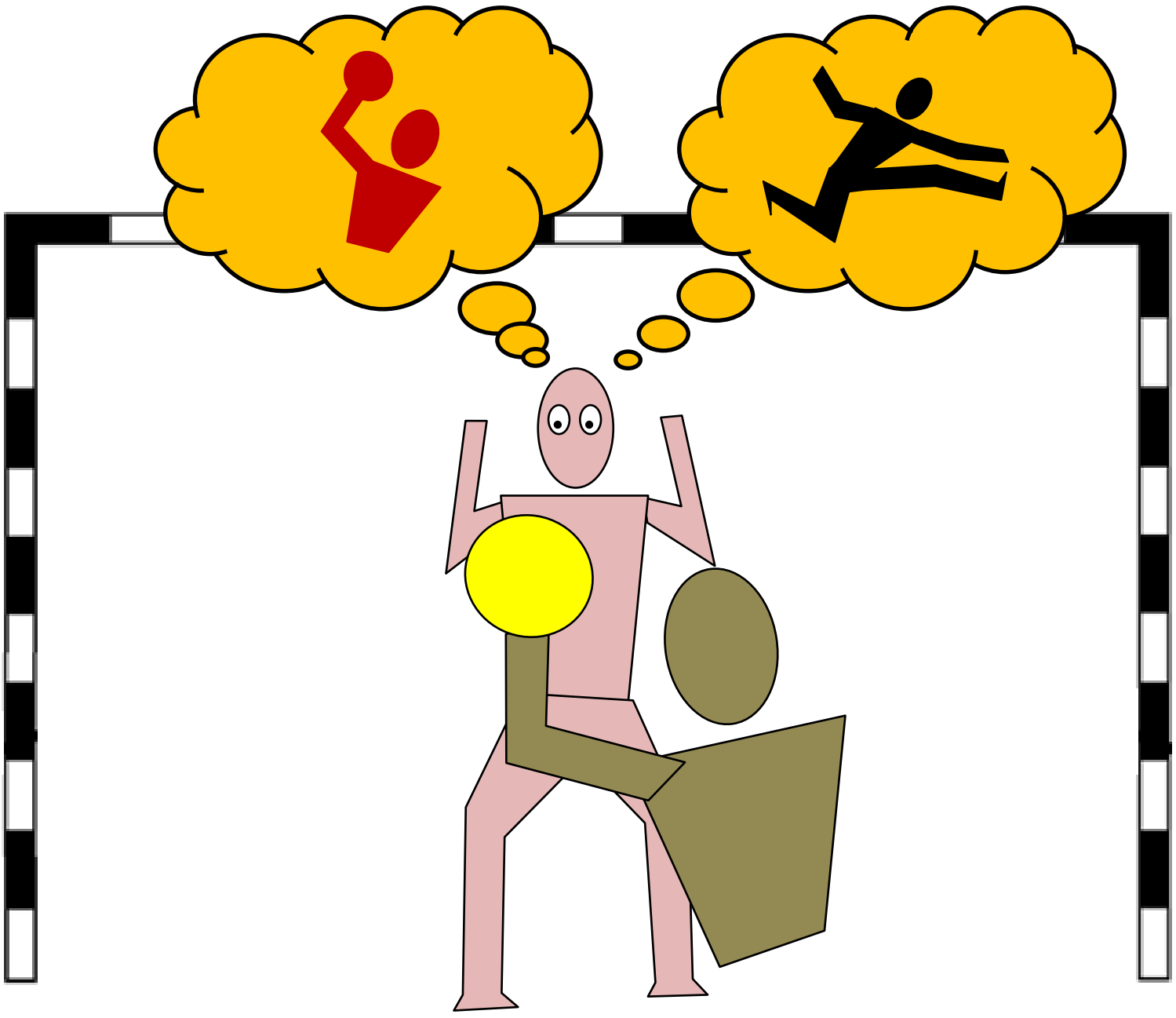
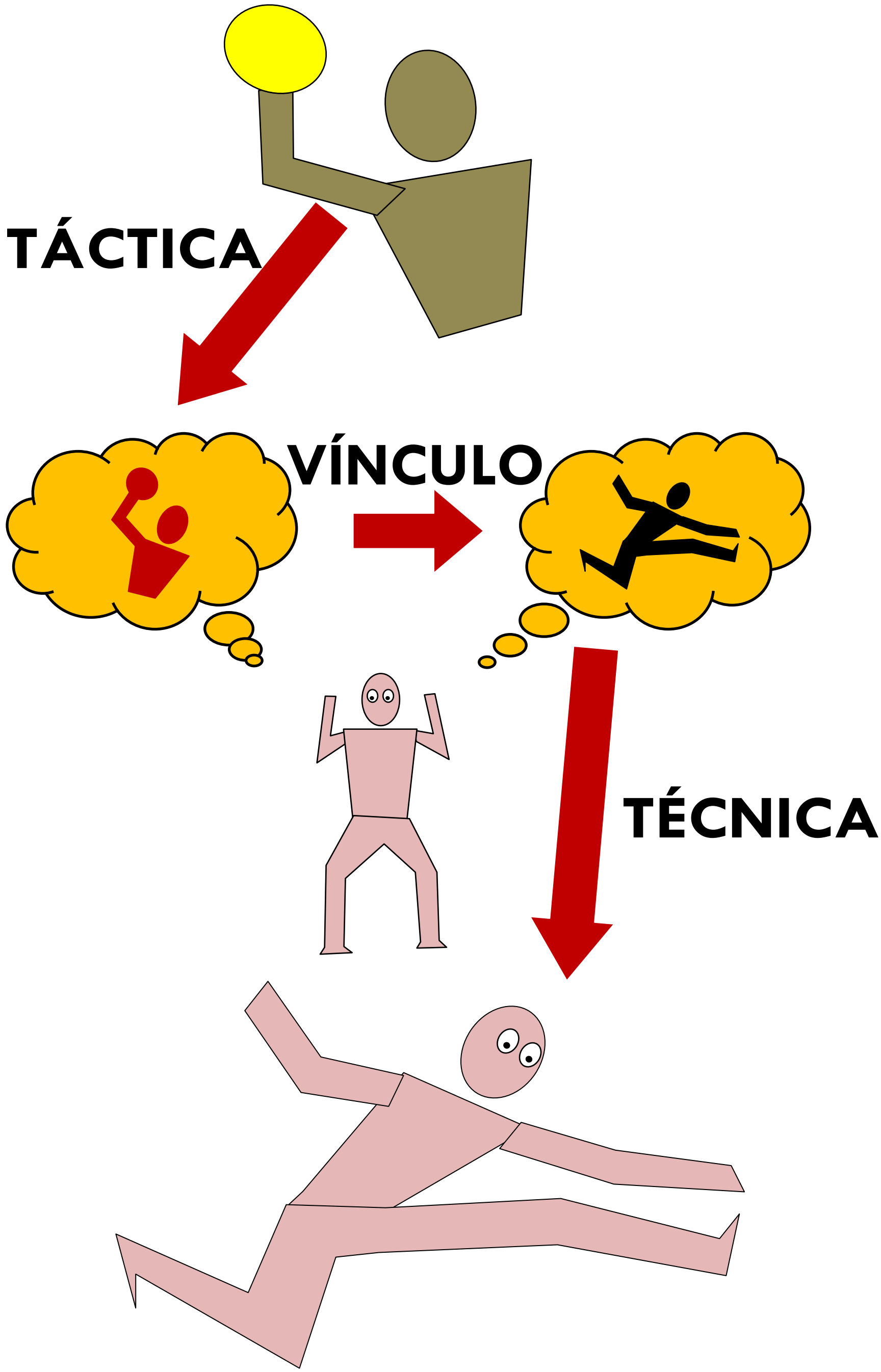


