

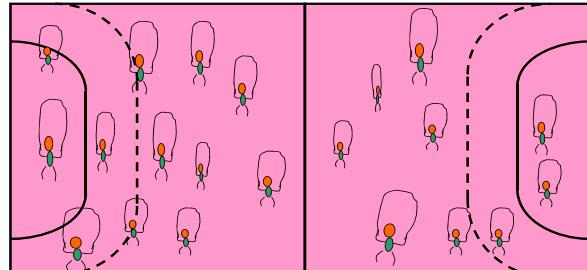
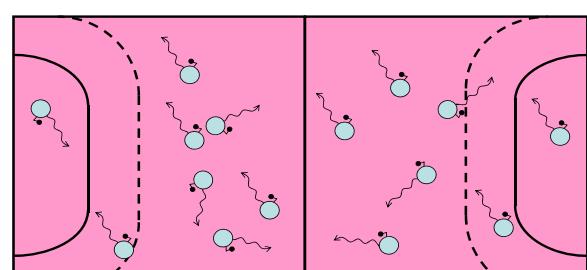
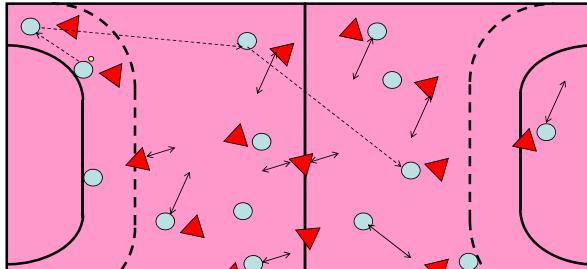
CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA (1996-97). VALLADOLID, 24 A 30 DE JULIO DE 2010.

CRONOGRAMA DE DISTRIBUCIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1 ^a SÁBADO 24.07.2010	2 ^a Y 3 ^a DOMIN. 25.07.2010	4 ^a Y 5 ^a LUNES. 26.07.2010	6 ^a MARTES 27.07.2010	7 ^a Y 8 ^a MIÉRC. 28.07.2010	9 ^a Y 10 ^a JUEV. 29.07.2010
<p>SÁBADO 24.07.2010 17.30 HORAS INCORPORACIÓN</p>	<p>Parte Inicial (55') *Calentam. General: Trote, estiram. y móvil. Circuito: Propioc., Coord., Fuerza. *Calentam.Específico: Juegos de pases, intercept., marcas, etc.</p> <p>Parte Principal (60') TTI Porteras y Lanzadoras 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA En espacios amplios y reducidos 1x1(p. de base, despl., control) 2.- JUGAR PARTIDO (10')</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>	<p>Parte Inicial (60') Ídem a Sesión 2^a</p> <p>Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA En espacios amplios y en Puestos específicos: * Extremos y pivotes * Laterales y Centrales 2.- JUGAR PARTIDO (10')</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>	<p>Parte Inicial (60') Ídem a Sesión 2^a</p> <p>Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA En espacios amplios y reducidos 1x1(p. de base, despl., control) 1x1(+1): Coberturas y ayudas 2.- TÁCTICA GRUPAL DEFENSIVA (2x5)</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>	<p>Parte Inicial (60') Ídem a Sesión 2^a</p> <p>Parte Principal (60') 1.- TÁCTICA GRUPAL (4x5, 5x6) Y COLECTIVA DEFENSIVA (4:2 Y 3:3)</p> <p>* Exteriores * Laterales y Centrales * Avanzados</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>	<p>Parte Inicial (60') Ídem a Sesión 2^a</p> <p>Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA Puestos específicos: * Extremos y pivotes * Laterales y Centrales</p> <p>2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 3X2, 4X3</p> <p>En Puestos específicos y En distintas líneas</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>
<p>Parte Inicial (40') *Calentam. General: Trote, estiram. y móvil. *Calentam.Específico: Tca. de carrera, juegos de botes, pases, etc.</p> <p>Parte Principal (45') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA Y DEFENSIVA De espacios amplios a reducidos TTI Porteras y Lanzadoras Lanzamientos desde puestos específicos</p> <p>Parte Final (5') Lanz. 7 m. y Estiramientos</p>	<p>Parte Inicial (60') Ídem a Sesión 1^a</p> <p>Parte Principal (60') 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA -En espacios amplios/reducidos -En Puestos específicos: * Extremos y pivotes * Laterales y Centrales 2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 2X1 De espacios amplios a reducidos 3.- JUGAR PARTIDO (10')</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>	<p>COMPETICIÓN 1</p> <p>Ataque y Defensa Indiv.: -Todo campo -Medio campo</p> <p>Ataque 3:3 y Defensa Zonal: -3:3 -5:1 -6:0</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>Parte Inicial (60') Ídem a Sesión 1^a</p> <p>Parte Principal (60') 1.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 2X1 y 2x2 2x1 en puestos específicos * Lateral-Extremo. *Central-Pivote 2x2 (Par e Impar) De espacios amplios a reducidos En Puestos específicos y En la misma y distintas líneas (Penetraciones sucesivas, Cruces y Bloqueos)</p> <p>Parte Final (5') Estiramientos</p>	<p>COMPETICIÓN 2</p> <p>Ataque 3:3 y Defensa Zonal: -3:3 -5:1 -6:0</p> <p>VIERNES 30.07.2010 9.00 HORAS REGRESO</p>

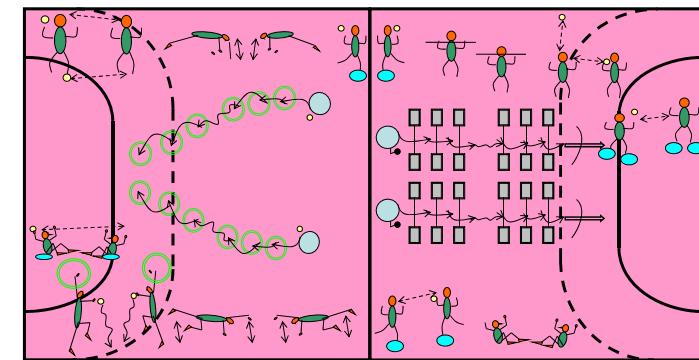
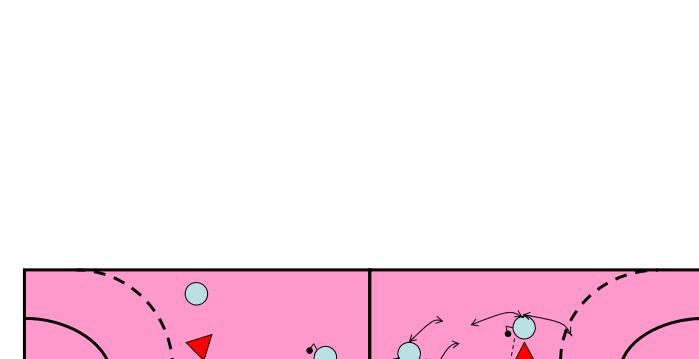
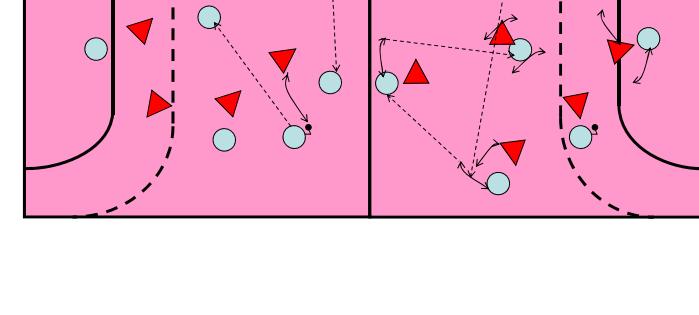
SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha: S. 24 Julio 2010	Sesión: 1 ^a	Hora: 18,30-20,00
Temática:	Técnico-Táctica individual Ofensiva y Defensiva			
Objetivo/s:	Observar, valorar, mejorar y practicar elementos técnico-tácticos individuales ofensivos y defensivos			
Contenido/s:	Pases, recepciones, marcas e interceptaciones. Lanzamientos desde los puestos específicos			
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras			
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para el trabajo específico de porteras			
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones: Esta 1 ^a sesión sólo duró 90' por estar recién incorporados		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTIDA INICIAL (30')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular. (3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>Calentamiento Específico</p> <p>(10')- Juegos o ejercicios de botes, pases, recepciones, interceptaciones, etc.:</p> <p>En todas las sesiones haremos algún juego o ejercicio de este tipo, intentando no repetirlo. Aquí, por ejemplo:</p> <p>-Saltos a la comba: Cada jugadora con una comba se desplaza saltando libremente por toda la pista, variando: tipo de salto, desplazamiento, ritmo, etc., ocupando todo el espacio y evitando el choque.</p> <p>-Botes de balón: Cada jugadora con un balón se desplaza botando libremente por toda la pista, variando: mano de bote, tipo de bote, desplazamiento, ritmo, etc., ocupando todo el espacio y evitando el choque.</p> <p>*Progresión: -En medio campo: -Intercambiar balón en bote a discreción. -Robar balones sin perder el control del suyo. -Al silbato, ir en bote rápido a la portería más alejada. -Pases tensos y cada vez más largos, etc.</p> <p>-Juego de los 10 pases: Dos equipos, con defensa individual, sólo vale acosar, no tocar. Posar el balón en la línea entre los dos postes vale 3 puntos, y por fuera de ellos, 1 punto.</p> <p>*Progresión: Con dos balones simultáneamente, pero sólo se pueden conseguir puntos si se está en posesión de los dos balones</p>	   

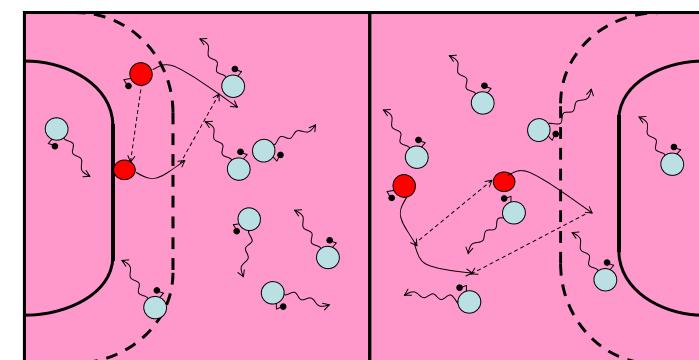
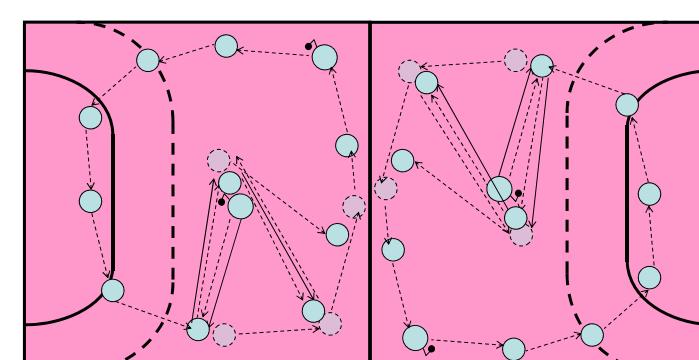
SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha:	D. 25 Julio 2010	Sesión:	2ª	Hora:	10,00-12,00
Temática:	Técnico-Táctica individual Defensiva						
Objetivo/s:	Observar, valorar, mejorar y practicar elementos técnico-tácticos individuales defensivos						
Contenido/s:	Desplazamientos defensivos, posición de base, marcas y control del oponente con balón						
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras					Duración:	120'
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...						
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:					

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (50')	<p><u>Calentamiento General</u></p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular. (3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>(30')-Círculo de propiocepción / coordinación/ fuerza con autocarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Círculo de 14 estaciones. -Se trabaja 30'' y 30'' de recuperación, 2 series. -Dos personas en cada estación, con ejecución individual o por parejas. - Los ejercicios son: <ol style="list-style-type: none"> 1. En equilibrio monopodal sobre dynair y con los ojos cerrados, hacer fintas de pase lanzamiento (a la mitad del tiempo de trabajo cambio de pie). 2. Sentadillas sin sobrecarga, controlando bajada y subida. 3. Pases con dos balones simultáneamente, arriba-abajo, y al pecho. 4. En equilibrio bipodal sobre dynair, con un pie adelantado, pases con un balón (a la mitad del tiempo de trabajo cambio de pie). 5. 3 pasos elevando rodillas sobre picas horizontales, bote, y de nuevo 3 pasos con salto y finta de tiro final. 6. Abdominales llevando codo a rodilla contraria. 7. Pases cortos y rápidos para recepcionar con cierta dificultad. 8. En equilibrio monopodal sobre dynair, pases variados con un balón (a la mitad del tiempo de trabajo cambio de pie). 9. En posición de cuadrupedia, elevar y extender pierna y brazo contrario alternativamente. 10. Botar un balón con una mano y girar un aro sobre el antebrazo contrario (a la mitad del tiempo de trabajo cambio de mano). 11. Pases sentadas sobre un dynair sin tocar el suelo con los pies. 12. Realizar un apoyo en cada aro, bote cambiando la dirección y el ritmo, y de nuevo otros 3 apoyos con salto y finta de tiro final. 13. Pases con dos balones, uno con los pies, y el otro con las manos. 14. Flexiones y extensiones de brazos en posición de "tierra inclinada". <p><u>Calentamiento Específico</u></p> <p>(5'-10')- Juegos o ejercicios de botes, pases, recepciones, marcas, interceptaciones, etc.:</p> <p>En todas las sesiones haremos algún juego o ejercicio de este tipo, intentando no repetirlo. Aquí, por ejemplo:</p> <p>-Pases e interceptaciones por equipos con dos balones:</p> <p>Distribuidos en dos equipos de 7 con dos balones en cada medio, realizar pases, recepciones, desmarques, marcas, interceptaciones, etc.</p> <p>*Variantes/Progresiones:</p> <p>Ídem, pero los pases siempre en suspensión. Ídem, más pasar y acosar después a quien se pasó. Ídem, más el que recibe intenta irse del 1x1 en bote, y el defensor interceptar el bote.</p>	   

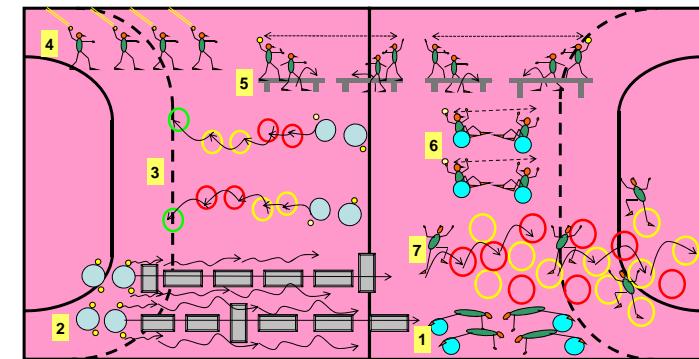
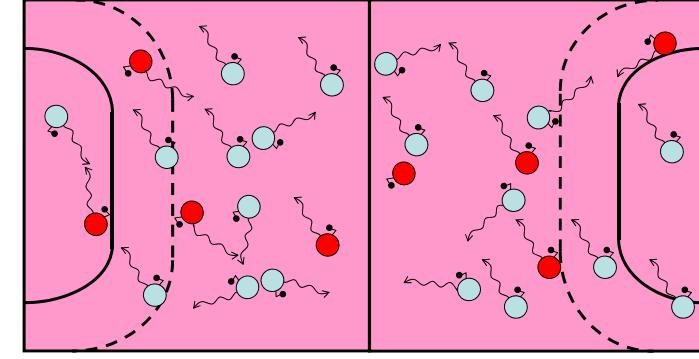
SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha: D. 25 Julio 2010	Sesión: 3 ^a	Hora: 18,00-20,00
Temática:	Téc.-Táct. Ind. Of. en espacios amplios y en P. Específicos, y Táct. Grup. Of. 2x1 (de espacios amplios a reducidos)			
Objetivo/s:	Observar, valorar, mejorar y practicar Elementos T.T.I. Of. en el Pto. Espec., y 2x1 en amplios espacios			
Contenido/s:	Pases y recepciones, y desplazamientos, trayectorias y lanzamientos desde los p. específicos. 2x1 en espacios amplios			
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras			Duración: 120'
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para el trabajo específico de porteras			
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (35')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>Calentamiento Específico</p> <p>(15')- Juego de persecución mediante pases, y se huye en bote: Dos grupos de 14 jugadoras, uno en cada medio campo. La "ligan" dos jugadoras de cada grupo con un balón, las cuales, mediante pases, han de ir tocando con el balón adaptado al resto de jugadoras que huyen cada una con un balón en bote. Es acumulativo.</p> <p>*Progresión: Se unen los dos grupos y se persigue con 4 jugadoras y con dos balones simultáneamente.</p>	 
PARTE PRINCIPAL (75')	<p>1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA</p> <p>➤ (15') Jugadoras de campo en espacios amplios, y ➤ Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras</p> <p>1.- Pases y recepciones en forma de "estrella": Divididos en dos grupos de 12 jugadoras en cada medio campo con un balón, y colocadas según el gráfico, realizar pases "fuera-dentro-fuera-dentro", e irse a ocupar el espacio de la jugadora a quien se le pasó. Se comienza con dos jugadoras dentro del círculo y con un solo balón.</p> <p>*Variantes/Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incluir otro balón que se irá pasando en bote por fuera con la mano derecha y hacia la derecha. - Ídem, incluyendo otro balón simultáneamente "fuera-dentro-fuera-dentro" y molestar a quien se le pasó. - Ídem, pero incluyendo además otro balón que se irá pasando por fuera con el pie hacia la izquierda. - Ídem, pero cambiando el sentido de todos los pases (los dos de "fuera-dentro-fuera-dentro", el de los pases picados, ahora con la mano izquierda, así como el del pase por fuera con los pies). - Ídem, pero uniendo los dos grupos en uno sólo, con 4 balones y 8 jugadoras que comienzan los pases "fuera-dentro-fuera-dentro", y con dos balones para pasar con las manos y otros dos con los pies. 	

SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha: L. 26 Julio 2010	Sesión: 4 ^a	Hora: 10,00-12,00
Temática:	Técnico-Táctica Individual Ofensiva en espacios amplios y en Puestos Específicos: Primeras y Segundas líneas			
Objetivo/s:	Observar, valorar, mejorar y practicar Elementos T.T.I. Of. en amplios espacios y en el Puesto Específico			
Contenido/s:	Pases y recepciones en espacios amplios, y desplazamientos, fintas y lanzamientos desde los p. específicos			
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras			
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...			
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (45')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular</p> <p>(15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>(15')-Círculo de propiocepción / coordinación/ fuerza con autocarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Círculo de 7 estaciones. -Se trabaja 30'' y 30'' de recuperación, 2 series. -Dos personas en cada estación, con ejecución individual o por parejas. - Los ejercicios son: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener la posición de "tierra inclinada" con las piernas sobre un balón gigante o fitball. 2. Caminar encima de steps y sobre suelo botando dos balones simultáneamente, uno con cada mano. 3. Pentasalto acabando con finta de tiro. En el lado izquierdo los saltos son: I-I-D-D-2, y en el lado derecho: D-D-I-I-2 (a la mitad del tiempo de trabajo cambio de lado). 4. Con gomas o "theraband" sujeto a la espaldera y con la pierna contraria al brazo ejecutor adelantada, realizar gesto de lanzamiento (a la mitad del tiempo de trabajo cambio de brazo y de pierna adelantada). 5. Por parejas, subir y bajar de un banco sueco (piernas abiertas a cada lado del banco) caminando hacia adelante y pasándose el balón cuando se está encima del banco. 6. Por parejas, pases con un balón, sentadas sobre un balón gigante o fitball, llevando el tronco de atrás adelante. Se puede tocar el suelo con los pies. 7. Saltos continuados a la pata coja dentro de los aros. En los aros amarillos saltar siempre con la pierna izquierda, y en los rojos con la derecha. La colocación de los aros y los saltos es a discreción. <p>Calentamiento Específico</p> <p>(10')- Juego de persecución en bote:</p> <p>Distribuidos en dos grupos de 14 jugadoras, uno en cada medio campo. La "ligan" cuatro jugadoras de cada grupo llevando un peto en la mano, y en la otra un balón. Mediante botes han de tocar con el peto al resto de jugadoras que huye, cada una con su balón, también en bote. Al tocar, cambio de rol. Para salvarse, se tienen que ayudar entre dos compañeras y sentarse espalda con espalda, tumbarse boca arriba en cruz, etc.</p> <p>*Progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se unen los dos grupos y se persigue con 8 jugadoras simultáneamente por todo el campo. - Ídem, reduciendo el espacio de juego. 	  

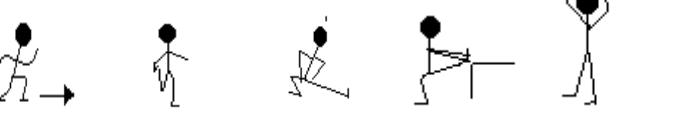
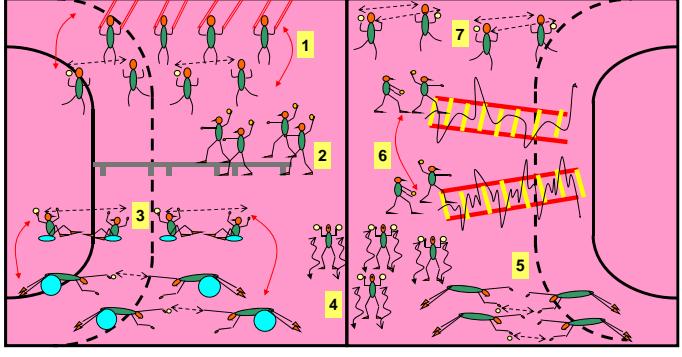
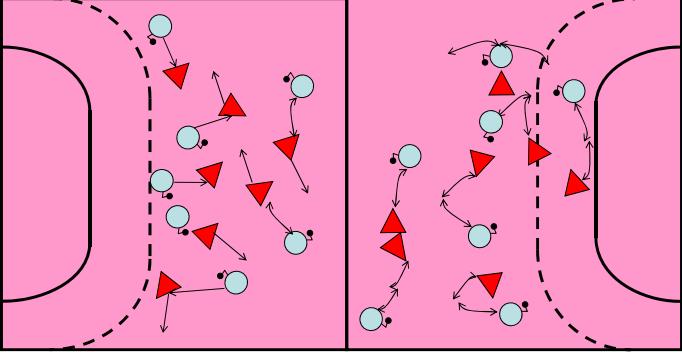
SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Entrenadores:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha:	L. 26 Julio 2010	Sesión:	5 ^a	Hora:	18,00-20,00
Temática:	Competición 1						
Objetivo/s:	Observar y valorar el aprendizaje, el rendimiento y el potencial de las jugadoras en competición						
Contenido/s:	Partido de 3 tiempos, de 20', 20' y 24', con 5' de descanso entre tiempos						
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras						Duración: 120'
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos						
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)			Observaciones:	Cada equipo de 12 se dividió en 2 equipos de 6		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTIDA INICIAL (40')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(3')-Dinámico: ejercicios de técnica de carrera, (skiping, impulsiones,...) desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <p>Calentamiento Específico de Partido</p> <p>(5')-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>(5')- Lanzamientos desde los puestos específicos. Primero sin oposición y luego con oposición.</p> <p>(5')- Juego ataque defensa 6x6, con media oposición.</p>	

SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha:	M.27 Julio 2010	Sesión:	6 ^a	Hora:	10,00-12,00
Temática:	Técnico-Táctica Ind. Def.: de espacios amplios a reducidos. Táctica Grupal Def. 1x1,+1 (cobertura y ayuda)						
Objetivo/s:	Observar, mejorar y practicar elementos técnico-tácticos individuales defensivos						
Contenido/s:	Desplazamientos, posición de base, marcas, control del oponente con balón, cobertura y ayuda						
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras					Duración:	120'
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para porteras, propiocepción, coordinación,...						
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:					

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (45')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular</p> <p>(15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>(15')-Círculo de propiocepción/coordinación/fuerza con autocarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Círculo de 7 estaciones. -Se trabaja 40'' (20''+20'') y 20'' de recuperación, 2 series. -Cuatro personas en cada estación, con ejecución individual o bien por parejas. A los 20'' se realiza ejercicio de transferencia, o se cambia de lado, o el balón de mano, etc. - Los ejercicios son: <ol style="list-style-type: none"> 1. Con theraband o goma sujetada a la espalda, trabajar tríceps con ambos brazos simultáneamente. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Pases cortos por parejas con un balón y con movimiento alternativo rápido de piernas. 2. Impulsiones alternativas sobre banco sueco con balón adaptado en mano contraria a pierna de impulsión + finta de tiro. Ir cambiando el balón de mano en cada impulsión. 3. Pases por parejas sentadas sobre un dynair. 3.1. Pases por parejas, tumbadas boca-abajo con un fitball bajo el abdomen y la pelvis, y con los pies en el suelo. 4. Caminar / trotar botando dos balones simultáneamente y alternativamente, con la mirada al frente (sin mirar al suelo!). 5. Pases rodados con un balón por pareja, en posición de "tierra inclinada", cada vez con una mano. 6. En la escalera frecuencia de piernas rápidas. Ir avanzando hacia delante entre los peldaños realizando la secuencia "dentro-dentro-fuera" + amago de pase/tiro con el balón adaptado en la mano de fuera, "dentro-dentro-fuera" + amago de pase/tiro con la otra mano, y así sucesivamente (sin mirar al suelo!). 6.1. En la escalera de la derecha los dos apoyos de "dentro" son en el mismo recuadro, y en la de la izquierda, un apoyo dentro de cada recuadro. 7. Pases cortos y rápidos con dos balones, uno de balonmano y otro de 1 kg., cada uno por su "carril", intentando andar/trotar, una de frente y la otra de espaldas, y cambio. <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Cambiar los balones de mano. <p>Calentamiento Específico</p> <p>(10')-Activación defensiva</p> <p>Por parejas, en desplazamiento libre por el espacio acotado, una, con un balón adaptado, toca, empuja, molesta, etc., a la compañera. Cambio de rol.</p> <p>*Variantes/Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ídem, pero la que toca, empuja y molesta es la jugadora sin balón, pues la que tiene balón ataca. 	  

