ATAQUE

Esta fase comienza cuando se entra en contacto con el balón y después se busca progresar rápidamente, sostenido, posicional o dinámicamente con la intención de conseguir un gol. En esta fase la velocidad de las acciones, individual y colectiva, es supremamente importante. El ataque se divide en 4 momentos:

- Contraataque directo.
- Contraataque sostenido.
- Fase de ataque.
- Ataque en sistema.

Construcción de ataque organizado

Ataque posicional

Ocurre después de que el contraataque no puede iniciarse o es interrumpido; el ataque posicional comienza luego de superar el medio campo y se ocupan las posiciones básicas establecidas o preparadas con antelación en situaciones de juego, a través de las posiciones de ataque realizadas por los movimientos de los jugadores y el balón que conllevan a situaciones de lanzamiento a portería a distancia y en proximidad.

El juego posicional tiene lugar si los puestos específicos de ataque no cambian; esto implica que los jugadores (uno, varios o la totalidad) no abandonen su espacio o zona de trabajo y que se muevan dentro de él, hacia adelante, a los lados o hacia atrás.

Ataque de circulación

Comienza después de superar el medio campo. El ataque en circulación requiere que los jugadores cambien de lugar en el desarrollo del ataque y los puestos son ocupados por otros, de tal manera que se mantenga la igualdad numérica en las diferentes zonas. Estas permutas pueden suceder entre jugadores de zonas contiguas o totalmente opuestas.

Transformación del sistema

Ocurre cuando un jugador abandona su posición en dirección a otra zona, como la zona de lanzamiento a distancia o en proximidad, sin que se recupere el lugar de origen y se forma así, no solo por poco tiempo, otra posición básica.

Posición

La posición de base es la actitud (gesto, postura) que adopta el jugador para reaccionar de forma inmediata ante situaciones conocidas pero imprevisibles. No se trata solo de una actitud física sino también mental (psíquica), mediante la cual vamos a lograr una posición cómoda que favorece la anticipación, la rapidez y precisión de futuras intervenciones.

Posición de base

Es una actitud o posición estable, y hay que considerarla como un punto de partida o de llegada. Una correcta posición de base va influir positivamente en los movimientos preparatorios y, como, consecuencia en el rendimiento del juego, debe ser una posición económica, cómoda y equilibrada.

El apoyo con el suelo siempre debe estar asegurado, ded ebe permitir el dominio de un amplio campo visual, posición de base y concentración van a reducir el tiempo de reacción.

La posición de base debe entenderse como un punto de tránsito hacia intervenciones posteriores y como regreso de ellas para aprestarse a otras nuevas. Por lo tanto, es conveniente en el aprendizaje tener en cuenta este aspecto dinámico de la posición de base, encadenándola con otros elementos técnicos y tácticos.

Posición de base ataque

- Cabeza erguida con naturalidad.
- Tronco ligeramente inclinado adelante.
- Piernas separadas, asimétricas y semiflexionadas, adelantar siempre la pierna contraria al brazo con balón.
- Brazos predispuestos a la recepción (más acentuado en jugadores de 2ª línea)
- Pies en contacto con el piso y talones separados a la anchura de la cadera

Elementos técnicos ofensivos individuales

La fase ofensiva del juego tiene al menos la misma importancia que la fase defensiva. Los objetivos radican en atacar la portería (buscar opciones de lanzamiento y por tanto el gol) y disponerse para una nueva fase de defensa (recuperar el balón).

Dentro de estos objetivos es necesario el dominio de los elementos técnicos de base ofensivos, que deben ser empleados para las diferentes formas de desmarque, buscar espacios libres de maniobra y que siempre exigen un máximo de rendimiento.

Elementos técnicos

- ✓ **El pase:** elemento que permite dar comienzo a la comunicación (emisor-receptor), a través del envío del balón a un compañero.
- ✓ **La recepción:** esta coadyuva a la comunicación iniciada por el emisor, la cual necesita y va en beneficio de un receptor del balón.
- ✓ **El lanzamiento:** elemento principal que permite medir la efectividad y eficacia del rendimiento de un equipo.
- ✓ **El bote:** es un medio a través del cual se puede avanzar individualmente por campo de juego.
- ✓ **Las fintas con balón:** es el elemento que permite evadir, engañar o sorprender al adversario.

Técnica ofensiva del jugador de campo

- ✓ **Acción del jugador con balón:** este elemento debe aparecer y ser empleado por todos en cada situación ofensiva frente a un adversario que se opone a corta, mediana o larga distancia, quien se prepara para despojar al atacante de la posesión del balón.

Se parte de la posición de base amplia, el atacante se desplaza lo más rápido y equilibrado, empleando o disponiendo las manos para recibir, pasar, botar y lanzar. Debe emplear los pasos para su desplazamiento en busca de espacio para que sea efectiva su aproximación a la portería o zona de definición.

Las manos del atacante deben tener un total control del balón (balón como extensión de su brazo) y emplear los mecanismos perceptivos para leer e intencionar sus acciones de jugar con o sin el balón. Igualmente el atacante debe orientar e impulsar su cuerpo evitando que el adversario lo desestabilice y pierda el equilibrio.

El atacante debe siempre emplear una prudente velocidad en sus desplazamientos para desmarcarse y realizar las fintas. También la anticipación, la fuerza y la flexibilidad de sus movimientos frente al adversario son fundamentales.

Luego de que se desprende del balón, debe buscar espacios que generen peligro al ocupar espacios vacíos cerca a la portería (línea de 6 metros) o lejos del defensor. Esta acción se inserta dentro del principio general del ataque que establece que hay que atacar con sorpresa e impedir la acción de un defensor.

Errores más comunes

- ✓ Aproximarse al defensor con pasos muy rápidos en la finta o amague, que no permite el engaño.
- ✓ El atacante con o sin el balón apresuradamente toma decisiones, facilitando la acción del defensor.
- ✓ En el momento de atacar pierde el control y equilibrio y no hay aceleración del tronco y brazo para lanzar.
- ✓ Errores provocados por un defecto en la posición de base y predisposición para el ataque.

EDUFUTURO

1025 PALABRAS

Referencias

https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm
https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf
http://www.etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf