

Φ Pase



Junto con la recepción, se trata de un elemento para mantener la relación del equipo, es un elemento muy importante en el juego del balonmano, pues es la forma más rápida de avanzar en el campo. Asimismo, el pase es el elemento principal para lograr un lanzamiento adecuado. Se relaciona directamente con la recepción del balón y deben trabajarse conjuntamente.

- Los pases han de ser precisos: además de la dirección correcta, también hay que medir la altura teniendo en cuenta la velocidad del receptor, aplicando al balón la dirección y fuerza adecuadas, es decir, cuando el receptor esté corriendo, hay que hacerle el pase hacia adelante para que no pierda velocidad.
- Hay que pasar a la persona mejor situada, al más próximo a la meta contraria de entre aquellos que no tengan un marcaje cercano.
- Al realizar el pase el contrario no deberá saber a quién se va a dirigir, teniendo el mayor campo visual posible.
- Hay que adelantar la pierna contraria del brazo con el que se hace el pase; así se conseguirá un movimiento equilibrado.
- Disociar las secciones superior e inferior. Por ejemplo, las piernas mirando a la portería y el cuerpo a la derecha, para hacer el pase.
- La muñeca es la que define la precisión del pase. Por tanto, hay que ejercitar los movimientos de la muñeca constantemente durante el entrenamiento.
- Dominar los pasos con la izquierda y la derecha.

La comunicación se logra a través de un pase entre uno o varios compañeros en presencia de los adversarios y permite asegurar algunos objetivos de la fase táctica del ataque, como es conservar y progresar con el balón, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico-táctico alcanzado por un equipo, considerándose por ello axiomático, el principio de que solamente puede perderse la posesión del balón después de la ejecución de un lanzamiento.

Factores que condicionan el pase



- La recepción anterior, dirección y altura.
- La situación y el desplazamiento del jugador.
- La situación y posición de los compañeros de equipo.
- La situación y posición de los adversarios y ubicación en el área de juego.
- El grado de perfección técnica de quien pasa el balón.
- La necesidad del armado de brazo (casi siempre) para poder lanzar.

La ejecución de un pase, debe cumplir determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo:

- Seguridad: proteger bien el balón si hay adversarios cerca, para evitar las interceptaciones y dominio del punto débil.
- Eficacia: debe ser rápido, tenso, preciso, económico, tener en cuenta las peculiaridades del futuro receptor.
- Buena información del pasador: campo visual, experiencia.
- No dar indicios, no telefonar el pase, no mirar a quien se le desea pasar.
- Variedad: dominar un amplio espectro y gama de pases.

La precisión en el pase se encuadra este gesto técnico dentro de la técnica colectiva, una correcta precisión en el pase facilitará la labor del equipo, dependiendo de la situación de juego, el pase deberá dirigirse a un lugar u otro (en profundidad, en anchura)

Precisión temporal (Timing)



La precisión espacial anteriormente comentada, debe de combinarse junto con el "timing", para así lograr realizar un buen pase. El timing se refiere a ajustar la precisión espacial a un momento de tiempo determinado. Una buena precisión temporal o timing, permitiría que el jugador al que va dirigido el balón no tenga que modificar su velocidad ni trayectoria de carrera para recibir el pase, por lo que esto facilitaría la acción posterior que el receptor quisiera realizar. Por lo tanto, un pase debe ser siempre:

- **Útil**
 - Dirigido al compañero mejor situado.
- **Rápido**
 - Para evitar la intervención del contrario.
- **Oportuno**
 - En el mejor momento para su recepción.
- **Seguro**
 - Evitando posibles riesgos en la recepción.
- **Preciso**
 - Calculando la futura posición del receptor.
- **Imprevisto**
 - Sorprendiendo al contrario tanto en la ejecución como en la dirección.

Problemas típicos en la ejecución de pase

- Saber combinar el pase con los desplazamientos, ciclo de pasos, bote y 3 segundos.
- Capacidad de disociación de piernas y brazos para prepararse para pasar.