1. EL VÍNCULO ENTRE LA TÁCTICA INDIVIDUAL Y LA TÉCNICA

1. **TÁCTICA INDIVIDUAL**
   - LA SOLUCIÓN QUE ENCUENTRA EL CEREBRO A SU INTERPRETACIÓN DE LA SITUACIÓN
2. **TÉCNICA**
   - EL MOVIMIENTO QUE HACE EL CUERPO, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL CEREBRO
3. **EL VÍNCULO:**
   - **Dominar la TÉCNICA y dominar la TÁCTICA <u>EN LA MISMA ACCIÓN</u>**
4. **FUNCIONAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO MOTRIZ:**
   - **<u>MODO AHORRO:</u>** ELIGE UN HÁBITO (FÁCIL) "PILOTO AUTOMÁTICO"
   - **<u>MODO I+D:</u>** PRUEBA PATRÓN NUEVO (DIFÍCIL) "ENTRENAMIENTO CONSCIENTE"


TÁCTICA
VÍNCULO
TÉCNICA

2. DESEQUILIBRIO EN LA DISPONIBILIDAD DE PATRONES EN EL CEREBRO

- **EJEMPLO ABSTRACTO:**
  - **Conductor de coche**
  - **Nevera / Supermercado**

➢ Hábitos **MUY** arraigados

➢ Hábitos **NO** consolidados

- **EJEMPLOS PORTERXS DE BALONMANO:**

➢ **Técnica en deslizamiento abajo**

¬ *C/A en salto + armado por encima de la cabeza*

➢ **Parada en el sitio**

¬ *Vaselina o rosca*

➢ **Tocar el poste en el extremo**

¬ *Lanzador gana mucho ángulo*

➢ **Brazos arriba**

¬ *Velocidad gestual, estrategia lanzamiento arriba*

➢ **Subir la pierna en el calentamiento de 6 metros**

¬ *¿No levantes la pierna! En el extremo*

➢ **No cruzar las piernas en el desplazamiento**

¬ *Salir sin perder altura y sin abrir piernas*

➢ **Parar con la mano del lado del balón**

¬ *Dos manos / la otra mano*

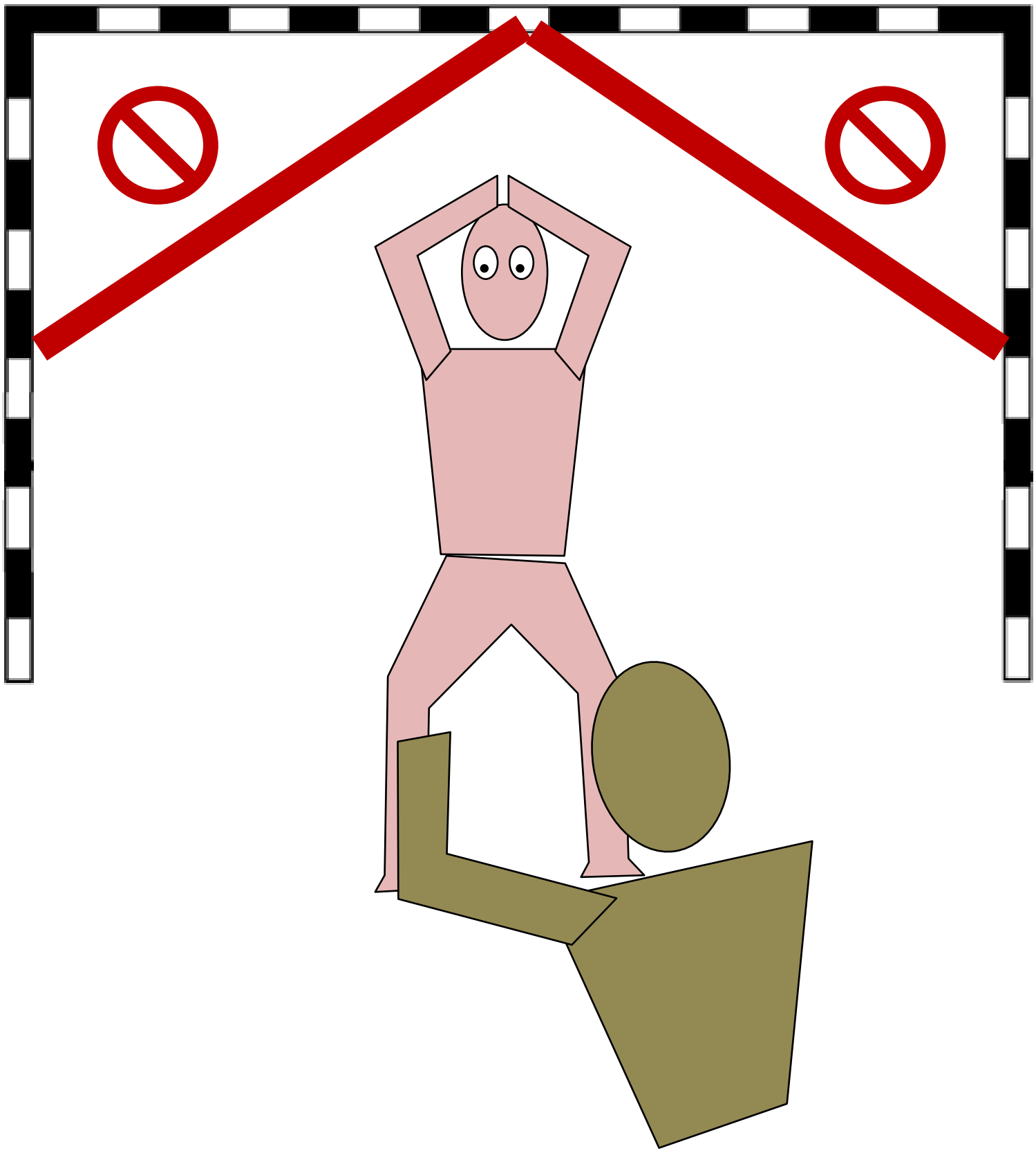
3. PROPUESTA METODOLÓGICA "SI TUVIERA SÓLO 5 MINUTOS..."

