernas en aros adelante-atrás-lateral 4.- Coord. óculomanual con 2 balones arriba y al frente 5.- Salto + finta lanzamiento + desplazamiento lateral...</p> <p>(5')- Trabajo de Fuerza con autocarga: -3x20 abdominales -3x20 lumbares -2x15 flexiones de brazos en tierra inclinada ("planchas") -2(10''+10'') Isométricos abdominales</p> <p>(5') Calentamiento Específico</p> <p>Jugadoras de campo Pases por parejas en desplazamiento libre por toda la cancha, variando ritmos, trayectorias, tipos de pase, interceptaciones, control defensivo, etc., e intentando no chocar con el resto de participantes.</p> <p>Porteras Ejercicios específicos de porteras.</p>	
	<p>(15')- Técnico táctica individual</p> <p>Porteras y Jugadoras de campo</p> <p>Lanzamientos desde el extremo y zona central en 9 m., más pase de contraataque al extremo contrario.</p> <p>Objetivo de la portera: Trabajar la técnica de parada ante lanzamientos desde los extremos insistiendo en la orientación a balón, y ante lanzamientos de 9 m. desde la zona central con trabajo de los paralelos, sin oposición, más pase largo de contraataque al extremo del lado contrario.</p> <p>Objetivo de las jugadoras de campo: Practicar y mejorar lanzamientos desde los extremos con diferentes armados de brazo y localizaciones, y lanzamientos desde la zona central en 9 m. variando el nº de pasos previos, el tipo de armado, en apoyo, salto o suspensión.</p>	

PARTIDA PRINCIPAL (60' min.)	<p>1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA</p> <p>* Elementos técnico-tácticos individuales defensivos</p> <p>- <i>En espacios amplios</i></p> <p>1.- Juego de 2x2 en cuadrado</p> <p>Se divide al grupo en 2 equipos. Cada equipo se divide en dos, ocupando los 4 lados de un cuadrado según dibujo. Se trata de conseguir pasar el balón, en proximidad, a las compañeras de enfrente sin perder el balón. En caso de pérdida, se produce cambio de roles, y se defiende en dirección contraria. Prohibido botar.</p> <p>*Progresiones y/o Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sólo se puede pasar a la compañeras de enfrente en proximidad con pase picado. -Limitar el trabajo a un nº de pases máximo -Limitar el trabajo a un tiempo máximo (breve) -Ídem, pero 3x3 si el nº de participantes lo permite. <p>- <i>En espacios reducidos</i></p> <p>1.- Trabajo defensivo de 1x1 con trayectoria previa de los atacantes como indica el dibujo</p> <p>Repasso de contenidos del trabajo defensivo individual: orientación, desplazamientos, control del oponente e interceptación. Trabajo por puestos.</p> <p>2.- TÁCTICA GRUPAL DEFENSIVA 2x2</p> <p>2.- Trabajo de 2x2 en diferentes líneas</p> <p>La situación se llevará a cabo con una trayectoria previa de las jugadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> -En las zonas exteriores, se inicia con permuta de los puestos lateral-extremo, con pase previo al central. Después trabajo del 2x2. Contenido prioritario: coberturas, deslizamientos y ayudas. -En la zona central, se inicia con balón en el extremo, el cual pasa al lateral y a continuación circula hasta la línea de 7 m. actuando como pivote. Continuidad de balón hasta el centro y trabajo de 2x2 con defensoras en distinta línea. Contenido prioritario: contrablockeos ante bloqueos. <p>*Progresiones y/o Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -En la zona exterior, inicia el extremo con balón con pase a su lateral y a continuación circula en su zona para jugar un 2x2 como pivote en distinta línea. Contenido prioritario: contrablockeos ante bloqueos. -En la zona central, trayectoria del lateral hacia el centro, y trabajo de 2x2 en zona central con la defensa en la misma línea. Contenido prioritario: cambios de oponentes ante cruces. <p>Durante todo el ejercicio, las defensoras avanzadas defienden tanto en la zona lateral como en la zona central consecutivamente.</p>
	<p>Diagrama que muestra un cuadrado dividido en cuatro secciones por líneas horizontales y verticales. Se representan cuatro jugadores por equipo (dos rojos y dos azules) en las esquinas y el centro. Las flechas indican el recorrido del balón entre los jugadores y la dirección de la defensa.</p> <p>Diagrama que muestra un campo de balonmano con líneas de fondo y costados. Se representan jugadores (rojos y azules) en diferentes posiciones. Flechas y líneas de trayectoria muestran cómo los atacantes realizan movimientos previos y las defensoras responden con desplazamientos y control.</p> <p>Diagrama que muestra un campo de balonmano con líneas de fondo y costados. Se representan jugadores (rojos y azules) en diferentes posiciones. El diagrama ilustra secuencias de pases y cambios de posición entre los jugadores para trabajar en diferentes líneas defensivas.</p> <p>Diagrama que muestra un campo de balonmano con líneas de fondo y costados. Se representan jugadores (rojos y azules) en diferentes posiciones. El diagrama ilustra secuencias de pases y cambios de posición entre los jugadores para trabajar en líneas defensivas centradas en la posición C.</p>

