



NOMBRE Toma de decisión de pase al pivote		
DESCRIPCIÓN		
La situación se inicia con un jugador atacante en el centro del campo. Al ver aparecer sobre él un balón, debe ir rápidamente a cogerlo antes de que de el segundo bote y con el ciclo de pasos (3) decidir el pase a uno de los dos pivotes colocados estáticos frente a cada uno de los postes de la portería. Con la oposición de un defensor entre ellos.		
VARIABLE PERCEPTIVA	VARIABLE DECISIÓN	VARIABLE EJECUCIÓN
Observación de la ubicación de los compañeros, adversario y móvil.	Elección del destinatario del pase.	Tipo de desplazamiento, tipo de pase, posición y actitud defensiva.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA





NOMBRE Contraataque 2X1 al 3X2

DESCRIPCIÓN

En grupos de tres y desde un área, iniciar 2X1 desde el pase del defensor a uno de los atacantes. Al pasar el centro del campo entran en juego un atacante y defensor más. El atacante sólo se puede desplazar entre las líneas de 6 y 9 metros, el defensor libre. Se permite el desplazamiento en bote. Desde esta situación de inicio se desarrolla con juego real.

Cambiar de rol y posición en cada siguiente situación.

VARIABLE PERCEPTIVA	VARIABLE DECISIÓN	VARIABLE EJECUCIÓN
Observación de espacios libres, ubicación de compañeros, adversarios y móvil.	Elección del destinatario del pase, progresión mediante bote.	Tipo de desplazamiento, tipo de pase, posición y actitud defensiva.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA





LOS MECANISMOS DE LA ACCIÓN MOTRIZ Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO

1. Diseña un ejercicio de dificultad perceptiva para uno (o varios) de los siguientes contenidos: pases, bote, marcaje, interceptaciones, robo de balón ante bote...
2. ¿Son relevantes para el juego las informaciones ambientales (estímulos) que has considerado?
3. ¿Puede el ejercicio propuesto progresar hacia una mayor o menor dificultad? ¿cómo?
4. Diseña un ejercicio en el que la mayor dificultad se centre en la toma de decisiones.
5. Intenta transformar ese mismo ejercicio en otro en el que la mayor dificultad se centre en la ejecución.