- **Establecer hábitos técnicos NO DERIVADOS, sinó TRONCALES**
- **Establecer hábitos tácticos SIMPLIFICADOS**
- **Entrenar VINCULANDO por sistema**
- **Entrenar por separado sin generar DESEQUILIBRIOS**

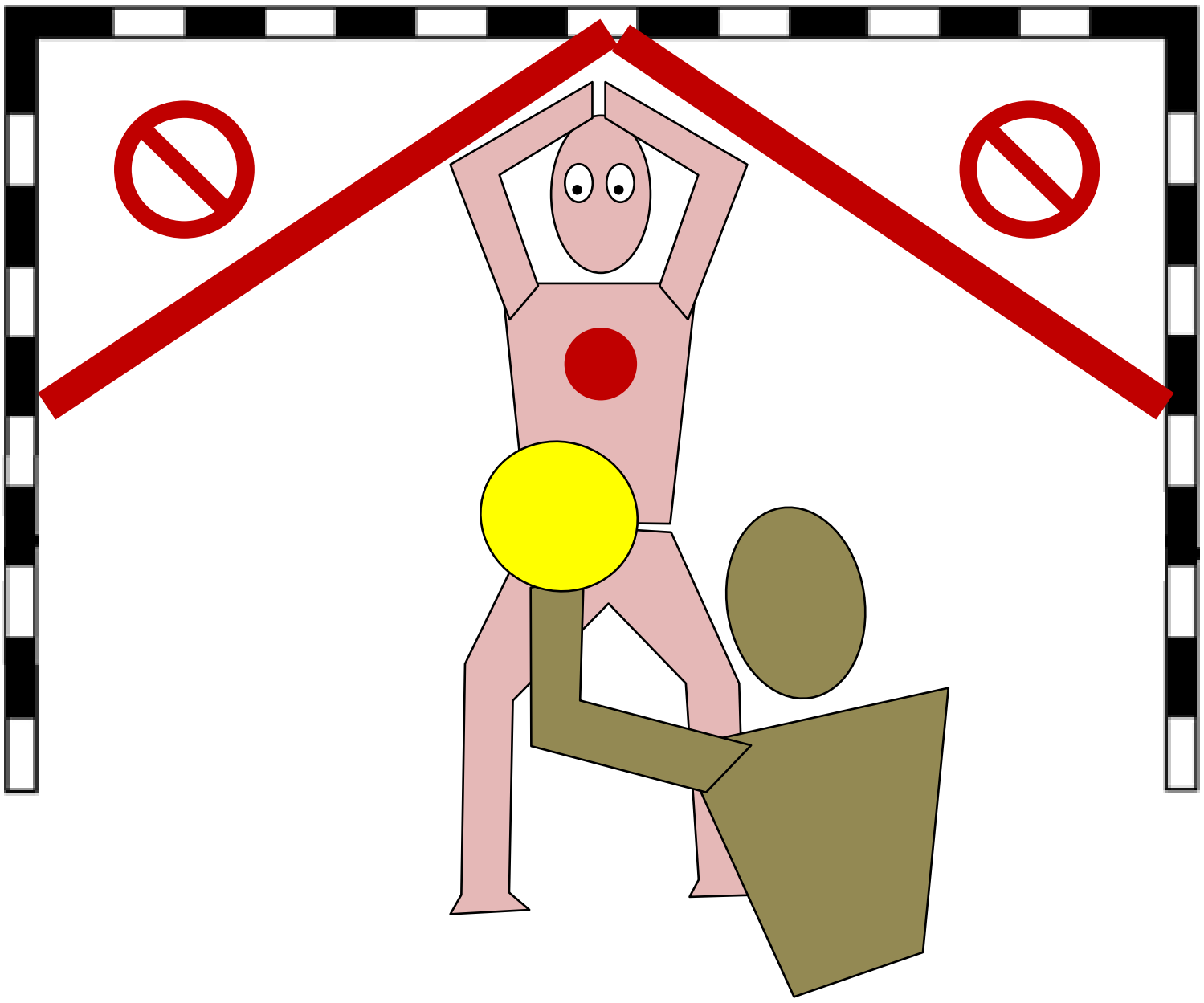
EJEMPLOS:

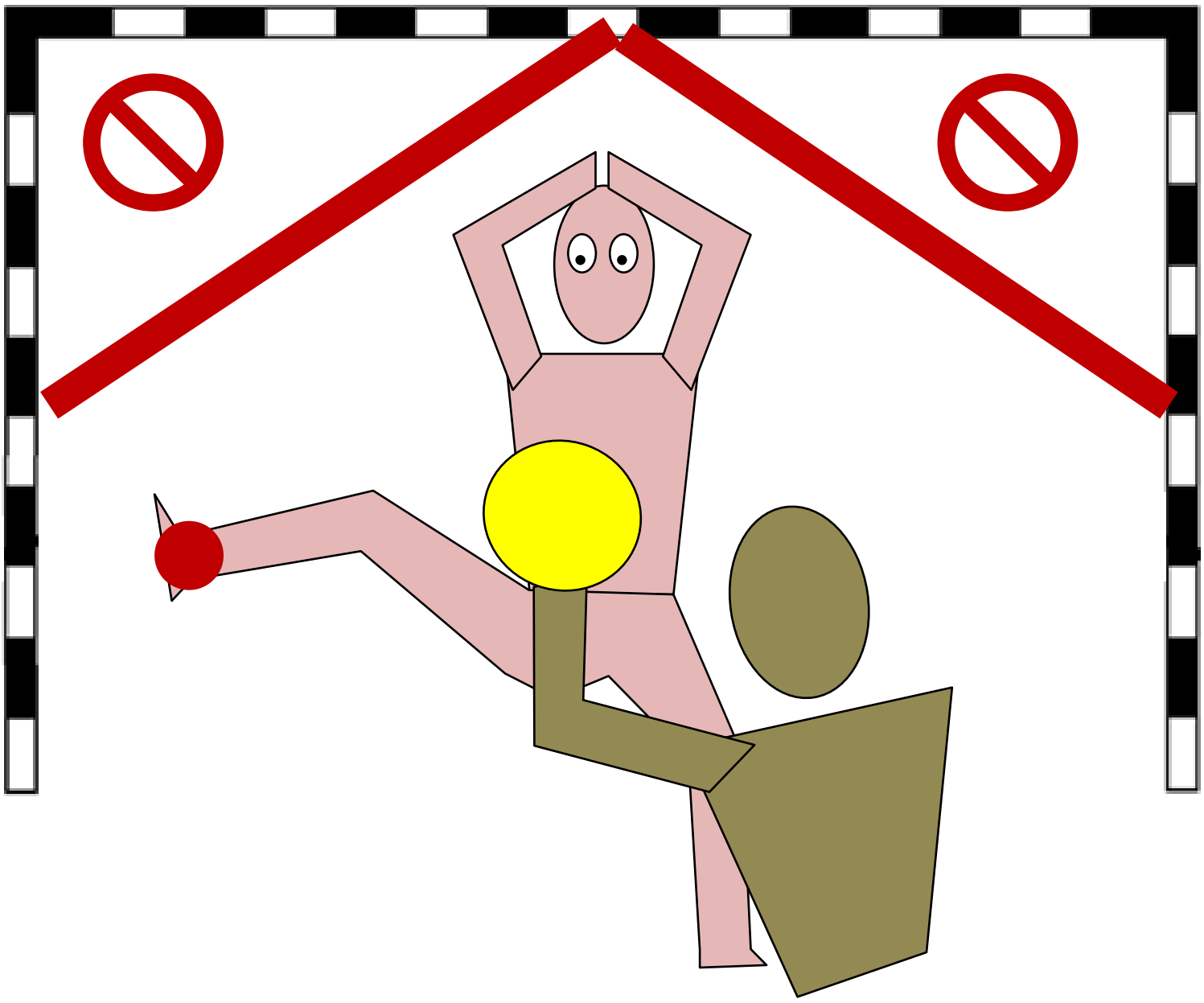
- **Hábitos técnicos:**
  - Impulsar el cuerpo
  - Utilizar la parte interna del pie
  - Mano / Dos manos / Otra mano
  - Mantener la posesión del balón
- **Hábitos tácticos:**
  - Tener como 1ª referencia **la portería** (huecos)
  - Tener como 2ª referencia la acción del **lanzador/a** (meter gol por velocidad / por habilidad)
  - Tener como 3ª referencia **el balón**
  - Estar disponible para la acción más obvia y su complementaria
  - Actuar en el gesto de "no retorno", confiando al 100% con la propia toma de decisión
- **No "corregir"**
  - Vincular el gesto habitual a la situación ganadora y mejorarlo
  - Fundar la alternativa más fácil para cada situación diferente (simplificando)