	<p><u>3.- JUGAR PARTIDO</u></p> <p>Dos equipos de 8 y 9 jugadoras de campo, y 3 porteras que se irán rotando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque 3:3 - Defensa 3:3 - Contraataque y Repliegue rápido. 	
PARTIDA FINAL (5' min.)	<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado. - Grito del Equipo. - Recogida del material. - <i>Estiramientos.</i> 	

SESIÓN PRÁCTICA CONCENTRACIÓN NAL. INFANTIL FEM. GETAFE 2010

Entrenadores:	Equipo de Técnicos de la RFEBM	Fecha: V. 9 de Abril 10	Sesión: 8 ^a	Hora: 9,30-11,50
Temática:	Competición 2			
Objetivo/s:	Observar y valorar el nivel técnico-táctico individual de las jugadoras y su aportación en competición.			
Contenido/s:	Partido de 4 tiempos de 20', con 3:3 y 5:1 como sistemas de juego defensivos			
Nº de participantes:	30 jugadoras de campo + 6 porteras repartidas en dos equipos de 15 + 3 porteras			Duración: 140'
Material/es:	18 balones y 2 juegos de diferente color de 8 petos			
Pabellón:	Colegio Aristos (Getafe)	Observaciones: 3 jugadoras lesionadas y una se marchó a competir		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (35' min.)	<p>Calentamiento General</p> <p>Jugadoras de campo y Porteras</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular</p> <p>(8)-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(2')-Dinámico: ejercicios de técnica de carrera, (skiping, impulsiones,...) desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <p>Calentamiento Específico de Partido</p> <p>(4')-Ejercicios de pases por parejas frente a frente de forma variada y moviendo piernas.</p> <p>- Progresión: Ídem, con trayectorias, distancias, orientaciones y acciones variadas.</p> <p>* Calentamiento específico de porteras.</p> <p>(4')-Ejercicios de pases en dos filas lateral – lateral, de forma variada, y pasando y recibiendo en carrera, con cambios de dirección y de ritmo, etc.</p> <p>- Progresión: Ídem, con dos defensoras y con ataque y control defensivo, más continuidad de pase. Después de pasar se pasa a defender.</p> <p>(4')-Lanzamientos alternativos desde los laterales previo pase, recuperación del puesto y cambio de dirección. Cambiando de fila.</p> <p>- Progresión: Los lanzamientos serán al principio suaves y a las manos de las porteras. Incluir oposición defensiva de menos a más intensidad.</p> <p>(4')-Pases de contraataques saliendo de 2 en 2. Primero sin oposición y luego con oposición.</p> <p>(4')- Lanzamientos desde los puestos específicos. Primero sin oposición y luego con oposición.</p> <p>(4')- Juego ataque defensa 6x6, con media oposición.</p>	  

PARTIDA PRINCIPAL (100' min.)	<p>Competición 2</p> <p>* Entre 2 equipos de 15 jugadoras de campo y 3 Porteras</p> <p>- Se distribuye a las 36 participantes disponibles en 2 equipos de 15 jugadoras de campo y 3 porteras.</p> <p>- Se juegan 4 tiempos de 20 minutos con 3 minutos de descanso entre 1º-2º y 5 minutos entre 3º y 4º.</p> <p>- En cada tiempo se utilizará el sistema defensivo acordado, excepto en el 4º tiempo que será a criterio de los técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -En el 1º: Defensa zonal 3:3 -En el 2º: Defensa zonal 5:1 -En el 3º: Defensa zonal 3:3, y a los 5' Defensa zonal 5:1 -En el 4º: Elección libre a criterio de los técnicos, exceptuando la Defensa zonal 6:0. <p>- El ataque zonal se jugará en 3:3, intentando iniciar con acciones de 2x2 y continuidad, y con circulaciones de extremos y desdoblamientos de 1ª línea libremente.</p>	
PARTIDA FINAL (5' min.)	<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado en la competición. - Grito del Equipo. - Recogida del material. - Estiramientos. 	