



FEDERACION VIZCAINA DE BALONMANO
BIZKAIKO ESKUBALOI FEDERAZIOA

ÁREA TÉCNICA

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE LA FVBM/BEF TEMPORADA 2011–2012



PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN (PTYS)

La Federación Bizkaína de Balonmano/Bizkaiko Eskubaloi Federazioa organiza y desarrolla el PTYS.

Lugar:

- POLIDEPORTIVO LASESARRE (BARAKALDO)
- POLIDEPORTIVO LA SALLE YBARRA (BILBAO)
- POLIDEPORTIVO IPARRALDE (URDULIZ)
- POLIDEPORTIVO ISLA KALE (MUNDAKA)
- POLIDEPORTIVO GOBELA (GETXO)
- Otras instalaciones deportivas cubiertas

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24/31	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

ENERO

FEBRERO

MARZO

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					6	7			1	2	3	4	5				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
23/30	24/31	25	26	27	28	29	27	28	29					26	27	28	29	30	31	

ABRIL

MAYO

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

	OBSERVACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL MEDIO (ENTRENAMIENTO)
	OBSERVACIÓN Y DETECCIÓN EN CAMPEONATO (PARTIDO)
	OBSERVACIÓN Y EVOLUCIÓN EN CAMPEONATO (PARTIDO)
	SESIÓN DE TECNIFICACIÓN (PTYS) CADETE/JUVENIL
	SESIÓN DE TECNIFICACION (PTYS) INFANTIL
	CAMPEONATO DE SELECCIONES TERRITORIALES

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN Y SELECCIÓN (PTYS)

Los objetivos generales del PTYS para la Temporada 2011-12 serán los siguientes:

1. Detección de talentos de categorías Juveniles y de Base, Cadetes e Infantiles, para ser incluidos en el PTYS.
2. Seguimiento de los y las deportistas incluidos en el PTYS.
3. Evaluar y establecer recomendaciones de entrenamiento.
4. Confeccionar la Selección Territorial de Bizkaia que participará en el próximo Campeonato de Euskadi (Vasco/Navarro).

Evitar que un/a deportista se pierda, porque en sus primeros pasos no encuentren apoyo técnico suficiente, pero que cuentan con el talento y calidad física y técnica suficiente para crecer y mejorar en este deporte.

La idea es la de trabajar de forma progresiva, en las distintas etapas, infantiles, cadetes y juveniles los diferentes contenidos del balonmano, de forma tanto individual como colectiva.



CRITERIOS DE SELECCIÓN (PTYS)

La Primera Fase, Fase de Detección, se lleva a cabo mediante la observación y valoración de los y las deportistas por parte del equipo técnico del PTYS., a través de su seguimiento en entrenamientos y distintos campeonatos en los que participen.

EQUIPO Y PERSONAL TÉCNICO (PTYS)

La Dirección Técnica se encargará, junto con la persona encargada de la Preparación Física, de las labores de coordinación del PTYS, así como, de la formación y dirección de cada grupo de deportistas.

- OSKOZ ETXEBERRIA, BEGOÑA, Directora Técnica de la FVBM/BEF y del PTYS
- GARCIA IGLESIAS, AITOR; preparador físico
- ARRAUSI MARRODAN, JON; entrenador
- MURUA MARTIN, GARAZI; ayudante de entrenador
- MARTIN BLANCO, RUBEN; entrenador
- RODRIGUEZ JORGE, FRANCISCO, ayudante de entrenador
- CARRACEDO FERNANDEZ, YOLANDA; entrenadora
- AHEDO SANTISTEBAN, PATRICIA; ayudante de entrenador
- ABAD PEREZ, ASIER; entrenador
- RODRIGO MORALES, BORJA; ayudante de entrenador
- RODRIGO RODRIGUEZ, ANGEL; entrenador
- IZQUIERDO MOLINA, DIEGO; entrenador
- GARCIA CORDERO, FRANCISCO; preparador porteros y porteras
- GARCIA GOMEZ, ROBERTO; masajista/fisioterapeuta

SEGUIMIENTO Y CONTROL DE DEPORTISTAS PARTICIPANTES (PTYS)

La aplicación de este Programa de Tecnificación y Selección tiene como objetivo **“seleccionar a los y las deportistas cuyos resultados puedan producir un alto rendimiento en el futuro”**.