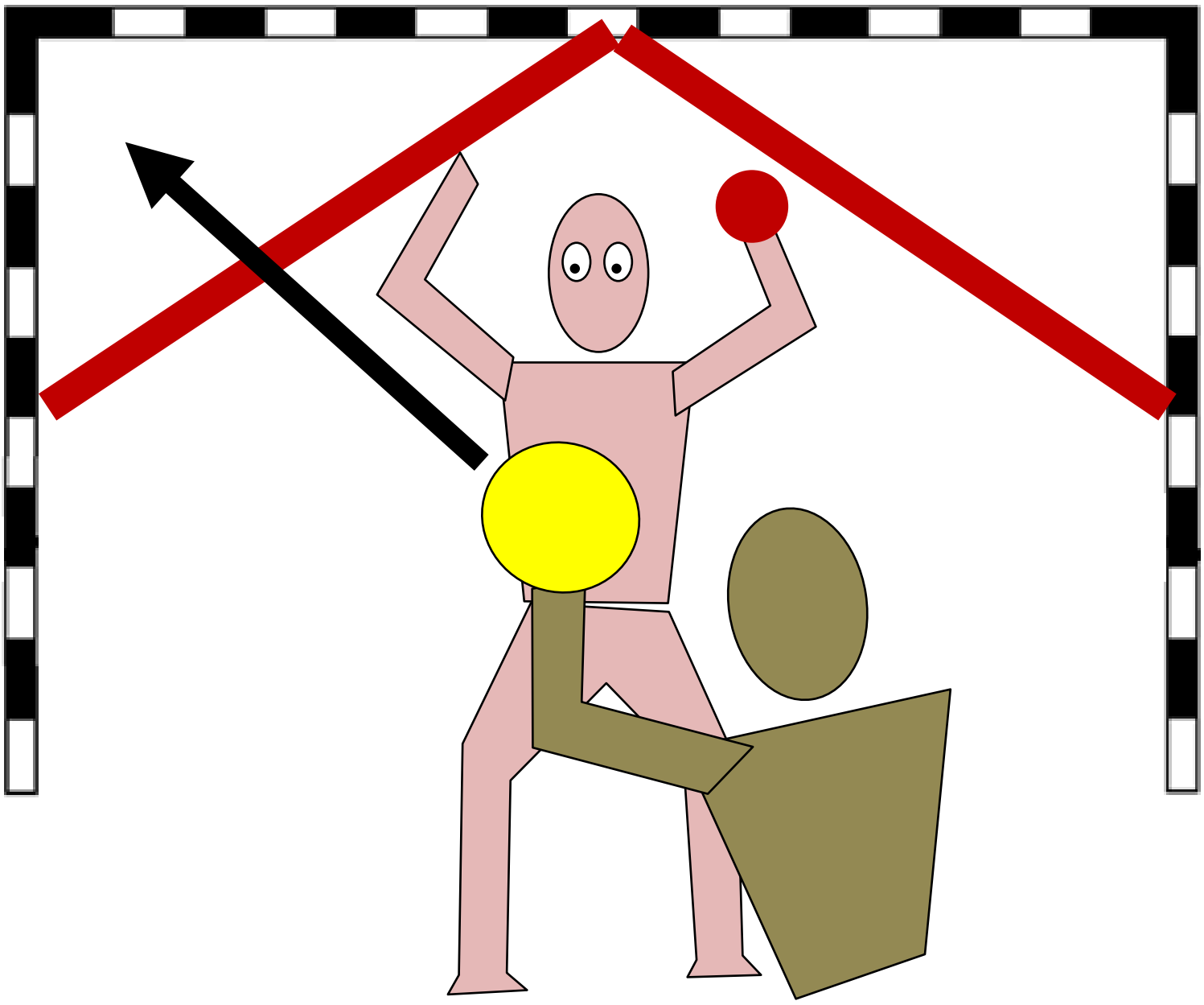
2.
3.