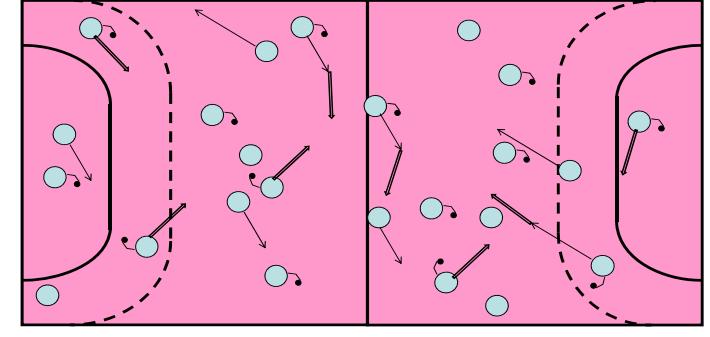
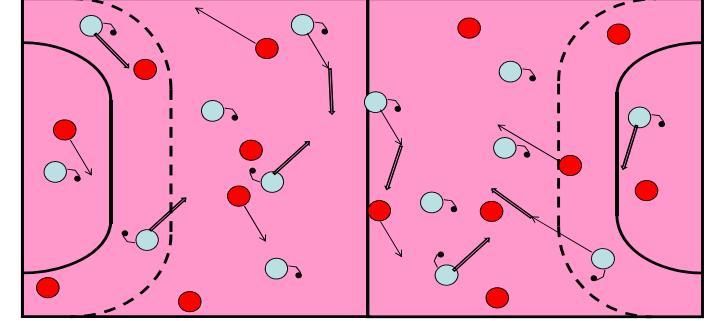
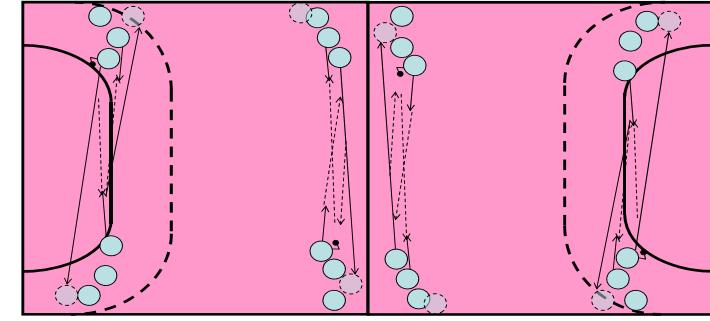
SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha:	Mié 27 Julio 2010	Sesión:	7ª	Hora:	10,00-12,00
Temática:	Táctica Grupal (4x5 y 5x6) y Colectiva (6x6) Defensiva: Basculaciones, flotaciones, coberturas y ayudas						
Objetivo/s:	Observar, mejorar y practicar elementos técnico-tácticos ind. y medios tácticos colectivos defensivos						
Contenido/s:	Desplazamientos defensivos, posición de base, marcas, basculaciones, coberturas y ayudas						
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras					Duración:	120'
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para porteras y circuito de propiocepción, etc.						
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:					

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTIDA INICIAL (55') <u>Calentamiento General</u> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular. (3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>(15')-Círculo de propiocepción/coordinación/ fuerza con autocarga:</p> <p>-Círculo de 7 estaciones. -Se trabaja 40'' (20"+20") y 20'' de recuperación, 2 series. -Cuatro personas en cada estación, con ejecución individual o bien por parejas. A los 20" se realiza ejercicio de transferencia, o se cambia de lado, o el balón de mano, etc.</p> <p>- Los ejercicios son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con theraband o goma sujetada a la espaldera y de frente a ella, unir y separar simultáneamente del tronco los dos brazos totalmente extendidos (deltoides). 1.1. Ídem, pero de espaldas a la espaldera. 2. Impulsiones alternativas sobre banco sueco con balón adaptado en mano contraria a pierna de impulsión + finta de tiro. Ir cambiando el balón de mano en cada impulsión. <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Saltar desde el banco al suelo, con caída simultánea, y salida explosiva a uno u otro lado, y así una vez tras otra. 3. Caminar sin perder el equilibrio sobre los steps llevando durante todo el recorrido un balón rodando, y rodeando cada step. Sólo vale un apoyo en cada step, y no vale tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo. <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Cambiar, y caminar por la otra fila de steps. 4. Pases rodados por parejas tumbadas boca-abajo con un fitball bajo el abdomen y la pelvis, y con los pies en el suelo. <ul style="list-style-type: none"> 4.1. Pases por parejas sentadas sobre un dynair. 5. Pases cortos y rápidos por parejas con dos balones, uno de Balonmano y otro de 1 kg., cada uno por su "carril", intentando andar/trotar, una de frente y la otra de espaldas, e ir cambiando. 5.1. Cambiar los balones de mano o de "carril". 6. En la escalera frecuencia de piernas rápidas. Ir avanzando lateralmente entre los peldaños realizando secuencias del tipo "dentro-delante-dentro-detrás" + pase en bote con la compañera de la otra escalera, la cual realiza otra secuencia como:"dentro-dentro-delante-delante-dentro-dentro-detrás-detrás", y así sucesivamente (sin mirar al suelo!). Ir cambiando de escalera al terminar cada recorrido. 7. Por parejas pasarse 3 balones seguidos uno tras otro. Los balones van de mano izquierda a derecha y con ésta pase. Un balón es de Balonmano, otro de foam y el otro de 1 Kg. <ul style="list-style-type: none"> 7.1. Cambiar el sentido de los pases, y de los balones. 		

SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha: J. 28 Julio 2010	Sesión: 8 ^a	Hora: 18,00-20,00
Temática:	Táctica Grupal Ofensiva: 2x1 en puestos específicos, y 2x2 (Par e Impar) de espacios amplios a reducidos.			
Objetivo/s:	Observar, mejorar y practicar Elemt. T.T.I. Of. y Def. en P. Específico, y la resolución de situaciones 2x1 y 2x2			
Contenido/s:	Pases, recepciones, desplazamientos, fintas y lanzamientos desde los p. específicos, y juego 2x1 y 2x2			
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras			
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para el trabajo específico de porteras			
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (45')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular</p> <p>(15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular.</p> <p>(3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>(5')- Juego: "Los balonazos": En desplazamiento libre por toda la pista de Balonmano y con 14 balones de foam, el juego consiste en darse pelotazos lanzándose libremente dichos balones, y, a su vez, evitar recibirlos.</p> <p>*Variantes/Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamientos sólo con 3 pasos máximo. - Lanzamientos en suspensión con 3 pasos máximo. - Por parejas de la mano. <p>Calentamiento Específico</p> <p>(10')- Juego: "Los cazadores de liebres": En desplazamiento libre por toda la pista de Balonmano, con 14 balones de foam, y divididos en dos equipos. El juego consiste en que un equipo la liga, "los cazadores", y éstos deben cazar a todas "las liebres" dándoles un balonazo, mientras éstas escapan corriendo libremente por toda la pista. Si una libre es cazada, tiene que sentarse en el suelo "muerta". Se contabiliza el tiempo que los cazadores tardan en cazar a todas las liebres. Después cambio de rol.</p> <p>*Variantes/Progresiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pueden dar pases entre las jugadoras de un mismo equipo, pero 3 pasos máximo con el balón adaptado. - Por parejas de la mano. <p>(10')- Pases por parejas: Pases con un balón por parejas como indica el gráfico, con las siguientes trayectorias posteriores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- paso y me desplazo donde paso. 2.- paso y me desplazo a la fila de la derecha. 3.- paso y me desplazo a la fila de la izquierda. 4.- paso a la jugadora que tengo en la diagonal y me desplazo donde paso. 5.- Ídem pero al desplazarme disuado el pase de mi compañera. 6.- Ídem pero acoso a la jugadora con balón. 	 
		
		

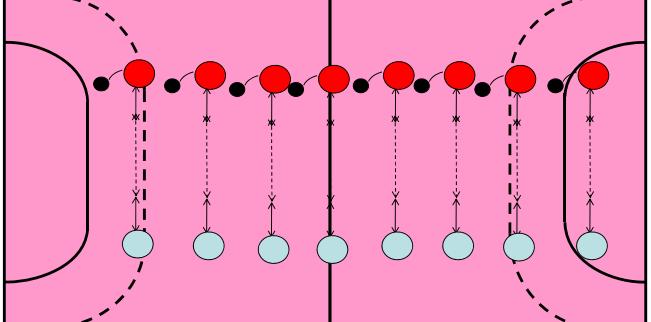
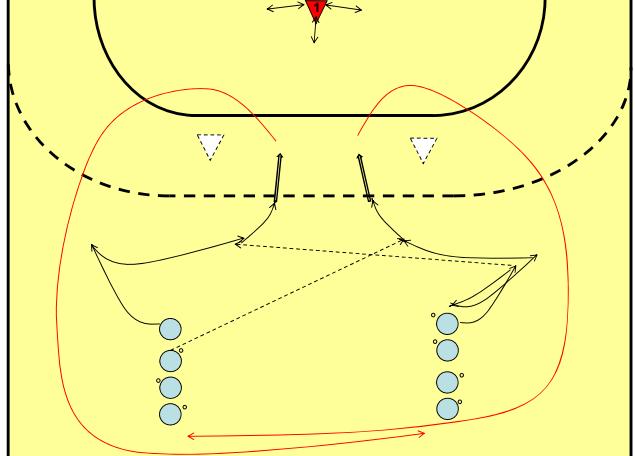
SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Equipo Técnico:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha: J. 29 Julio 2010	Sesión: 9 ^a	Hora: 10,00-12,00
Temática:	Técnico-Táctica Individual Of. y Def. en Puestos Específicos de 1 ^a y 2 ^a Línea, y Táctica Grupal Of. 3x2 y 4x3			
Objetivo/s:	Observar, mejorar y practicar Elem. T.T.I. Of. y Def. en P. Específico, y la resolución de situaciones 3x2 y 4x3			
Contenido/s:	Pases, recepciones, desplazamientos, fintas y lanzamientos desde los p. específicos, y juego 3x2 y 4x3			
Nº de participantes:	24 jugadoras de campo + 4 porteras			
Material/es:	28 balones de BM, 2 juegos de 12 petos y material variado para el trabajo específico del circuito y porteras			
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones:		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (45')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (15')-Estático: Estiramientos y movilidad articular. (3')-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skiping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de dirección y de ritmo, aceleraciones, etc.</p> <p>(15')-Círculo de propiocepción / coordinación / fuerza con autocarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Círculo de 7 estaciones. -Se trabaja 40'' y 20'' de recuperación, 2 series. -Cuatro personas en cada estación, con ejecución individual o por parejas. A los 20'' se realiza ejercicio de trasferencia o se cambia de lado o de rol ataque defensa, el pie de apoyo, etc. - Los ejercicios son: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos con cuerda con pies juntos. 1.1. Zig-zag entre conos botando el balón 2. Pentasalto: con los siguientes apoyos: derecha-derecha-izquierda-izquierda-pies juntos + amago lanzamiento. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Pentasalto: izquierda-izquierda-derecha-derecha-pies juntos + amago lanzamiento. 3. Jugar a "fut-tennis" 1x1 golpeando un balón de foam con diferentes partes del cuerpo. 4. De pie frente a la pared, flexiones y extensiones de brazos, dejándose caer e impulsándose contra la pared para volver a la vertical. <ol style="list-style-type: none"> 4.1. 1x1 sin balón con oposición total 5. En equilibrio monopodal sobre un dynair, pases por parejas con un balón. <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Cambio de pie de apoyo 6.- Tres pasos + bote + tres pasos + amago lanzamiento. <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Cambio de lado y de pie que inicia la serie de pasos. 7.- Lumbarés sobre fitball. Levantar un brazo con el balón adaptado de forma alternativa. <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Abdominales sentadas sobre dynair, llevando el codo hacia rodilla contraria. <p>Calentamiento Específico</p> <p>(10')- Pases por parejas en puestos específicos:</p> <p>Pases con un balón por parejas entre puestos específicos colindantes con trayectorias propias del puesto y orientación a portería.</p> <p>Cada 8-10 pases, cambio de parejas y/o de puestos.</p>	

SESIÓN PCA. CONCENTRACIÓN NACIONAL PROMESA FEMENINA. VALLADOLID, JULIO 2010

Entrenadores:	Técnicos de la Conc. Nal. Promesa Femenina	Fecha: J. 29 Julio 2010	Sesión: 10ª	Hora: 18,00-20,00
Temática:	Competición 2			
Objetivo/s:	Observar y valorar el aprendizaje, el rendimiento y el potencial de las jugadoras en competición			
Contenido/s:	Partido de 2 tiempos, de 30' con 10' de descanso			
Nº de participantes:	22 jugadoras de campo + 4 porteras			Duración: 120'
Material/es:	26 balones de BM, 2 juegos de 11 petos			
Pabellón:	Miriam Blasco (Valladolid)	Observaciones: Había dos jugadoras de campo lesionadas		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL (40')	<p>Calentamiento General</p> <p>(2')-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (8')-Estático: Estiramientos y movilidad articular. (3')-Dinámico: ejercicios de técnica de carrera, (skipping, impulsiones,...) desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <p>Calentamiento Específico de Partido</p> <p>(5')-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>(5')- Lanzamientos desde los puestos específicos. Primero sin oposición y luego con oposición.</p> <p>(5')- Juego ataque defensa 6x6, con media oposición.</p>	  

PARTES PRINCIPAL (65')	<p>Competición 2</p> <p>* Entre 2 equipos de 11 jugadoras + 4 Porteras que irán rotando entre los 2 equipos</p> <p>- Se juegan 2 tiempos de 30', con 10' minutos de descanso.</p> <p>- Los primeros 15' de cada tiempo: *Defensa 5:1</p> <p>- Los segundos 15' de cada tiempo: *Defensa 6:0</p> <p>Con 5' de descanso.</p> <p>- En ataque se jugará en 3.3, con circulaciones de extremos y desdoblamientos de 1^a línea libremente.</p> <p>❖ Se debe intentar aplicar lo trabajado, aprendido y practicado en las sesiones anteriores.</p>	
PARTES FINAL (15')	<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. 	