- Pasar de la actitud de carrera (movimiento) a la de pasar-y mantener el equilibrio.
 - Evitar contracciones –favorecer el gesto-globalizar.
 - Saber pasar a un compañero en movimiento.
 - Saber orientar (apuntar) con el brazo y no con los ojos.
 - Cambiar de dirección –corregir el desplazamiento para efectuar el pase.
 - Empujar el balón-acción de llevar el codo pegado al tronco.
- Tener adelantada la pierna del costado del brazo con balón.
 - Llevar el hombro del miembro no ejecutor atraído y caído – por delante del miembro ejecutor.
 - Adelantar la pierna correspondiente al costado del miembro ejecutor que va hacia delante con la pelota.
 - En pases cortos, el movimiento de muñeca se asemeja a un latigazo sin que intervenga en todo su potencial el miembro superior y del tronco.

Pase clásico (en contacto con el piso)



+ Fase inicial, movimiento preparatorio

Se adelanta la pierna contraria al brazo con balón. La pierna retrasada esta semiflexionada a nivel de rodilla y tobillo. Con una ligera torsión del tronco el balón se lleva arriba y atrás con ayuda de ambas manos (o una sola), quedando así el brazo –en armado. También se puede armar con movimiento circular del brazo hacia atrás, arriba y al frente (en jugadores de 1º línea).

+ Fase intermedia, de ejecución

El pase comienza por un impulso sobre la pierna retrasada a través de la extensión de la rodilla y el tobillo. Este impulso se prolonga como una ola (onda) hacia todos los segmentos que confluyen en el pase, tronco, brazo, antebrazo y mano. A la vez existe una distorsión y flexión del tronco. Esta se hace por la base y viene dada por las contracciones de los músculos abdominales, proporcionando la mayor aceleración la mayor aceleración aplicada al balón.

En la primera fase del movimiento del brazo, se ejecuta una tracción hasta el plano frontal del tronco, después de la cual, y con esta fase finaliza con un movimiento de latigazo desde la muñeca (mano y dedos), acción que permite pasar el balón con la precisión y en la dirección deseada.

+ Fase final

La pierna del brazo con balón se adelanta más o menos según la potencia empleada. El brazo ejecutor pasa por delante del tronco, mientras que el contrario realiza una función de equilibrio corporal.

El pase tiene una gran gama o variedad de gestoformas que implica un amplio dominio y manejo del balón representado en movimientos del hombro, de la muñeca y el antebrazo y que según la distancia primará la potencia, en menor o mayor medida.

Consideraciones en el momento del pase



✓ **Armado**

Consiste en poner el brazo en disposición de pasar o lanzar a portería (técnica-biomecánica); es un factor táctico (generar peligro).

✓ **Momento del pase**

Consiste en dominar el reflejo de evitar ejecutar el pase después de haberlo decidido, modificación que se produce al detectar que, de hacerlo, su intención será fallida (debiendo buscar otra opción o alternativa para obtener el momento adecuado del pase seguro). Es un factor táctico.

✓ **Línea de pase**

Se trata de aquella línea imaginaria que trazamos entre el poseedor del balón hasta las manos del probable receptor. Es precisamente en esta línea imaginaria donde radica el peligro de la interceptación.

✓ **Punto fuerte**

Corresponde a las direcciones y trayectorias hacia el costado del miembro ejecutor -brazo con balón. Derecha para diestros e izquierda para zurdos. El balón está protegido naturalmente por interposición de su cuerpo con el adversario.

✓ **Punto débil**

- Corresponde a las direcciones y trayectorias hacia el costado del miembro NO ejecutor -brazo sin balón. Derecha para zurdos e izquierda para diestros. La protección del balón es menor al no mediar la interposición del cuerpo en estas acciones de juego. En este caso el balón está en medio del poseedor y adversario.



EDUFUTURO

1310 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>