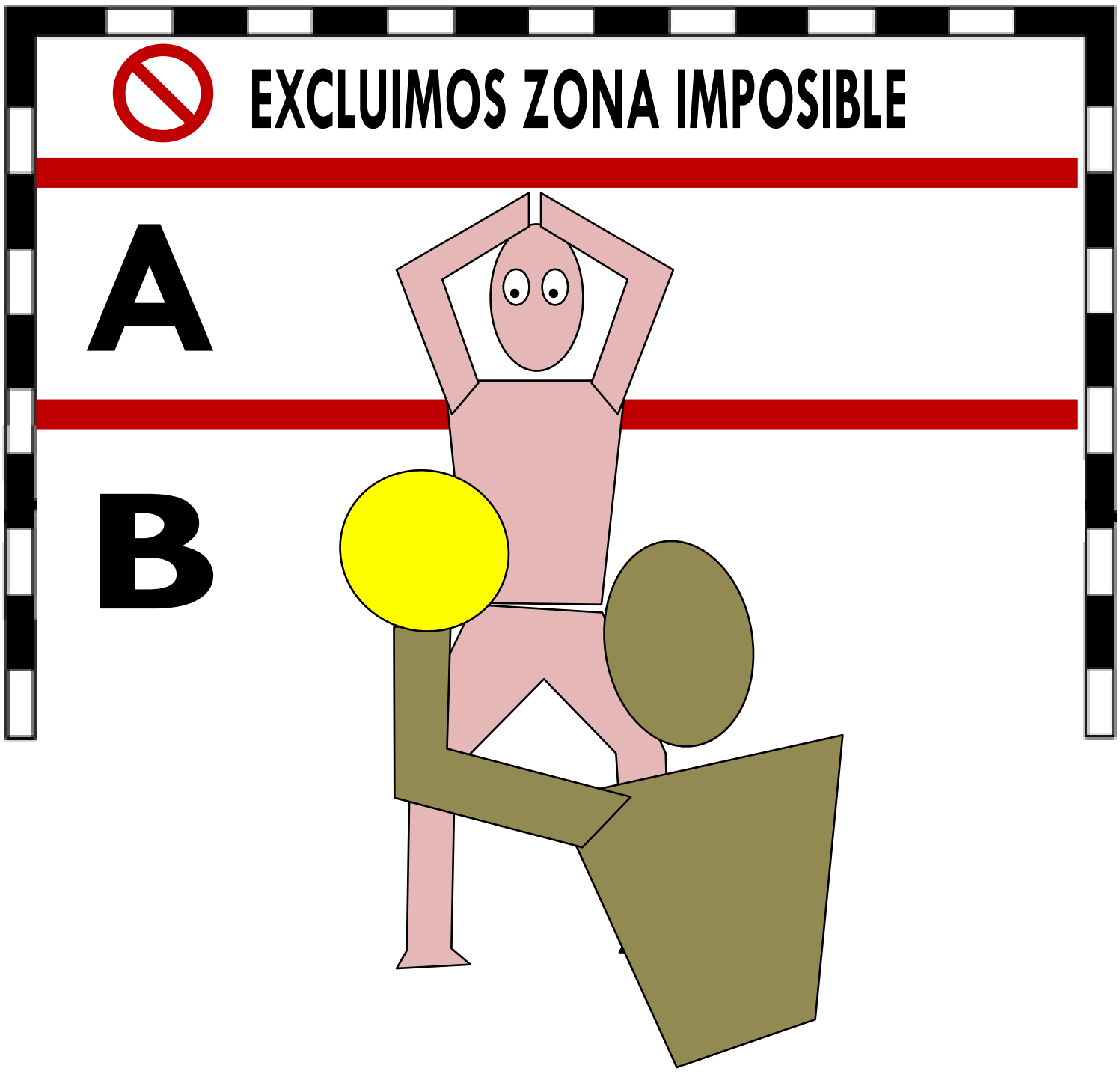


BALÓN