➤ (20') **Técnico-Táctica Individual:**
Trabajo conjunto Porteras y Jugadoras de campo

Lanzamientos desde los extremos, y desde la zona central en un 2x1 central-pivote.

Orden de tiro:

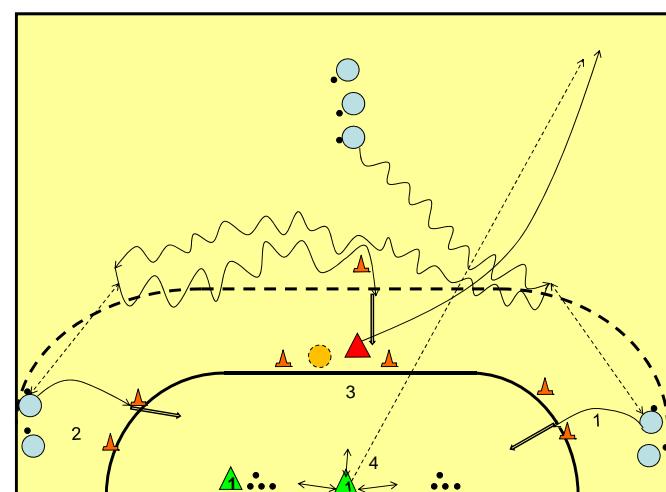
Central con balón se acerca botando hacia el extremo, se intercambian los balones y lanzamiento desde el extremo. El central continúa botando hacia el otro extremo, y realiza lo mismo, con lanzamiento del extremo, y por último recupera su posición y juega un 2x1, con lanzamiento exterior del central o de 6 m. del pivote. La jugadora que lanza se queda a defender la siguiente acción.

Objetivo de las porteras:

Identificar paralelos. Los lanzamientos de los extremos son al palo corto o al largo en función del cono desde el que lancen. Desde la fila central, incertidumbre, pueden tirar a cualquier lado. Después de lanzamiento pase de contraataque al defensor del 2x1.

Objetivo de las jugadoras de campo:

Mejorar técnico-táctica individual del lanzamiento en el puesto específico de extremo, pivote y central, y asimilación de los conceptos tácticos del 2x1 central-pivote.



PARTE PRINCIPAL (65')

Lanzamiento desde el extremo, pase de contraataque y lanzamiento exterior desde la zona central.

Orden de acciones:

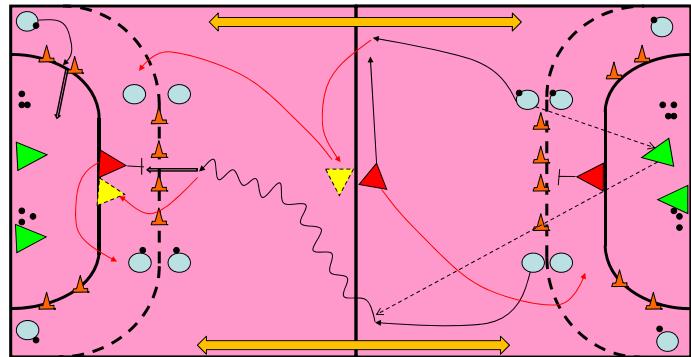
Elección del pase de contraataque, lanzamiento desde zona central 9 m. con bloqueo, y lanzamiento desde el extremo del lado que no ha recibido el pase de contraataque.

Objetivo de las porteras:

Intervenciones ante lanzamientos de 9 m. y de extremos, y pase largo de contraataque.

Objetivo de las jugadoras de campo:

Salida en carrera y recepción del pase de contraataque, lanzamiento exterior desde 9 m., técnica de bloqueo, y lanzamiento desde el puesto específico de extremo.



**1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL
OFENSIVA Y DEFENSIVA**

➤ (25') **Jugadoras de campo en Puestos Específicos y**
➤ **Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras**

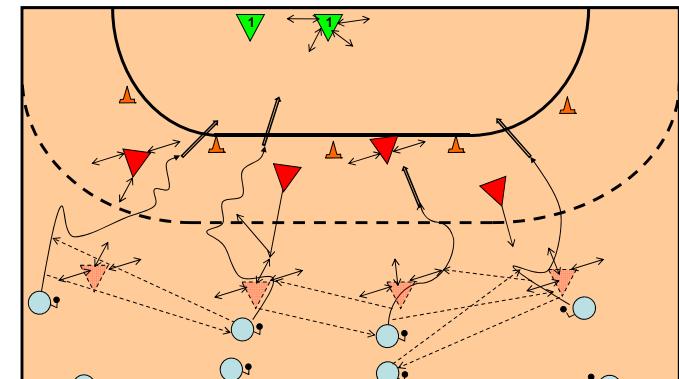
*Las primeras líneas en un medio campo, y las segundas en el otro.

3.- a) Primeras líneas: laterales y centrales

1.-1x1 en las zonas centrales y laterales ante la oposición de una defensora con manos en la espalda. Antes de intervenir en el 1x1 se intercambia el balón con un puesto colindante.

***Variantes y/o Progresiones:**

-Las defensoras defienden con los brazos cerca del cuerpo, con mucha profundidad, y realizando desplazamientos defensivos hacia atrás, hasta zona eficaz donde defienden con el tronco.

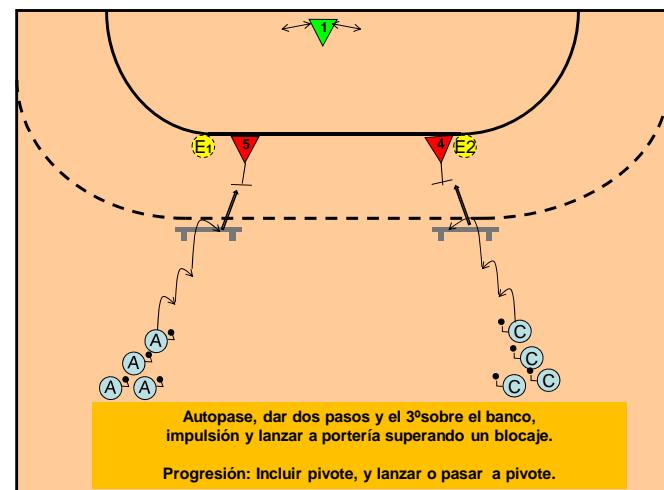


En este área se trabajan los puestos específicos de las primeras líneas:
Laterales y Centrales.
En la otra área se trabajan simultáneamente los puestos de las segundas líneas:
Extremos y Pivotes

2.- Lanzamientos en suspensión desde 9 m. con impulsión en banco sueco

Desde los laterales, autopase y lanzamiento con 3 pasos con el último apoyo sobre banco sueco.

Con acción de bloqueo de la defensora, que cambia de rol cuando tenga éxito.



3 b).- Segundas líneas: extremos y pivotes:

- Extremos:

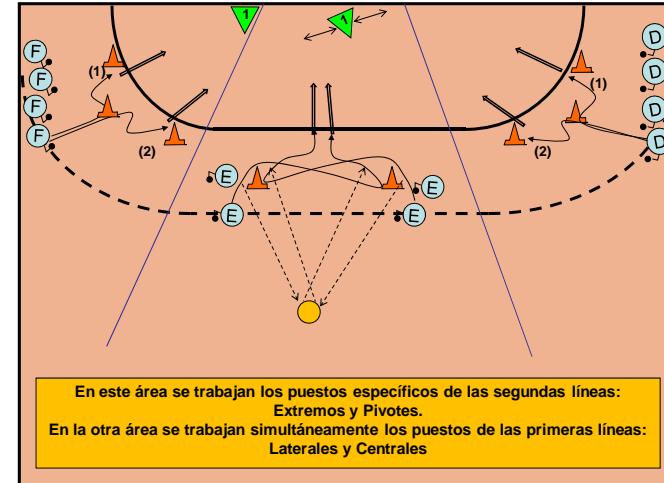
1.-Jugadoras de espaldas, autopase en bote entre sus piernas, girarse, recepcionarlo, ir hacia el cono adelantado, y cambiar la dirección y el ritmo hacia el cono "1" (a su izquierda), o el "2" (a su derecha), y lanzar a portería.

- Pivotes:

-Ídem, pero después del autopase en bote entre sus piernas, girarse, recepcionarlo, pasar al apoyo, ir al otro cono y recibir en desplazamiento a portería.

*Variantes/Progresiones:

- Ídem, pero extremos ir al cono que se le indique: "1" o "2".
- Ídem, pero autopase hacia atrás con el pie rodando por debajo de sus piernas.



2.-Pase, y trayectoria sin balón, abandonando el puesto específico, recepción, cambio de ritmo y lanzamiento a portería.

Si se les dice el nº "1", en el caso de los extremos, éstos deben seguir su trayectoria directa circulando por fuera de 9 m. sin cambio de dirección ni giro.

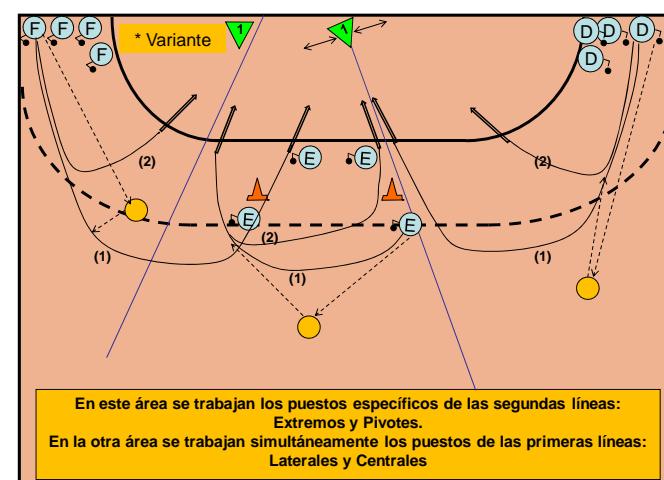
En el caso de los pivotes, éstos deben seguir igualmente su trayectoria en la dirección que traían, sin giro.

Por el contrario, si se les dice el nº "2", los extremos deben frenar y cambiar su trayectoria para circular más próximos a 6 m.

Los pivotes deberán frenar para girarse y realizar la trayectoria hacia su lugar de partida para lanzar desde allí. Éstos cada vez saldrán de un lado.

*Variantes/Progresiones:

- Ídem, pero los extremos recibirán en cruce por detrás del pasador e irán por fuera de 9 m. si se les indica el nº "1", y por delante del pasador, sin cruce, entre 6 y 8 m. y con trayectoria más corta si se les indica el "2".



	<p>2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA Y DEFENSIVA <u>3x2 y 4x3 en Puestos Específicos</u></p> <p>➤ <u>(20')</u> <u>Jugadoras de campo y porteras</u></p> <p>1.- 3x2 con defensoras en distinta línea: En zona izquierda 3x2 central, lateral y extremo. En zona derecha 3x2 extremo, lateral y pivote. Trabajo de fijaciones, y continuidad hacia la jugadora desmarcada. Ir cambiando de roles ataque–defensa con la otra zona, y después cambiar al pivote de lado para jugar el 3x2 con él en la zona izquierda.</p> <p>*Variantes/Progresiones: -3x2 con defensoras en la misma línea.</p> <p>2.- 4x3 con defensoras en distinta línea: Se divide el campo en dos zonas y se trabaja en los dos lados simultáneamente 4x3: extremo, lateral, central y pivote. Trabajo de fijaciones, y continuidad hacia la jugadora desmarcada. Ir cambiando de roles ataque–defensa con la otra zona, y después cambiar al pivote de lado para que jueguen con ambos lados.</p> <p>*Variantes/Progresiones: -4x3 con defensoras en la misma línea.</p>	<p>Actividad 2: 4x3 Con defensoras en distinta línea</p> <p>Actividad 2: 3x2 Con defensoras en distinta línea</p> <p>Ambas actividades se trabajan en las dos áreas.</p>
PARTIDA FINAL (10')	<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> 	

➤ (20') **Técnico-Táctica Individual:**
Trabajo conjunto Porteras y Jugadoras de campo

Lanzamientos desde los extremos, y desde la zona central.

Orden de tiro:

Central con balón se acerca botando hacia el extremo, se intercambian los balones y lanzamiento desde el extremo. El central continúa botando hacia el otro extremo, y realiza lo mismo, con lanzamiento del extremo, y por último, recupera su posición y realiza lanzamiento exterior con bloqueo.

La jugadora que lanza se queda a defender la siguiente acción.

Objetivo de las porteras:

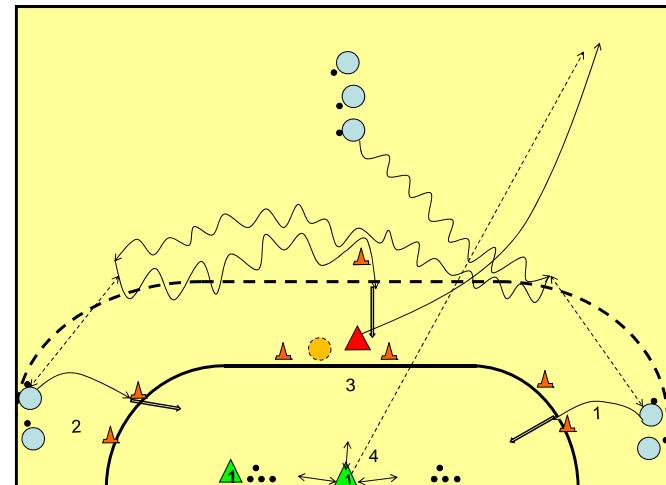
Identificar paralelos. Los lanzamientos de los extremos son al palo corto o al largo en función del cono desde el que lancen. Desde la fila central, incertidumbre, pueden tirar a cualquier lado. Después de intervención ante los 3 lanzamientos, pase de contraataque a la defensora del 2x1.

Objetivo de las jugadoras de campo:

Mejorar técnico-táctica individual del lanzamiento en el puesto específico de extremo, pivote y central, y asimilación de los conceptos tácticos del 2x1 central-pivote.

***Variantes/Progresiones:**

- 1.- La jugadora que realiza el bloqueo, sale a recibir el pase de contraataque de la portera.
- 2.- En la zona central se coloca un pivote, por lo que la central decide cómo resolver la situación del 2x1.



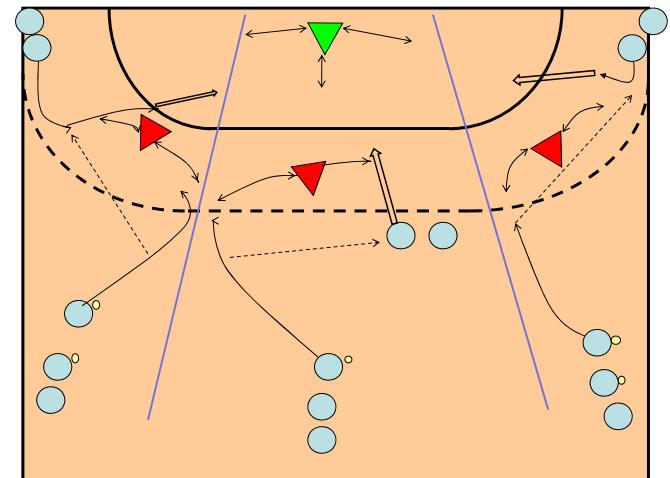
2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA Y DEFENSIVA
2x1 y 2x2 de espacios amplios a espacios reducidos.

➤ **(40') Jugadoras de campo y porteras**

1.- 2x1 en puestos específicos

Las jugadores en ataque deben trabajar en el espacio acotado, aprovechando los espacios que crean con la fijación de la única defensora.

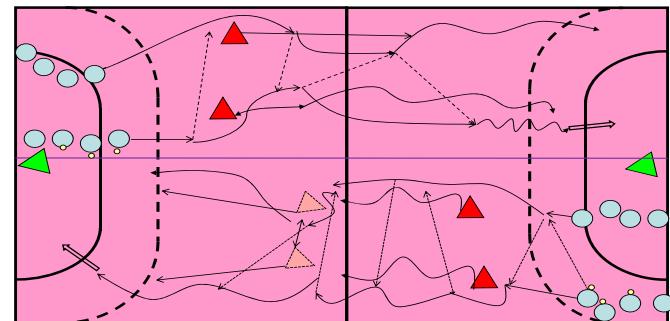
Hasta que no les toque intervenir en el ejercicio estarán realizando pases y desplazamientos ofensivos en la zona de actuación, y la defensora realizará los desplazamientos correspondientes. Se trabaja simultáneamente en las dos áreas.



2.- 2x2 en todo el campo

Las defensoras realizan desplazamientos defensivos, dejando espacio a las atacantes hasta medio campo. Cuando llegan a mitad de campo, oposición total.

Una vez que finalizan el ejercicio en un lado, se produce cambio de roles en la siguiente repetición, que se llevará a cabo en el otro lado del campo.



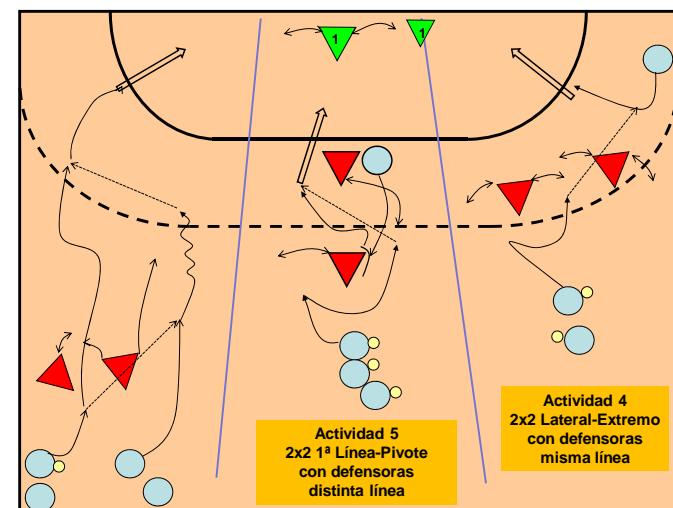
3.- 2x2 en medio campo

Las atacantes se sitúan en medio campo, y las defensoras en 15-16m. Oposición total.

4.- 2x2 por puestos específicos con las defensoras en la misma línea:

Lateral-Extremo, Central-Pivote, etc.

Búsqueda de penetraciones sucesivas y cruces.

5.- 2x2 1ª línea-pivote en cada mitad longitudinal del campo, con las defensoras en distinta línea, y con pase previo del otro 1ª línea del otro grupo de trabajo del 2x2 (búsqueda de bloqueos y contrablockeos, desmarques, etc.).


Actividad 4
2x2 Lateral-Extremo
con defensoras
misma línea

PARTE FINAL (10')
Vuelta a la calma

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



Calentamiento Específico

(15') -Juegos de activación defensiva

1.- Distribuidas por toda la pista en 7 grupos de 4. Tres se colocan en fila india cogidas por la cintura, y una de frente a ellas intenta tocar con el balón adaptado a la última de la fila.

Ir cambiando de rol y de orden.

2.- Distribuidas por toda la pista en 3 grupos de 9. Siete se colocan en círculo mirando hacia adentro y cogidas de las manos, y una jugadora con balón adaptado intenta tocar a otra corriendo ambas alrededor del círculo. Las del círculo intentan impedir que la toque.

Ir cambiando de rol.

***Variantes/Progresiones:**

- Ídem, pero las del círculo van cogidas por los codos.
- Ídem, pero las del círculo se colocan mirando hacia afuera.

3.- Con la misma distribución de 3 grupos de 9, ocho forman un círculo mirándose pero sin cogerse de las manos, y una dentro con balón adaptado intenta salirse del círculo, y todas se lo impiden molestandola y empujándola con brazos y tronco.

Ir cambiando de rol.

***Variantes/Progresiones:**

- Ídem, pero se colocan dos dentro que intentan salirse simultáneamente.
- Ídem, pero las defensoras intervienen sin brazos, sólo con piernas y tronco.

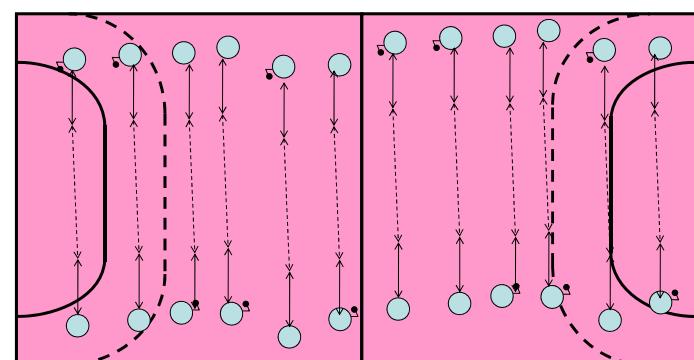
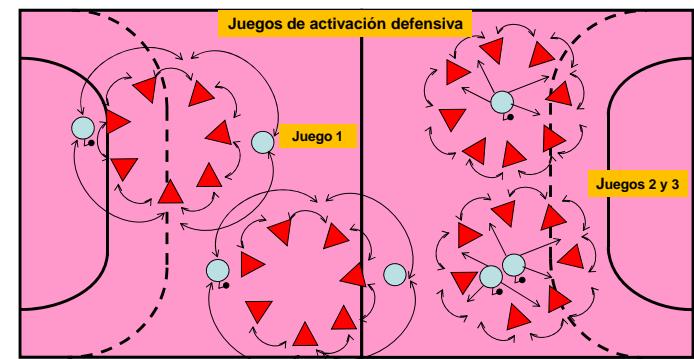
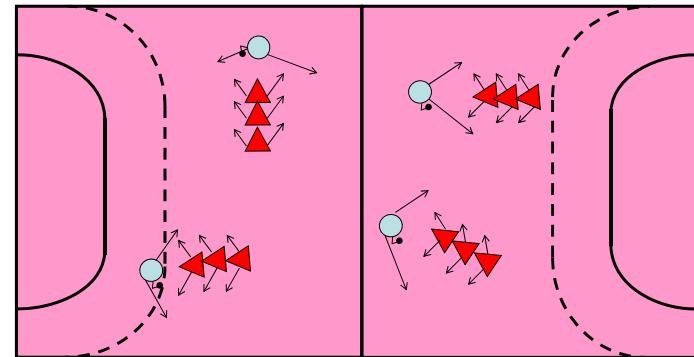
- **(5') Técnico-Táctica Individual:**
- Pases y recepciones Jugadoras de campo, y**
- **Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras**

(5') -Pases y recepciones por parejas frente a frente y con un balón:

Distribuidas por parejas frente a frente con un balón cada una de ellas a lo largo del campo, realizar pases y recepciones variados.

***Variantes/Progresiones:**

- Variar el nº de pasos, la trayectoria, la mano de pase, el tipo de pase, la orientación, la distancia, etc.



PARTE PRINCIPAL (60')	<p>➤ (20') <u>Técnico-Táctica Individual:</u> <u>Trabajo conjunto Porteras y Jugadoras de campo</u></p> <p>Lanzamiento desde 9 m. zona central superando un bloqueo, y desde 6 m. por el lateral en penetración, de forma alternativa.</p> <p>Orden de lanzamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzamiento desde 9 m. previo pase y recepción con un apoyo central. La defensora intenta bloqueo y la portera intenta identificar el paralelo. 2. Lanzamiento desde 6 m. saltando en penetración tocando previamente con el balón en el aro colocado en el suelo, y dando un paso hacia uno de los dos conos o marcas de referencia. La lanzadora puede dar 2 estímulos diferentes: <ol style="list-style-type: none"> a) Paso e impulso a su punto fuerte: lanzamiento al mismo lado. b) Paso e impulso a su punto débil: lanzamiento al mismo lado. <p>Después de lanzar rotan como se indica en el gráfico.</p> <p>Después de cierto tiempo, hacerlo al revés, es decir, lanza desde 9 m. el otro lateral, y desde 6 m. el que lanzaba desde 9 m.</p> <p>Objetivo de las porteras:</p> <p>Identificar / Defender paralelos zona central con trayectoria curva del lateral y con bloqueo, y zona lateral en 6 m. en penetración.</p> <p>Objetivo de las jugadoras de campo:</p> <p>Mejorar técnico-táctica individual de bloqueo, y de lanzamiento, tanto en apoyo, como en salto y suspensión, variando el armado, el nº de pasos, etc.</p> <p>1.- TÁCTICA GRUPAL Y COLECTIVA DEFENSIVA <u>4x5, 5x6 y 6x6</u></p> <p>➤ <u>(40')</u> <u>Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo</u></p> <p>1.- Basculaciones defensivas ante circulaciones de balón en ataque: Juego 4x5, 5x6 y 6x6</p> <p>Colocadas en ataque posicional todos los puestos específicos menos central, realizar circulaciones de balón de un extremo al otro continuadamente, mientras 4 defensoras basculan y se desplazan en función del balón con intenciones tácticas activas: presión, disuasión, "flotación", interceptación, etc.</p> <p>Pueden lanzar a portería cualquiera de las atacantes en penetración sin ser tocadas, y se pueden realizar pases a puestos no colindantes.</p> <p>Ir cambiando los roles cada cierto tiempo.</p> <p>*Variantes/Progresiones:</p> <p>-Ídem, pero incluir una jugadora central en ataque y a una defensora más, y trabajar 5x6 con defensa en 2 líneas 3:2.</p> <p>-Ídem, pero trabajar 6x6 con defensa 4:2, y después 3:3.</p>	<p>Este diagrama ilustra una táctica de defensa en un campo de balonmano. Se muestra un cuadrado de ataque (4x5, 5x6 o 6x6) con puestos A, B, C y D. Se incluyen puestos adicionales E y F en la parte posterior. Se muestran flechas que indican el desplazamiento y las rotaciones de las defensoras (marcadas con triángulos rojos) en función del movimiento del balón (marcado con triángulos amarillos). Se observa la "flotación" (defensoras sin contacto) y la "interceptación" (defensoras que cortan el camino del balón).</p>
PARTE FINAL (5')	<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. <p>Estiramientos.</p>	<p>Este diagrama muestra una secuencia de cinco estiramientos para la parte final. Cada estiramiento consiste en una figura humana en una postura específica, seguida por un flecha que apunta a la siguiente figura.</p>

1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA (TTID)

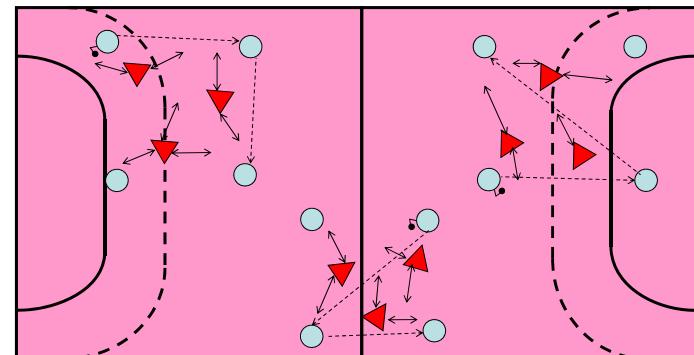
- (15') Jugadoras de campo, y
- Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras

(15') -Pases e interceptaciones en cuadrado:

Distribuidas en 3 grupos de 7, y colocadas en cuadrado con 4 atacantes, una en cada vértice, y tres defensoras, una presionando a atacante con balón, y las otras dos flotando entre las tres atacantes posibles receptoras del pase. Realizar pases, recepciones, interceptaciones, acoso, etc. Si hay éxito defensivo, las tres cambian de rol por la poseedora del balón y las dos colindantes. Si la poseedora del balón puede contar "1001", "1002", "1003" y no ha sido defendida por nadie, las tres defensoras harán dos "croquetas".