Para ello, se deberá cumplimentar una ficha de seguimiento y control individual a través de los siguientes parámetros:

- Datos personales del/a deportista
- Mediciones antropométricas
- Tests de condición física
- Observación técnicas
- Observación tácticas
- Observación psicosociales
- Otros aspectos
- Elaboración de datos estadísticos de cada uno de los parámetros evaluados
- Selección de jugadores y jugadoras con proyección
- Informes a los clubes

A la finalización del Programa (PTYS), se deberá cumplimentar un apartado de orientación:

- Recomendaciones en cuanto a los aspectos específicos desarrollados
- Orientación para futuros programas
- Orientaciones sobre puestos específico con vistas a etapas posteriores.



DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS (PTYS)

1. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE ASPECTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS.
 - a. Marcaje y control de oponente
 - b. Desplazamientos
 - c. Blocajes de balón
 - d. Interceptaciones
2. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA
3. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE ASPECTOS TÉCNICOS OFENSIVOS
 - a. Desplazamientos: trayectorias cambios de dirección y cambios de ritmo
 - b. Ciclo de pasos
 - c. Pases recepciones
 - d. Fintas
 - e. Lanzamientos con oposición
4. PORTEROS/AS:
 - a. Desplazamientos más intervención y velocidad de reacción
5. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN EN COMPETICIONES DE LA APLICACIÓN DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES
6. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA ACTITUD FRENTE A LA COMPETICIÓN
7. VALORACIÓN DEL JUEGO EN EQUIPO Y DISCIPLINA TÁCTICA DE LOS Y LAS JUGADORES
8. APLICACIÓN DE LAS ACCIONES TÉCNICAS INDIVIDUALES AL CONTRAATAQUE Y REPLIEGE DEFENSIVO.
9. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA FINALIZACIÓN DEL CONTRAATAQUE EN DIFERENTES SITUACIONES.
10. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA
11. MEDICIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS
12. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS INDIVIDUALES DEFENSIVAS.
13. APLICACIÓN DE ESTOS ELEMENTOS AL JUEGO DENTRO DEL PUESTO ESPECÍFICO
14. VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN
15. PORTEROS/AS:
 - a. Intervenciones sucesivas
 - b. Intervenciones ante lanzamientos con poca verticalidad
 - c. Vaselinas
 - d. Trabajo de flexibilidad
16. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES OFENSIVAS.
17. APLICACIÓN DE ESTOS ELEMENTOS AL JUEGO DENTRO DEL PUESTO ESPECÍFICO.
18. APLICACIÓN DE ESTOS ELEMENTOS A SITUACIONES DE JUEGO REAL.
19. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN EN COMPETICIÓN DE ELEMENTOS TÉCNICOS Y DE TÁCTICA INDIVIDUAL.
20. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA ACTITUD FRENTE A LA COMPETICIÓN.
21. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DEL GRADO DE DISCIPLINA TÁCTICA, RIQUEZA Y CREATIVIDAD DE LOS JUGADORES Y JUGADORAS EN COMPETICIÓN.
22. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DEL GRADO DE CONOCIMIENTOS Y APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS.
23. APLICACIÓN DE ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS INDIVIDUALES A LA ACCIÓN COLECTIVA.
24. PORTEROS/AS:
 - a. Intervenciones sucesivas: con diferentes ángulos y a diferentes alturas.
 - b. Velocidad de reacción.
 - c. Trabajo de flexibilidad.
25. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DEL GRADO DE CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.



26. APLICACIÓN DE LAS ACCIONES DE TÁCTICA INDIVIDUAL A LA ACCIÓN COLECTIVA.
27. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LOS ELEMENTOS Y PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS A LA COMPETICIÓN.
28. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA ACTITUD EN LA COMPETICIÓN
29. OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA DISCIPLINA TÁCTICA, CREATIVIDAD Y RIQUEZA DE LOS Y LAS JUGADORES EN COMPETICIÓN
30. COORDINAR DIFERENTES PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS OFENSIVOS
31. RESPUESTAS DEFENSIVAS ANTE ESTOS PROCEDIMIENTOS
32. VALORACIÓN Y OBSERVACIÓN DEL USO, CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN AL CONTRAATAQUE DE LOS ELEMENTOS TÉCNICO TÁCTIVOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS
33. VALORACIÓN Y OBSERVACIÓN DEL REPLIEGUE DEFENSIVO
34. VALORACIÓN CONJUNTA DE TODOS LOS OBJETIVOS MARCADOS EN COMPETICIONES ANTERIORES.



