



federació
balear d'handbol

**FEDERACIÓ BALEAR
D'HANDBOL**

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

PROGRAMA DEPORTIVO

CESA 2023



federació
balear d'handbol



**FEDERACIÓ BALEAR
D'HANDBOL**

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

INTRODUCCIÓ

Este programa deportivo va dirigido a las categorías infantil generaciones (2009/2010) y cadete generaciones (2007/2008) masculinas y femeninas para la preparación del Campeonato de Selecciones Autonómicas 2023, con el objetivo de preparar y proveer a estas generaciones de las herramientas necesarias para la participación en este evento.

Uno de los objetivos de este plan, es dotar a esta federación de una estructura de centro de seguimiento y tecnificación en las islas de Ibiza y Mallorca, buscando algo perdurable en el tiempo y sentando las bases para que los jugadores de diferentes generaciones se beneficien preparando a las selecciones para los eventos CESA.

Es un objetivo intrínseco al programa que los clubes de las Islas se sientan partícipes, y que el objetivo final es ayudar en la formación a los jugadores con más proyección, a través de este programa y la experiencia que les supone participar en Concentraciones y en Campeonatos de España.

Sabemos que no hay una carretera señalada hacia el éxito o máximo nivel, pero sí que no hay más base que el entrenamiento, para conseguir los objetivos que un grupo o jugador se marque, por ello hay que dedicar tiempo a la formación del jugador siendo coherentes con las ideas y contenidos a trabajar, repercutiendo en el beneficio integral del jugador, siendo este el objetivo primordial de este programa.

OBJETIVOS

- * Programar deportivamente la preparación de los deportistas y selecciones que participen en los CESA.
- * Mejora técnico/táctica de los jugadores participantes en el programa, y el trabajo en la toma de decisión.
- * Inculcar valores de la cultura del esfuerzo y constancia para conseguir los éxitos.
- * Aumentar el nivel deportivo de los equipos participantes en el CESA.
- * Crear una estructura técnica de nivel, que proporcione la realización de entrenos cualitativos y dote de herramientas técnico/táctica a los jugadores.
- * Seguimiento de las generaciones de nuestro balonmano desde una edad temprana, para poder observar su evolución y mejoras técnico/tácticas.
- * Introducir en el programa la figura de entrenador de porteros, para que este puesto específico tenga una persona responsable en formación.



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

ORGANIGRAMA TÈCNIC FBHB

- **Director Tècnic:** Juan Miguel Maura Roca
- **Responsable CT en Ibiza:** Alberto Vicente Luna

CADETE MASCULINO	Sergio Sevilla	Juan Miguel Maura
CADETE FEMENINO	Francisco Javier Jimenez	Antonio Sanchez Ribas
INFANTIL MASCULINO	Juan Carlos Reina	Oscar Torres
INFANTIL FEMENINO	Luisa Sanchez	Rafael Gomez

PROGRAMACIÓ DEPORTIVA

MALLORCA

FECHA	HORARIO	PISTA	EVENTO
20-mar	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS MASCULINOS
27-mar	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS FEMENINOS
03-abr	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS MASCULINOS
24-abr	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS FEMENINOS
15-may	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS MASCULINOS
22-may	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS FEMENINOS
29-may		CALVIA	JOC DE LES ILLES (PARTICIPACION)
05-jun	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS FEMENINOS
12-jun	17h a 20:00h	Palma Arena	ENTRENOS MASCULINOS
11-sep	17h a 20:00h	Palma Arena	
18-sep	17h a 20:00h	Palma Arena	
25-sep			CONCENTRACIÓ 1 DIA
02-oct	17h a 20:00h	Palma Arena	
23-oct	17h a 20:00h	Palma Arena	
30/10 a 01/11			CONCENTRACIÓ 16/18 JUGADORES
13-nov	17h a 20:00h	Palma Arena	
20-nov	17h a 20:00h	Palma Arena	
27-nov	17h a 20:00h	Palma Arena	
03/12 a 05/12			CONCENTRACIÓ SELECCIÓ
10-dic	17h a 20:00h	Palma Arena	
17-dic	17h a 20:00h	Palma Arena	
27/12 a 29/12			CONCENTRACIÓ SELECCIÓ

* 17h a 18:30h Turno Infantiles
* 18:30h a 20h Turno Cadetes



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

IBIZA

FECHA	HORARIO	PISTA	EVENTO
20-mar	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS MASCULINOS
27-mar	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS FEMENINOS
03-abr	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS MASCULINOS
24-abr	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS FEMENINOS
15-may	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS MASCULINOS
22-may	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS FEMENINOS
29-may	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS MASCULINOS
05-jun	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS FEMENINOS
12-jun	17h a 20:00h	Puig den Valls	ENTRENOS MASCULINOS
11-sep	17h a 20:00h		
18-sep	17h a 20:00h		
25-sep			CONCENTRACIÓ 1 DIA
02-oct	17h a 20:00h		
23-oct	17h a 20:00h		
30/10 a 01/11			CONCENTRACIÓ 16/18 JUGADORES
13-nov	17h a 20:00h		
20-nov	17h a 20:00h		
27-nov	17h a 20:00h		
03/12 a 05/12			CONCENTRACIÓ SELECCIÓ
10-dic	17h a 20:00h		
17-dic	17h a 20:00h		
27/12 a 29/12			CONCENTRACIÓ SELECCIÓ

* 17h a 18:30h Turno Infantiles
* 18:30h a 20h Turno Cadetes

CESA 2023 2 al 8 enero 2023



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

GUIA DE TRABAJO INFANTIL

* **Objetivos Específicos de Balonmano para esta etapa serán:**

1. **Mejorar su motricidad básica**
2. **Continuar con el desarrollo de capacidades físicas**
3. **Mejorar su desarrollo perceptivo, decisional y de ejecución**
4. **Mejorar la técnica específica por puestos**
5. **Desarrollar la utilización de medios básicos colectivos**
6. **Ampliar la utilización de sistemas defensivos y ofensivos**
7. **Mejorar la velocidad de reacción y de juego**
8. **Desarrollar la actitud competitiva**

* **Contenidos físicos**

- **Psicomotricidad: equilibrio, coordinación y agilidad.**
- **Habilidades Básicas: Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.**
- **Condición Física: Velocidad, flexibilidad y resistencia**

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS DEFENSIVOS DE LA ETAPA INFANTIL		
DEFENSA	TÉCNICA TÁCTICA	<ul style="list-style-type: none">• El marcaje lejano y cercano (situación en línea de tiro y línea de pase al pivote, desplazamientos, brazos, actitud defensiva)• 1x1 defensivo: contrafinta, desequilibrio y control corporal• La disuasión• La interceptación estática y dinámica• Los encadenamientos tras la interceptación• El Blocaje
	MEDIOS BÁSICOS	<ul style="list-style-type: none">• La distribución de responsabilidades• La basculación• La cobertura• El doblaje• Desarrollo del cambio de oponente / deslizam. ante circ. Jugadores• Presiones impares colectivas en situaciones específicas
	BALANCE	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo del hábito de bajar defendiendo (responsabilidades en el balance)



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

	PORTERÍA	<ul style="list-style-type: none">Situaciones en portería:<ul style="list-style-type: none">-Anchura: en la bisectriz-Profundidad:<ol style="list-style-type: none">1.- Ante lanzamientos lejanos: a 1 metro de portería (junto poste en extremos)2.- Ante lanzamientos de 6 metros zonas centrales: a 3 metros
CONTENIDOS TÁCTICOS COLECTIVOS DEFENSIVOS EL DESARROLLO DE LAS PRORESIONES		
DEFENSA	2X1	<ul style="list-style-type: none">OrientacionesFintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientosControl de la secuencia de líneas de paseLanza el más débil
	2X2	<ul style="list-style-type: none">OrientacionesFintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientosControl corporal: si no hay peligro, dos manos en el pecho del contrario, si existe peligro, una mano en el brazo que lanza y otra por la cintura hacia la espaldaControl de la secuencia de líneas de pase exterioresAyudasLanza el más débil
	3X2	<ul style="list-style-type: none">OrientacionesFintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientosAyudasLanza el más débil
	3X3	<ul style="list-style-type: none">OrientacionesFintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientosControl corporal: si no hay peligro, dos manos en el pecho del contrario, si existe peligro, una mano en el brazo que lanza y otra por la cintura hacia la espaldaControl de la secuencia de líneas de pase exterioresAyudasSalidas imparesLanza el más débil



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

	4X3 con pivote	<ul style="list-style-type: none"> • Orientaciones • Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos • Control de las líneas de pase interiores • Ayudas • Lanza el más débil
	4x4 con pivote	<ul style="list-style-type: none"> • Orientaciones • Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos • Control corporal: si no hay peligro, dos manos en el pecho del contrario, si existe peligro, una mano en el brazo que lanza y otra por la cintura hacia la espalda • Control de la secuencia de líneas de pase exteriores • Ayudas • Salidas impares • Lanza el más débil

SISTEMAS DEFENSIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema Principal: Defensa 5 + 1 zona central <ul style="list-style-type: none"> -2 líneas defensivas en 6 m y 10 m -Bloque Defensivo -Presión de avanzado al par en situaciones específicas -Presiones impares colectivas en situaciones específicas -Transformación a 5 + 1 zona lateral ante Transf.. Ofensiva a 2:4 • Sistema Secundario: Defensa individual <ul style="list-style-type: none"> -En todo el campo y medio campo 	
	5:1 EN ZONA CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa en una líneas (los 5 de atrás) • Especial atención a: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplazamientos ✓ Posición Básica ✓ 1x1 ✓ 2x2



**FEDERACIÓ BALEAR
D'HANDBOL**

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS OFENSIVOS DE LA ETAPA INFANTIL

ATAQUE	TÉCNICA TÁCTICA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none">• El desmarque sin balón y la finta (desplazamientos, control del ciclo de pasos, 1x1)• La recepción• El manejo• La fijación• El pase• El lanzamiento• Adaptación de las técnicas a la especificidad de los distintos puestos
	MEDIOS BÁSICOS	<ul style="list-style-type: none">• Superioridades 2x1 y 3x2 en zonas contra 3:3 y contra 5:1• La circulación del balón• La circulación de jugadores (Infantil 1º)• La continuidad• El pase y va (Infantil 1º)• Las penetraciones Sucesivas (Infantil 2º)
	OCUPACIÓN ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio de espacios, no acumular todos los jugadores en una zona del campo.• Aprovechamiento de los espacios libres, con ajuste de ritmo y velocidad para penetrar.• Fomento del juego en toda la pista.• Penetración adecuada a los espacios libres defensivos• Ocupación de los diferentes puestos de ataque (es conveniente que todos los jugadores roten por todas las posiciones, "no etiquetar") en Infantil 1º.• Orientación de desplazamientos de ataque en los diferentes puestos.



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

PROGRESIONES	<ul style="list-style-type: none">• Se debe buscar la opción más fácil y eficaz. En todas las situaciones de progresión hay que intentar finalizar lanzando por la zona central.• 1X0 Si el jugador está solo buscar la zona más centrada a la portería para conseguir mayor éxito.• 2x0 No utilizar el bote, evitar que los jugadores vayan en línea y finalizar por el centro siempre.• 2x1 Atraer al defensor con fijaciones para que uno de los jugadores quede libre y pueda finalizar 1x0. (nunca cruzarse).• 3x2 Igual que la situación anterior. A preferir que el balón lo transporte el jugador central, ya que así tendrá más opciones de pase. Tender a alcanzar una situación ventajosa 2x1 y resolver igual que antes.• 3x3 En esta situación de igualdad en función de dar prioridad al ataque o defensa, ampliaremos o reduciremos el espacio respectivamente. Aquí intervienen elementos de engaño, desmarques, fintas con y sin balón, fijaciones. Buscar soluciones de 2x1 o 1x0. (Se puede trabajar con minibalonmano).
CIRCULACIÓN DE BALÓN	<ul style="list-style-type: none">• Al final de la etapa el jugador debe tener un elevado dominio de las fijaciones, ya que es la base para trabajar otros elementos básicos tácticos de ataque como los cruces.• La fijación consiste en atraer la atención del defensor porque el jugador de ataque crea peligro. Con las fijaciones y la circulación de balón se originan situaciones de desequilibrios y ventaja para el ataque por errores defensivos.



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

GUIA DE TRABAJO CADETE

* **Objetivos Específicos de Balonmano para esta etapa serán:**

1. Desarrollo específico de capacidades
2. Mejorar su desarrollo perceptivo, decisional y de ejecución
3. Asentar la técnica específica por puestos
4. Adaptar la utilización de medios básicos colectivos
5. Adaptar la utilización de sistemas defensivos y ofensivos
6. Mejorar la velocidad de reacción y de juego
7. Consolidar la actitud competitiva

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS DEFENSIVOS DE LA ETAPA CADETE		
DEFENSA	TÉCNICA TÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • El marcaje lejano y cercano (desplazamiento, brazos, actitud defensiva, 1x1) • La disuasión • La interceptación • Los encadenamiento tras la interceptación • El bloqueo
	MEDIOS BÁSICOS	<ul style="list-style-type: none"> • La distribución de responsabilidades • La basculación • La cobertura • El doblaje • El contrabloqueo • El cambio de oponente
	BALANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del hábito de bajar defendiendo (responsabilidades en el balance)
	PORTERÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones en portería: <ul style="list-style-type: none"> -Anchura: en la bisectriz -Profundidad: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ante lanzamientos lejanos: a 1 metro de portería (junto poste en extremos) 2.- Ante lanzamientos de 6 metros onas centrales: a 3 metros • Posiciones: <ul style="list-style-type: none"> -Brazos: Elevados y separados. Codos delante del pecho *Ante lanzamientos centrados de 6 m: brazos mas altos y



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

		<p>juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Manos: por delante y más elevadas que los codos -Tronco: erguido -Rodillas: levemente flexionadas *Ante lanzam. centrados de 6 m: rodillas orientadas hacia afuera -Pies: puntas orientadas hacia el balón *Ante lanzam. centrados de 6 m: pies orientados hacia afuera <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos: sin separar ni juntar piernas; sin saltar *Desplazamientos en profundidad de salida a 3 m y vuelta • Movimientos de intervención ante lanzamientos lejanos -Localizados arriba: dos manos (abriendo pie de la zona) -Localizados abajo: pie y manos (paso de vallas) -Orientación del rechace • Movimientos de intervención ante lanzamientos centrados de 6 m -Localizados arriba: 1 mano de arriba a abajo (golpe karateka) -Localizados abajo: 1 pierna (golpe karateka) y 1 mano (ídem)
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONTENIDOS TÁCTICOS COLECTIVOS DE LA ETAPA CADETE EN EL DESARROLLO DE LAS PRORESIONES

DEFENSA	2X1	<ul style="list-style-type: none"> • Orientaciones • Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos • Control de la secuencia de líneas e pase • Lanza el más débil
	2X2	<ul style="list-style-type: none"> • Orientaciones • Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos • Control corporal: si no hay peligro, dos manos en el pecho del contrario, si existe peligro, una mano en el brazo que lanza y otra por la cintura hacia la espalda • Control de la secuencia de líneas e pase exteriores • Ayudas • Lanza el más débil
	3X2	<ul style="list-style-type: none"> • Orientaciones • Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos • Ayudas • Lanza el más débil



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

	3X3	<ul style="list-style-type: none">• Orientaciones• Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos• Control corporal: si no hay peligro, dos manos en el pecho del contrario, si existe peligro, una mano en el brazo que lanza y otra por la cintura hacia la espalda• Control de la secuencia de líneas e pase exteriores• Ayudas• Salidas impares• Lanza el más débil
	4X3 con pivote	<ul style="list-style-type: none">• Orientaciones• Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos• Control de las líneas de pase interiores• Ayudas• Lanza el más débil
	4x4 con pivote	<ul style="list-style-type: none">• Orientaciones• Fintas y engaños de brazos, de espacios, de desplazamientos• Control corporal: si no hay peligro, dos manos en el pecho del contrario, si existe peligro, una mano en el brazo que lanza y otra por la cintura hacia la espalda• Control de la secuencia de líneas e pase exteriores• Ayudas• Salidas impares• Lanza el más débil



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

SISTEMAS DEFENSIVOS	5:1	<ul style="list-style-type: none">• Defensa en una líneas (los 5 de atrás)• Especial atención a:<ul style="list-style-type: none">✓ Desplazamientos✓ Posición Básica✓ 1x1✓ 2x2✓ Las orientaciones defensivas✓ Cambios de oponentes✓ Bloqueos✓ Circulación de balón✓ Cruces• Defensa del avanzado• Especial atención a:<ul style="list-style-type: none">✓ Responsabilidad✓ Desplazamientos✓ Posición Básica✓ Líneas de pase✓ Las orientaciones defensivas✓ Deslizamientos✓ Cambios de oponentes✓ Bloqueos✓ Defensa ante desdoblamiento a pivote
	6:0	<ul style="list-style-type: none">• Defensa en una líneas• Especial atención a:<ul style="list-style-type: none">✓ Desplazamientos✓ Posición Básica✓ 1x1✓ 2x2✓ Las orientaciones defensivas✓ Cambios de oponentes✓ Bloqueos✓ Circulación de balón✓ Cruces



federació
balear d'handbol

FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

ATAQUE	TÈCNICA TÀCTICA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none">• El desmarque sin balón y la finta (desplazamientos, control del ciclo de pasos, 1x1)• La recepción• La fijación• El pase• El lanzamiento• Adaptación de las técnicas a la especificidad de los distintos puestos
	MEDIOS BÁSICOS	<ul style="list-style-type: none">• La circulación del balón• La circulación de jugadores en espacios reducidos• La continuidad• Las penetraciones sucesivas• El cruce• Iniciación al bloqueo

CONTENIDOS TÁCTICOS COLECTIVOS DE LA ETAPA CADETE EN EL DESARROLLO DE LAS PROESIONES



FEDERACIÓ BALEAR D'HANDBOL

Avda de l'Uruguai, s/n.
Velòdrom Palma Arena
07010 Palma
(Illes Balears)

Telèfon: +34 971290 972
Fax: +34 971754 188
www.fbhb.net
federacio@fbhb.net

OCUPACIÓ ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio de espacios, no acumular todos los jugadores en una zona del campo.• Aprovechamiento de los espacios libres, con ajuste de ritmo y velocidad para penetrar.• Fomento del juego en toda la pista.• Penetración adecuada a los espacios libres defensivos• Orientación de desplazamientos de ataque en los diferentes puestos.
PROGRESIONES	<ul style="list-style-type: none">• Se debe buscar la opción más fácil y eficaz. En todas las situaciones de progresión hay que intentar finalizar lanzando por la zona central.• 1X0 Si el jugador está solo buscar la zona más centrada a la portería para conseguir mayor éxito.• 2x0 No utilizar el bote, evitar que los jugadores vayan en línea y finalizar por el centro siempre.• 2x1 Atraer al defensor con fijaciones para que uno de los jugadores quede libre y pueda finalizar 1x0. (nunca cruzarse).• 3x2 Igual que la situación anterior. A preferir que el balón lo transporte el jugador central, ya que así tendrá más opciones de pase. Tender a alcanzar una situación ventajosa 2x1 y resolver igual que antes.• 3x3 En esta situación de igualdad en función de dar prioridad al ataque o defensa, ampliaremos o reduciremos el espacio respectivamente. Aquí intervienen elementos de engaño, desmarques, fintas con y sin balón, fijaciones. Buscar soluciones de 2x1 o 1x0. (Se puede trabajar con minibalonmano).
CIRCULACIÓN DE BALÓN	<ul style="list-style-type: none">• La circulación como premisa fundamental de todo inicio de ataque