*Variantes/Progresiones:

- Acortar la distancia entre las pasadoras.
- Sólo valen pases picados.



2.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL PORTERAS Y JUGADORAS DE CAMPO

- (15') Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo

Lanzamientos desde 6 m. en penetración en zona lateral, tocando previamente con el balón en una de las dos marcas, y saltando y lanzando hacia el palo asignado, nunca cruzando el lanzamiento.

Orden de tiro:

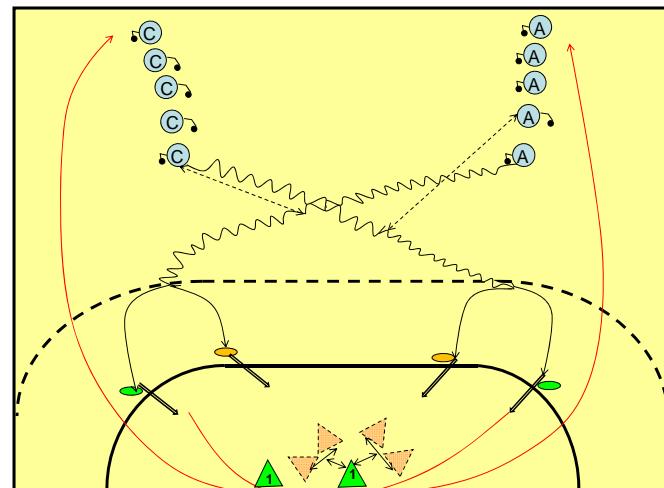
Lanzan alternativamente desde un lado y desde el otro, van a por su balón y se cambian de lateral.

Objetivo de las porteras:

Identificar / Defender paralelos y dar un paso adelante al lanzar desde 6 m. y desequilibrada, y un paso lateral hacia el lado donde va a ir el lanzamiento para cerrar espacios.

Objetivo de las jugadoras de campo:

Mejorar técnico-táctica individual de lanzamiento desde 6 m. en saltando en desequilibrio, a pie "normal" o a pie "cambiado".



Cont. 1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

- (20') TTID Jugadoras de campo, y
- Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras

1.- Desplazamientos defensivos y control del oponente con balón:

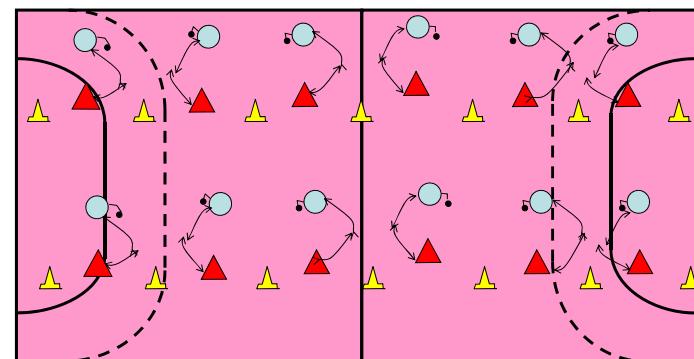
Colocadas por parejas frente a frente a lo largo del campo, una atacante con balón y una defensora a unos 3-4 m. de ella y a 1 m. aprox. de la línea formada por dos conos separados unos 4 m. como indica el gráfico.

Juego 1x1: las atacantes intentan penetrar entre los dos conos y las defensoras se lo impiden.

Se comienza a trabajar 1x1 con poca intensidad ofensiva al inicio, para ir incrementándola progresivamente. Ir cambiando de rol cada cierto tiempo.

*Variantes/Progresiones:

- Se comienza a trabajar 1x1 con poca intensidad ofensiva al inicio, para ir incrementándola progresivamente.

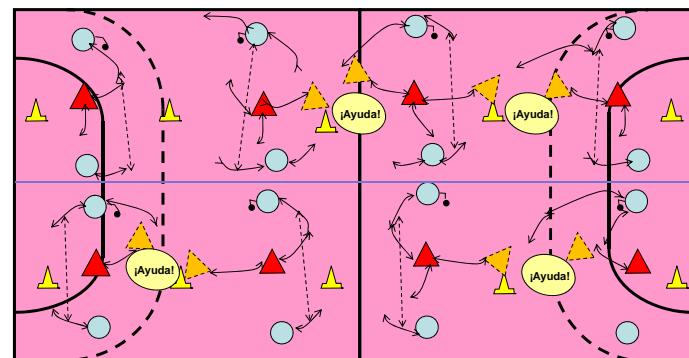


2.- Desplazamientos defensivos e interceptaciones de pases:
 Colocadas por tríos en línea frente a frente a lo largo del campo, dos atacantes con un balón y una defensora en medio a unos 2-3 m. de ellas y entre dos conos separados unos 4 m., como indica el gráfico, realizar continuadamente pases e interceptaciones.

3.- Desplazamientos defensivos, interceptaciones de pases, control del oponente y ayuda defensiva:

Ídem al ejercicio anterior, pero ahora cualquiera de las atacantes en posesión del balón puede decidir atacar para penetrar entre los dos conos, lo cual debe ser impedido por su defensora directa (par), además de ser ayudada por la defensora del espacio colindante de ese lado, la cual también está intentando a su vez interceptar los pases de sus dos atacantes.

Ir cambiando de defensoras cada cierto tiempo.



***Variantes/Progresiones:**

-Se comienza a trabajar con poca intensidad ofensiva al inicio, para ir incrementándola progresivamente.

3- TÁCTICA GRUPAL DEFENSIVA

➤ (15') Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo

1.- Basculaciones con intenciones tácticas activas: Desplazamientos defensivos, acoso, disuasión e interceptaciones de balón, ante circulaciones de balón en ataque (2x5)

Colocadas en ataque posicional todos los puestos específicos menos pivote, realizar circulaciones de balón de un extremo al otro continuadamente, mientras dos defensoras se desplazan en función del balón (basculan) con las siguientes intenciones tácticas:

-Si el lateral más alejado a su zona defensiva le pasa el balón a su extremo, salida a hacer "flotación", disuasión o interceptación a la jugadora central.

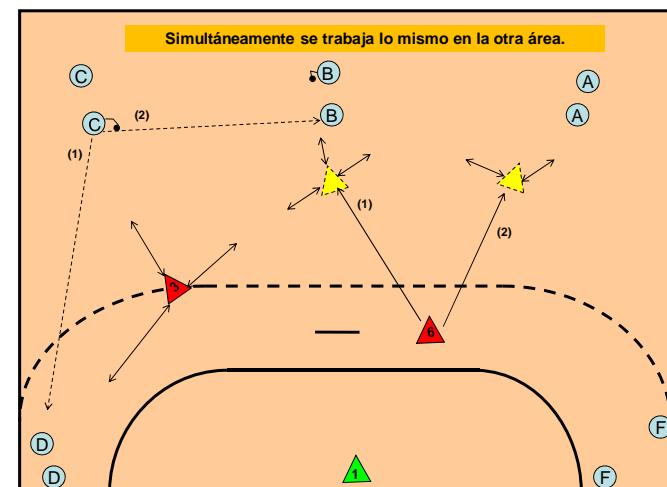
-Si el lateral más alejado a su zona defensiva le pasa el balón a su central, salida a hacer "flotación", disuasión o interceptación al lateral de su zona defensiva.

Al principio sólo pueden lanzar a portería cualquiera de las tres primeras líneas en penetración y sin ser tocados. Más adelante podrán hacerlo también los extremos.

Ir cambiando de defensoras cada cierto tiempo.

***Variantes/Progresiones:**

-Se pueden realizar pases a puestos no colindantes.



PARTIDA FINAL (10')

Vuelta a la calma

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



PARTES PRINCIPAL (65')	<p>Competición 1</p> <p>* Entre 2 equipos (A y B) de 12 jugadoras, subdivididos a su vez cada uno de ellos en 2 equipos (A1, A2, y B1, B2) de 6 jugadoras, + 4 Porteras que irán rotando entre los 4 equipos</p> <p>- Se juegan 3 tiempos, de 20', 20' y 24' minutos cada uno, con 5 minutos de descanso entre ellos.</p> <p>- Cada tiempo se dividirá a su vez por la mitad para que jueguen entre ellos los equipos dos a dos, y en cada tiempo se utilizará un sistema defensivo diferente:</p> <p>En el primer tiempo de 20':</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los primeros 10': A1xB1 <ul style="list-style-type: none"> *5' con defensa individual por todo el campo. *5' con defensa 3:3 con mucha profundidad. -Los segundos 10': A2xB2 <ul style="list-style-type: none"> *5' con defensa individual por todo el campo. *5' con defensa 3:3 con mucha profundidad. <p>5' de descanso.</p> <p>En el segundo tiempo de 20':</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los primeros 10': A1xB1 <ul style="list-style-type: none"> *10' con defensa 3:3 con menos profundidad. -En los segundos 10': A2xB2 <ul style="list-style-type: none"> *10' con defensa 3:3 con menos profundidad. <p>5' de descanso.</p> <p>En el tercer tiempo de 24':</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los primeros 12': A1xB1 <ul style="list-style-type: none"> *6' con defensa 5:1 *6' con defensa 6:0 -Los segundos 12': A2xB2 <ul style="list-style-type: none"> *6' con defensa 5:1 *6' con defensa 6:0 <p>- En ataque se jugará en 3.3, con circulaciones de extremos y desdoblamientos de 1ª línea libremente.</p> <p>❖ Se debe intentar aplicar lo trabajado, aprendido y practicado en las sesiones anteriores.</p>	
	<p>PARTES FINALES (15')</p> <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. 	

1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA
**en espacios amplios*

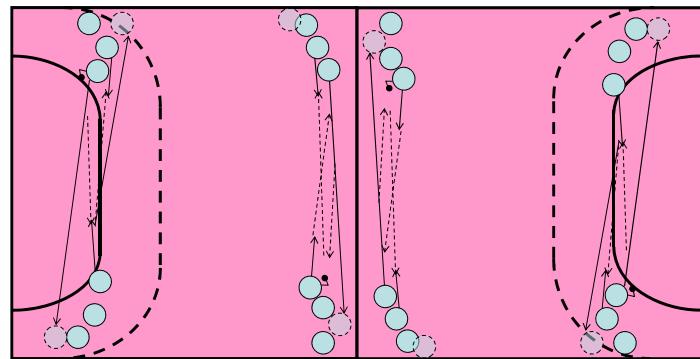
- (20') **Jugadoras de campo, y**
- Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras

1.- Pases y recepciones en filas y en rectángulo:

Divididos en dos grupos de 12 jugadoras en cada medio campo con dos balones, y colocadas en 4 filas en cada lado, según el gráfico, realizar pases a la fila de enfrente, e irse al final de esa fila.

***Variantes/Progresiones:**

- Ídem, pero realizando cambio de dirección antes de recibir.
- Ídem, pero realizando cambio de dirección antes y después de recibir.
- Ídem, pero con pases en suspensión.
- Ídem, pero pasar al frente e irse a la fila de su derecha.
- Ídem, pero irse a la fila de su izquierda.
- Ídem, pero pasar a la diagonal e irse a esa diagonal.
- Ídem, pero después de pasar a la diagonal molestar el pase.
- Ídem, pero después de pasar a la diagonal molestar con el tronco 1x1 a la que se le pasó.


➤ (15') **Técnico-Táctica Individual:**
Trabajo conjunto Porteras y Jugadoras de campo
PARTES PRINCIPAL (65')

Lanzamientos alternativos de los laterales previo cruce central - lateral, con bloques (la defensora debe situarse delante del brazo armado de la lanzadora).

Rotando como se indica en el gráfico (lanzadoras defienden).

Objetivo de la portera: Identificar / Defender paralelos zona central con trayectorias curvas en cruce de las lanzadoras, con bloques.

Objetivo de las jugadoras de campo: Mejorar técnico-táctica individual de bloqueo, y de lanzamiento, tanto en apoyo como en suspensión, variando el armado, el nº de pasos, etc.