CONDUCTAS INDIVIDUALES GENERALES A OBSERVAR Y DESARROLLAR

Del equipo que tiene la pelota:

- Progresión a portería contraria, cuando hay espacio libre
- Apoyo al portador de balón
- Desmarque
- Creación de espacios
- Superación a un oponente por parte de jugador con balón
- Finalización del ataque mediante lanzamiento
- Balance defensivo

Del equipo que no tiene posesión de balón:

- Evitar la progresión de los oponentes, especialmente del jugador que tiene el balón
- Control a distancia del oponente cuando actúa en espacios muy alejados de la portería propia
- Marcaje al oponente directo en proximidad cuando éste se encuentre en espacios de creación de juego
- Reducción de espacios de creación o de finalización mediante la ocupación de tales espacios con anterioridad al atacante
- Interceptación – disuasión para evitar la continuidad y la fluidez del juego del contrario
- Control del oponente directo en espacios de resolución para impedir ser superado y evitación del lanzamiento
- Inicio del contraataque como predisposición de algún defensor para aprovechar el desequilibrio defensivo del equipo contrario



METODOLOGIA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE A UTILIZAR

Se propone la utilización de tres métodos de enseñanza – aprendizaje, en el que especialmente el gran protagonista es el jugador y no el entrenador. El jugador es quien aportará las soluciones y sobretodo tendrá que pensar y no jugar de manera mecanizada, con la salvedad de aquellas situaciones excepcionales en las que se utilizará una metodología más directa y dirigida tal y como se indica más abajo.

- Resolución de problemas: Simplemente se pone la situación-problema y tendrá que ser el jugador quien busque una solución, hablando siempre en términos de eficacia. En ningún momento se dirá cómo resolver el problema planteado, y se dará por buena la propuesta del jugador siempre y cuando sea eficaz (establecer previamente que será eficaz), o cuando menos la intención sea correcta aunque las dificultades técnicas no permitan resolver con éxito: por ejemplo en un 2:2 con defensa presionante ¿cómo lograrán el éxito los atacantes, o defensores?
- Descubrimiento guiado: se propone una situación-problema pero que a diferencia del anterior la situación planteada dirija al jugador hacia la elaboración de procedimientos tácticos que nosotros como entrenadores queremos que se dé, para ello pondremos normas a cumplir: por ejemplo: no se puede botar; buscar 6 mts. con tan solo 4 pases; el equipo atacante en su mitad de campo no puede botar pero sí en el del contrario, el defensor si toca a portador de balón lo recupera para su equipo etc. De esta forma vamos guiando a los jugadores hacia la puesta en práctica de recursos tácticos que queremos sean elaborados, tales como trayectorias sin balón, ataque a portador de balón, penetraciones sucesivas etc.
- Instrucción directa solamente en aquellas situaciones de aprendizaje técnico más concreto y específico. Trabajo de forma totalmente analítica, en el que el objetivo sea o bien la corrección de errores de ejecución o el aprendizaje de nuevas técnicas, por ejemplo: la posición de bloqueo estático; el control de oponente con balón, etc.

LAS CONSIGNAS

Son importantes, pues estas van aportando al jugador un conocimiento del balonmano que influye de manera muy determinante, aunque no sea de forma inmediata pero sí futura, en la búsqueda de soluciones tácticas en competición, es decir, lo que popularmente se llama “saber leer el partido”.



TRABAJO PROGRESIVO

INFANTILES:

Técnica y táctica ofensiva:

- Pase y va
- Desmarque con y sin balón
- Recepción/pase en carrera
- Bloqueos estáticos
- Ataque al intervalo o espacio libre entre defensores
- Trayectorias ofensivas variadas con variedad de lanzamientos. (coordinación de ciclo de pasos en apoyo y salto, en posiciones desequilibradas, con cambio de direcciones, con y sin oposición,,,))
- Inicio al contraataque.

Técnica individual defensiva:

- Control a oponente próximo; control a distancia; situación línea de pase.

Táctica colectiva defensiva:

- Inicio al balance defensivo.
- Doblajes y deslizamiento. Muy importante el concepto de ayudas.
- Tipo de defensa: 3:3, 4:2.

Portería:

- Posiciones de base
- Colocación en función de balón-jugador.
- Técnica específica de paradas a diferentes alturas.
- Ataque a balón.
- Pases largos.

CADETES:

Profundizar en los conceptos técnico – tácticos ofensivos y defensivos de la fase anterior.

Iniciar en los siguientes procedimientos técnico-tácticos:

- Bloqueos dinámicos
- Desdoblamientos.
- Penetraciones sucesivas.
- Contraataque en diferentes fases.

Táctica colectiva defensiva:

- Contrabloqueos.
- Cambios de oponente.
- Balance defensivo.
- Defensa: 3:2:1 y 5:1.