➤ (15') **Jugadoras de campo en Puestos Específicos**
Y

- Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras

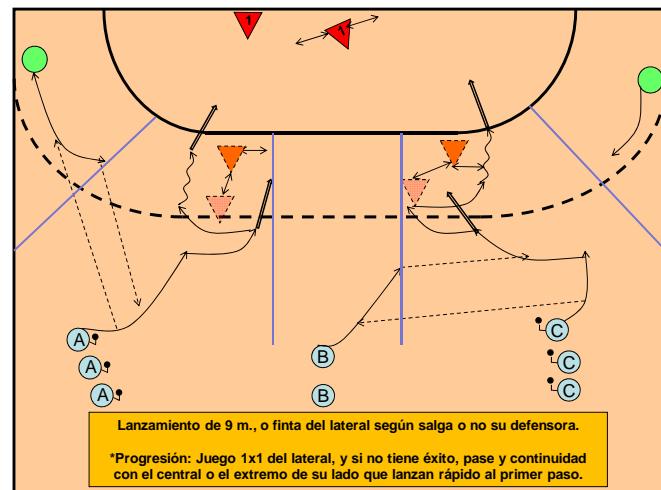
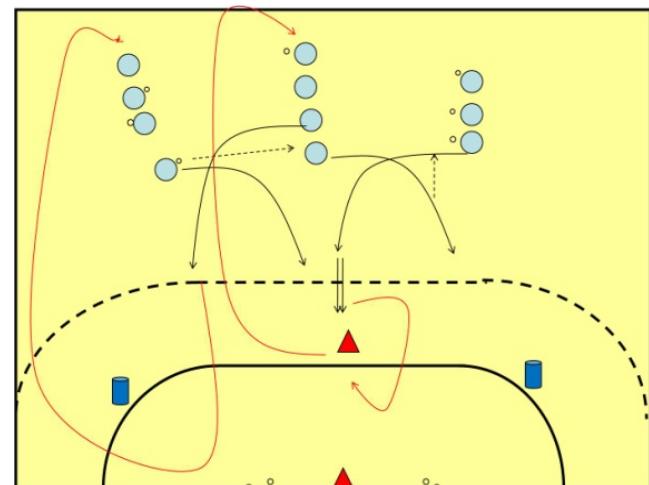
*Las primeras líneas en un medio campo, y las segundas en el otro.

3.- a) Primeras líneas: laterales y centrales

Lanzamientos de los laterales desde 9 m., previo pase de apoyo en el extremo o en el central y cambios de dirección.

***Variantes/Progresiones:**

- Incluir un defensor sobre cada lateral que defiende al 50% de intensidad, quedándose en 6 m. para que el lateral lance a distancia, o saliendo a 9 m. para que finté.
- Ídem, pero con la defensora 100% de intensidad, y juego 1x1 del lateral. Si no tiene éxito ofensivo, pase y continuidad con el extremo o con el central que lanzarán a portería.



3 b).- Segundas líneas: extremos y pivotes:
- Extremos:

-Partiendo desde 9 m. y a 1 m. separadas de la línea de banda, pasar, recibir dando un primer paso con la izquierda y hacia la izquierda (las zurdas al revés), cambiar rápidamente de dirección y de ritmo a la derecha, a punto fuerte (las zurdas al revés) con dos pasos muy rápidos, y lanzar a portería.

Después hacer lo mismo pero con salida a punto débil.

- Pivotes:

-Situarse delante de uno de los dos conos, pasar, recibir y girarse rápido a punto fuerte o a punto débil, y lanzar a portería.

***Variantes/Progresiones:**

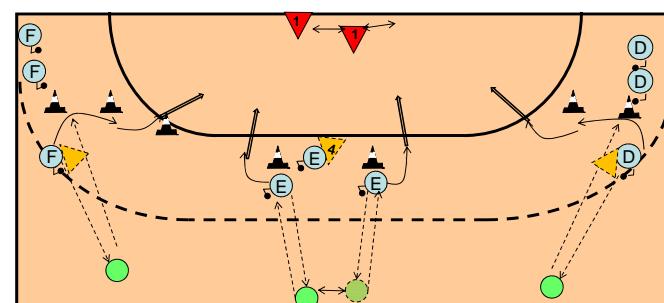
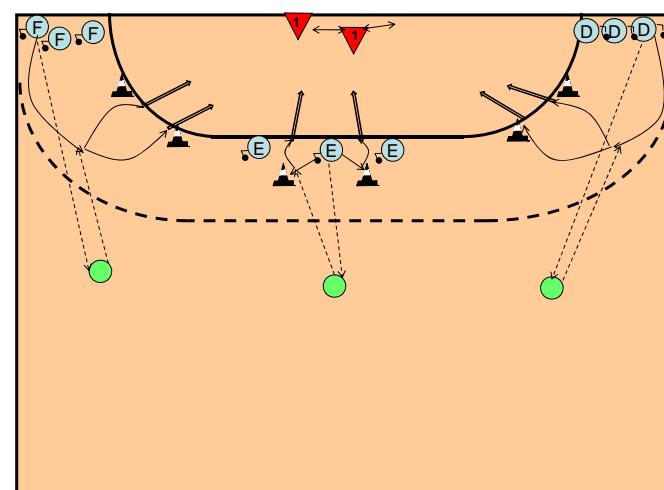
-Ídem, pero los tres puestos realizan sus acciones con la resistencia o empuje de una defensora.

- Extremos:

-Partiendo desde la esquina del campo, pasar, recibir en carrera y cambiar rápidamente de dirección y de ritmo para lanzar sobre uno de los dos conos en función del nº que se le indique. "1": trayectoria hacia el exterior, "2": trayectoria hacia el centro, con pasos muy rápidos, y lanzar a portería.

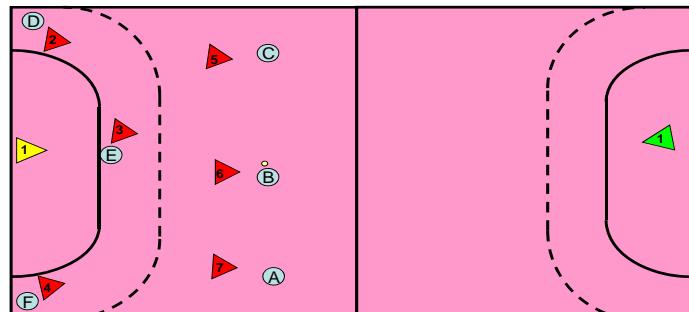
- Pivotes:

-Situarse en el centro de los dos conos, dar un paso lateral hacia uno u otro lado para ganar la posición, recibir y lanzar a portería.


Extremos : 1º con salida a punto fuerte, y después a punto débil.
Pivotes: alternan el giro hacia ambos lados.
***Progresión: Los tres puestos lanzan con el empuje mantenido de una defensora. Intervienen todos los F, luego todos los E. Cada cierto tiempo cambian el orden (1º intervienen todos los D, ...)**

2.- JUGAR PARTIDO
➤ (10') Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo

Dos equipos de 12 jugadoras de campo, y 2 porteras que se irán rotando.

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


PARTIDA FINAL (10')
Vuelta a la calma

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



➤ **(15') Técnico-Táctica Individual:**
Trabajo conjunto Porteras y Jugadoras de campo

2.- Lanzamientos alternativos desde los laterales:

Recibir con trayectoria curva viniendo desde el otro lateral y lanzar desde 9 m., con bloqueo (defensora debe situarse delante del brazo armado de la lanzadora), más pase largo de contraataque de la portera a la defensora que blocó, o al centro del campo para "saque rápido de gol". Las dos porteras pueden alternarse a cada 2 o a cada 4 acciones. Rotando las funciones como se indica en el gráfico.

Objetivo de las porteras:

Identificar / Defender paralelos con trayectorias curvas de las lanzadoras y con bloqueos.

Objetivo de las jugadoras de campo:

Mejorar técnico-táctica individual de bloqueo, de salida al contraataque, y de lanzamiento, tanto en apoyo como en suspensión, variando el nº de pasos, etc.

➤ **(15') Jugadoras de campo en Puestos Específicos**

Y

➤ **Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras**

*Las primeras líneas en un medio campo, y las segundas en el otro.

3.- a) Primeras líneas: laterales y centrales

-Trabajar:

- Circulaciones de balón de extremo a extremo sin saltarse puestos, con trayectorias y desplazamientos variados, con y sin balón, con cambios de dirección y de ritmo, y utilizando de forma variada el ciclo de pasos.

Al silbato, la poseedora del balón lanza a portería, y se inicia una nueva circulación de balón.

Importante: Distancia y recuperar puestos, así como, lanzamientos variados: en apoyo, salto y suspensión, con 3, 2 y un solo paso, etc.

***Variantes/Progresiones:**

- Circulaciones de balón libres, con permutes, invasiones de puestos y lanzamientos, a discreción.
- Incluir dos defensoras, y lanzamiento libre de cualquier primera línea.

3 b).- Segundas líneas: extremos y pivotes:

- Extremos:

-Trabajar:

Pase, desmarque, recepción, salida a punto débil y lanzamiento.

Pase, desmarque, recepción con orientación lateral a portería, girarse, orientarse a portería y lanzar.

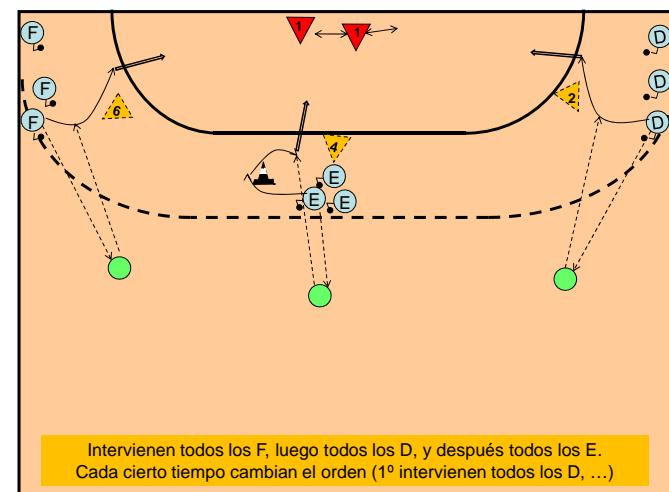
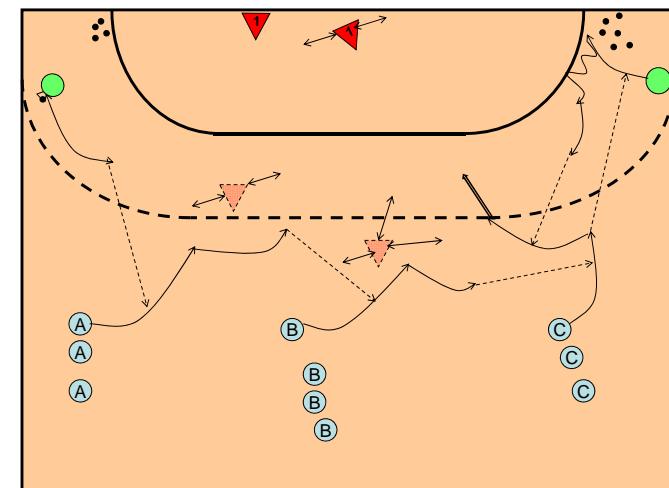
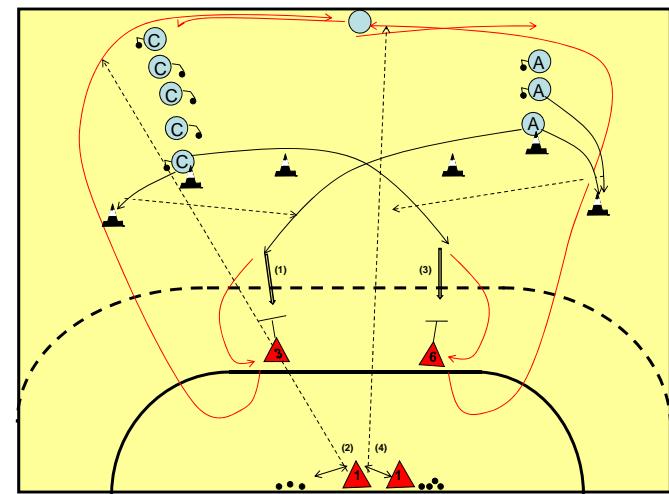
- Pivotes:

Pase, desmarque rápido por detrás de un cono y lanzamiento.

Pase, subir a bloqueo y continuar hacia 6 m. para recibir y lanzar.

***Variantes/Progresiones:**

- Comenzando sin oposición e ir incrementando el grado de oposición defensiva.
- Con acciones hacia cualquiera de los dos lados, tanto hacia punto fuerte como hacia punto débil.



2.- TÁCTICA GRUPAL OFENSIVA 2x1

- **(20') Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo**
2X1 De espacios amplios a reducidos, con atacantes en la misma y en distinta línea

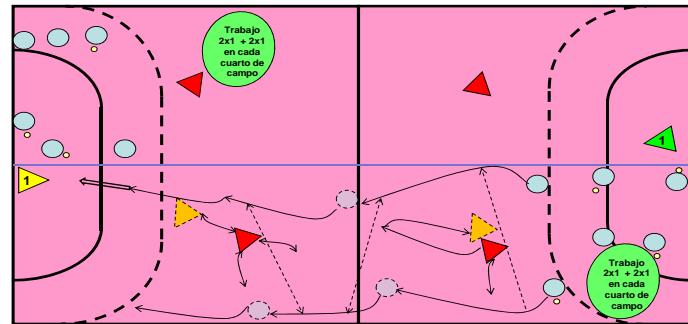
4.- 2x1 + 2x1 a lo largo de todo el medio campo longitudinal (de una portería a la otra), con las dos atacantes en la misma línea:

Salida por parejas desde las esquinas opuestas y desde 6 m. con un balón cada pareja. Hay que superar la oposición de una defensora colocada en el primer cuarto de campo que defiende libremente al 100% de intensidad, y continuar avanzando para superar la oposición de una 2ª defensora en el otro cuarto de campo, y lanzar a portería.