Portería:

Profundizar en los contenidos de las fases anteriores e inicio de las siguientes propuestas:

- Colocación y salida ante lanzamientos de 6 mts desde diferentes posiciones
- Observar y analizar el juego de los atacantes.
- Analizar a jugador lanzador.
- Iniciar en el juego táctico del portero, ofrecimiento de ángulos, fintas de posición.
- Pases de contraataque.
- Disuasión – interceptación de contraataque adversario.



JUVENILES:

Profundizar en los conceptos técnico-tácticos ofensivos y defensivos de la fase anterior. Iniciar en los siguientes conceptos técnico – tácticos:

- Cruces.
- Defensa: 6:0.

Portería

Profundizar en los contenidos anteriores e iniciar en los siguientes:

- Observación y concentración.
- Colocación en colaboración con la defensa.
- Autoanálisis de las propias cualidades y corrección de los errores propios.
- Rapidez en la puesta en juego de la subida de balón.

Importante:

El hecho de pasar de una categoría a otra no implica olvidarse de los conceptos técnico – tácticos de las fases anteriores.

Observar el nivel y conocimientos de las jugadoras para elaborar objetivos y contenidos. A partir de dicha valoración, independientemente de la categoría que tengan, se iniciará sobre la fase más adecuada para la enseñanza – aprendizaje de los conceptos técnico-tácticos básicos.



PROGRAMACIÓN POR SESIÓN

PRIMERA SESIÓN:

- Presentación
- Movimiento articular
- Partidos cortos, y variados
- Lanzamientos a portería, penalties
- Estiramientos

SEGUNDA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos variados sin balón: 10 minutos
- Juegos variados con balón: 10 minutos
- Calentamiento portería: 5 minutos
- Contraataques individuales y por parejas: 10 minutos
- Circulación de balón, cruces y lanzamiento a portería: 10 minutos
- Ataque-Defensa: 10 minutos
- Partido: 20 minutos
- Estiramientos: 10 minutos

TERCERA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos variados con y sin balón: 10 minutos
- Pases por parejas, y distintas distancias: 5 minutos
- Entrenamientos individuales por puesto específico: 20 minutos
- Sistema defensivo: 4x2: 15 minutos
- Sistema ofensivo: 6x6: 15 minutos
- Lanzamientos a portería, penalties: 10 minutos
- Estiramientos: 10 minutos

CUARTA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos variados con y sin balón: 10 minutos
- Pases en carrera, y en salto: 10 minutos
- Calentamiento portería: 5 minutos
- Lanzamiento a portería, con ciclo completo de pasos: 10 minutos
- Entrenamientos individuales por puesto específico: 20 minutos
- Partido: 20 minutos
- Estiramientos: 10 minutos



QUINTA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos variados con y sin balón: 10 minutos
- Pases y robo de balón: 10 minutos
- Calentamiento portería: 5 minutos
- Lanzamiento a portería, con defensa: 10 minutos
- Entrenamientos individuales por puesto específico: 20 minutos
- Partido, sin bote: 20 minutos
- Estiramientos: 10 minutos

SEXTA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos variados con y sin balón: 10 minutos
- Pases por tríos: 10 minutos
- Sistema defensivo 3:3: 25 minutos
- Partido: 20 minutos
- Lanzamiento portería, penalties: 10 minutos
- Estiramientos: 10 minutos

SEPTIMA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos variados con y sin balón: 10 minutos
- Pases por parejas, cortos y largos: 15 minutos
- Calentamiento portería: 10 minutos
- Partido defensa 6:0: 30 minutos
- Lanzamiento portería, penalties: 10 minutos
- Estiramientos: 10 minutos

OCTAVA SESIÓN:

- Movimiento articular: 5 minutos
- Juegos: 40 minutos
- Calentamiento portería: 10 minutos
- Partido: 25 minutos
- Estiramientos: 10 minutos



OBJETIVOS ALCANZADOS EN ENTRENAMIENTOS

- Relacionarse y participar en actividades de grupo con otras personas, con actitudes solidarias y tolerantes.
- Planificar y realizar actividades que les permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando el aspecto de relación que tienen las actividades físicas.
- Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del balonmano.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en los juegos y deportes colectivos.
- Mostrar actitudes de respeto y tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros.
- Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica, prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución
- Resolver los problemas de decisión en momentos de tensión.
- Mostrar una actitud de deportividad y tolerancia por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador.

OBJETIVOS ALCANZADOS EN TORNEOS

- Aprender a desenvolverse en un equipo que no es el habitual.
- Jugar en equipo.
- Transiciones rápidas.
- Mejorar la calidad individual y colectiva.