Se utiliza el bote sólo si es necesario, y hay que dar el mínimo de pases posible.

Se vuelve por la otra mitad longitudinal del campo haciendo lo mismo.

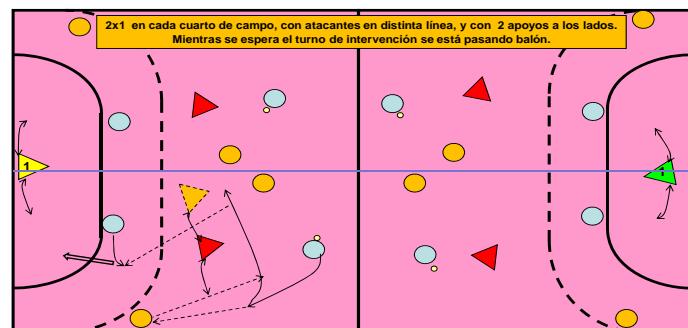
Al pasar todas las parejas, cambio de defensoras y de sentido del trabajo.



5.- 2x1 en cada cuarto de campo, con las dos atacantes en distinta línea:

Situadas como se indica en el gráfico, juego 2x1 con dos apoyos a los lados.

Las defensoras y las "pivotes" son fijas, las demás se van rotando en los distintos puestos.

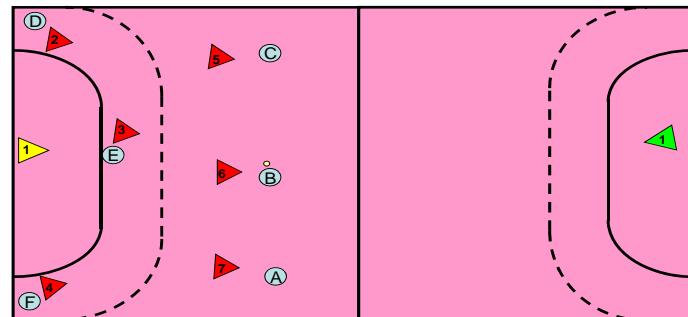


3.- JUGAR PARTIDO

- **(10') Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo**

Dos equipos de 12 jugadoras de campo, y 2 porteras que se irán rotando.

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



PARTIDA FINAL (10')

Vuelta a la calma

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



➤ **(15') Técnico-Táctica Individual:
Trabajo conjunto Porteras y Jugadoras de campo**

Lanzamientos desde los laterales con bloques (defensora situarse delante del brazo armado de la lanzadora), y desde el central sin oposición.

Orden de tiro:

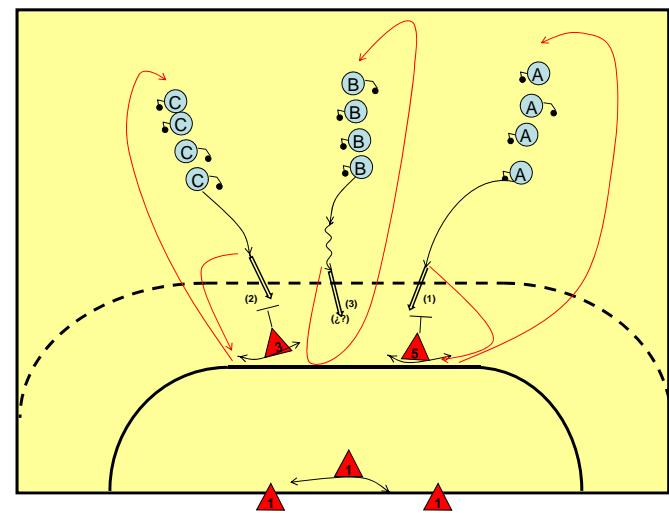
Lateral, lateral, central. Rotando las funciones como se indica en el gráfico. A la señal del entrenador/a, cambiar de puestos.

Objetivo de las porteras:

Identificar / Defender paralelos. Desde la fila central, incertidumbre, pueden tirar a cualquier lado.

Objetivo de las jugadoras de campo:

Mejorar técnico-táctica individual de bloqueo, y de lanzamiento, tanto en apoyo como en suspensión, variando el nº de pasos, etc.



**1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA
* de espacios amplios a reducidos**

➤ **(35') Jugadoras de campo, y
Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-
Táctico Individual con las 4 Porteras**

1.- Desplazamiento defensivo, posición de base y control del oponente con balón:

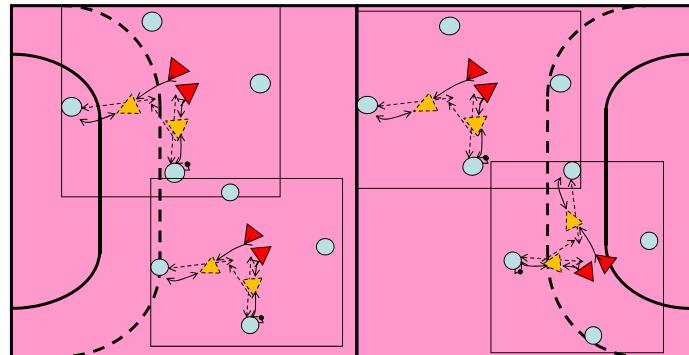
Divididos en 4 grupos de 6 jugadoras en cada cuarto de campo, y colocadas según el gráfico en un cuadrado con una atacante con balón en cada vértice y con dos defensoras en el centro, el ejercicio consiste en que una atacante pasará el balón a la 1ª defensora, ésta se lo devolverá, y le realizará un control del oponente ante su ataque a media intensidad y con trayectoria recta, después soltará el control y permitirá el pase a la siguiente defensora cambiando sus puestos, ésta hará lo mismo; y así sucesivamente.

****Variantes/Progresiones:***

-Hacer lo mismo pero hacia el otro lado.

-La atacante con balón no sólo ataca con trayectoria recta, sino que cambia de dirección.

-Ídem, pero cada vez con mayor dificultad e intensidad ofensiva.



2.- Defensa 1x1 en medio campo longitudinal con dos pasadoras, con balón, de apoyos:

Divididas en 2 grupos de 12 jugadoras en dos esquinas opuestas del campo, y distribuidas a su vez en 3 grupos de 4 jugadoras, con una atacante, una defensora y dos pasadoras a los lados cada una con un balón, tal y como se refleja en el gráfico de la página siguiente.

Salir desde un área a la otra por cada mitad longitudinal del campo, cambiando la dirección y recibiendo cada vez de una pasadora, para, al llegar a la zona de toma de decisión del otro medio campo, realizar un 1x1 a la máxima intensidad.

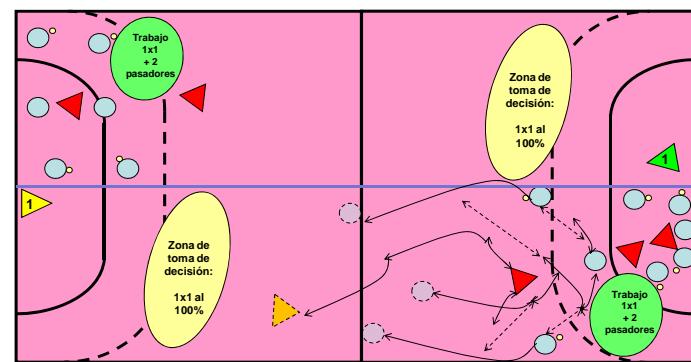
Si la atacante tiene éxito, lanza a portería, y a continuación lanza también la poseedora del otro balón, y si no tuviese éxito en el 1x1, lanza solamente la poseedora del otro balón.

Después se colocan en la otra esquina y vuelven a realizar lo mismo hacia la otra portería cambiando los roles entre las 4 del grupo.

***Variantes/Progresiones:**

-Ídem, pero con ayuda, en caso necesario, de la compañera atacante que no tiene balón.

-Ídem, pero distribuidas y atacando cada grupo de 4 únicamente en un cuarto de campo, rotando únicamente con el otro cuarto de campo colindante.

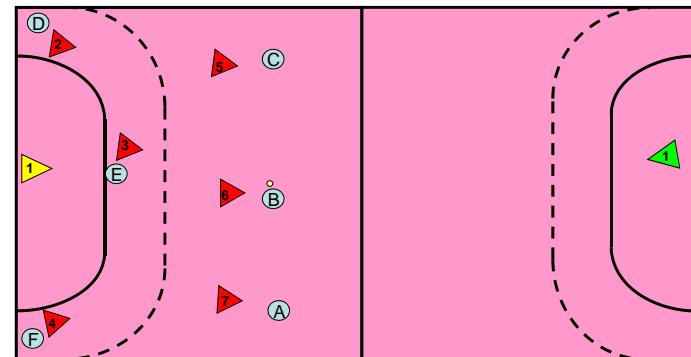


2.- JUGAR PARTIDO

➤ **(10') Trabajo conjunto Porteras y Jug. de campo**

Dos equipos de 12 jugadoras de campo, y 2 porteras que se irán rotando.

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

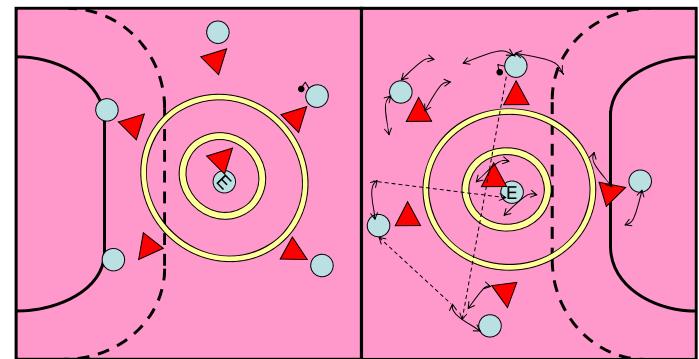
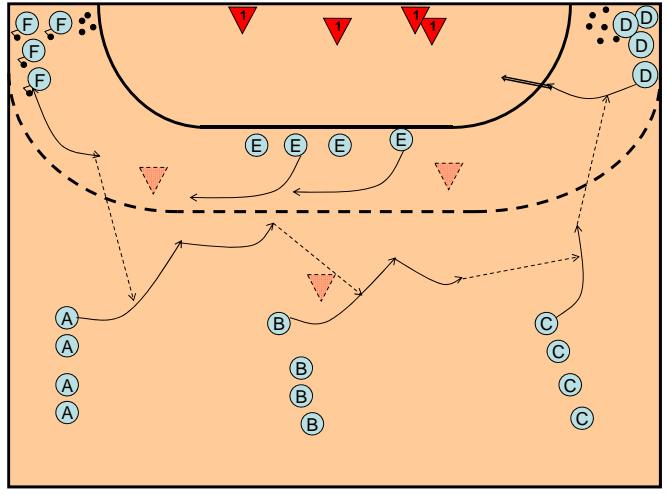


PARTÉ FINAL (10')

Vuelta a la calma

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



PARTE PRINCIPAL (50')	<p>1.- TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA/DEFENSIVA</p> <p>➤ Trabajo específico paralelo Físico-Técnico-Táctico Individual con las 4 Porteras</p> <p>➤ Jugadoras de campo * Elementos técnico-tácticos individuales y principios tácticos individuales ofensivos y defensivos</p> <p>(15') - De espacios amplios a reducidos</p> <p>1.- Juego de pases, marcas e interceptaciones: Divididos en dos grupos de 12 jugadoras en cada medio campo, y colocadas según el gráfico, las atacantes del círculo exterior deberán pasarse el balón entre ellas e intentar dar el mayor nº de pases a su pivote situado dentro del círculo (3 puntos). Si se intercepta el balón, se cambia de rol rápidamente defensa ataque.</p> <p>*Variantes/Progresiones: Conseguir el mayor nº de pases (puntos) durante un minuto, y después cambio de rol. Ahora no hay nadie dentro del círculo, y se consigue punto si se recibe dentro de él, pero no vale estar dentro más de 3" esperando dentro. Ídem, pero se consigue punto si el atacante en posesión del balón consigue meterse dentro del círculo. Se unen los dos grupos de trabajo y se intenta conseguir el mayor nº de pases durante un minuto pero con 2-3 balones simultáneamente, y después cambio de rol.</p> <p>(35') Técnico-Táctica Individual Ofensiva Porteras y Jugadoras de campo: Lanzamientos desde los puestos específicos</p> <p>2.- Rondas de lanzamientos de puestos "tipo brasileño": Se colocan todos los balones en los dos extremos, y se ocupan todos los puestos específicos ofensivos.</p> <p>Los extremos de un lado inician circulaciones de balón seguidas hasta el otro extremo, desde donde lanzan a portería todos los extremos que haya, uno a continuación del otro. A continuación se realiza lo mismo, pero lanzan todos los laterales que haya, y en la siguiente ronda, todos los centrales. Una vez finalizado esto, se inician las circulaciones de balón de forma continuada en el otro extremo, y lanzan todos los extremos del lado contrario, después todos los laterales de ese lado, y por último todos los pivotes. Durante las primeras rondas se calienta a las porteras lanzando donde ellas digan. Después se plantean retos u objetivos colectivos del tipo "x" nº de goles entre todas las lanzadoras en cada ronda, y "x" nº de éxitos de las porteras, se incluyen defensores que molestan...</p>	 
------------------------------	--	---

PARTIDA FINAL (10')	<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rondas eliminatorias de lanzamientos de 7 m. con 6 "croquetas" (abdominales y flexiones de brazos alternativamente, girándose cada vez para un lado) si no se consigue gol. - Charla, comentarios y observaciones sobre el trabajo realizado. - Grito del Equipo. - Recogida del material.