IMAGINADO





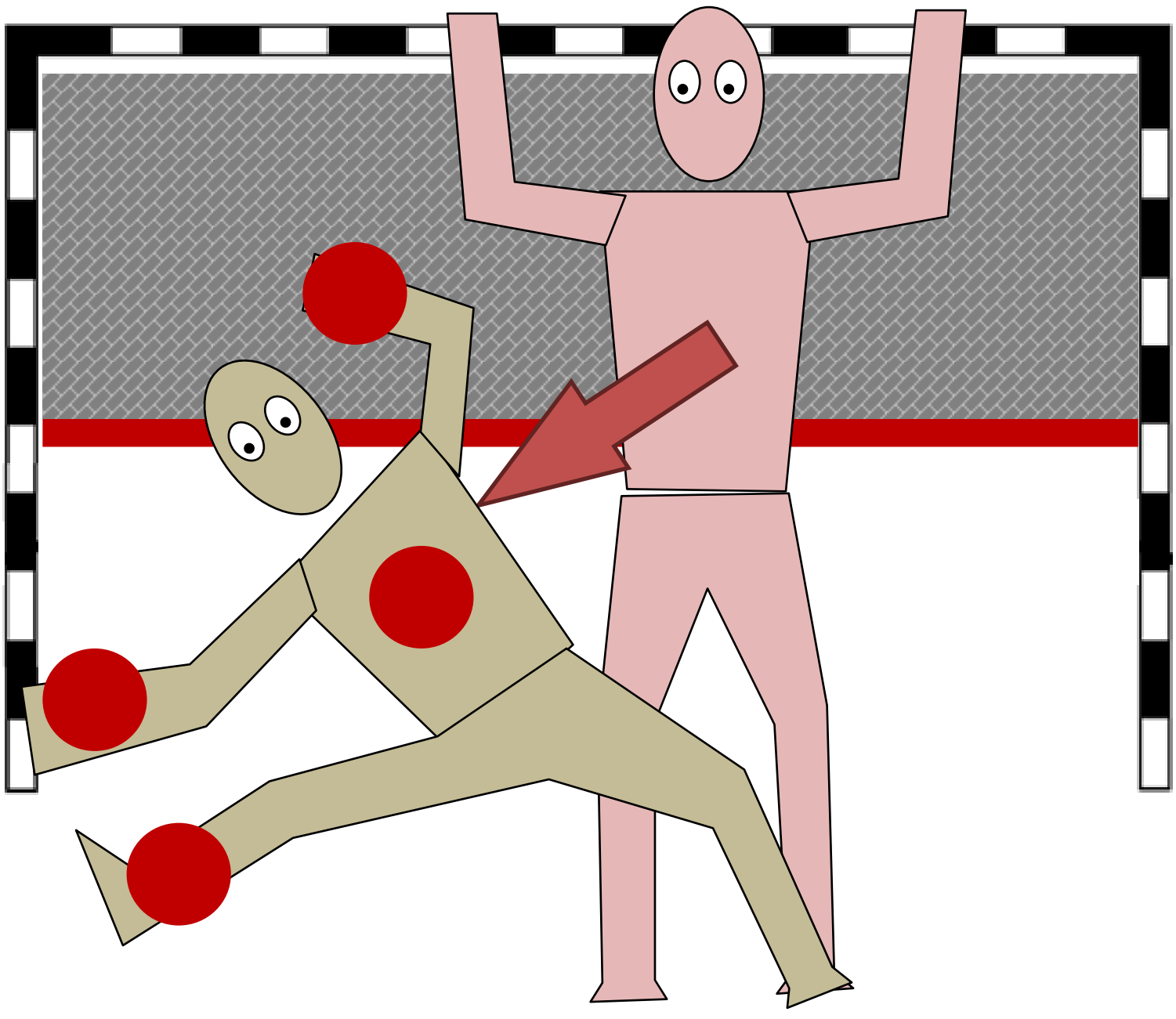




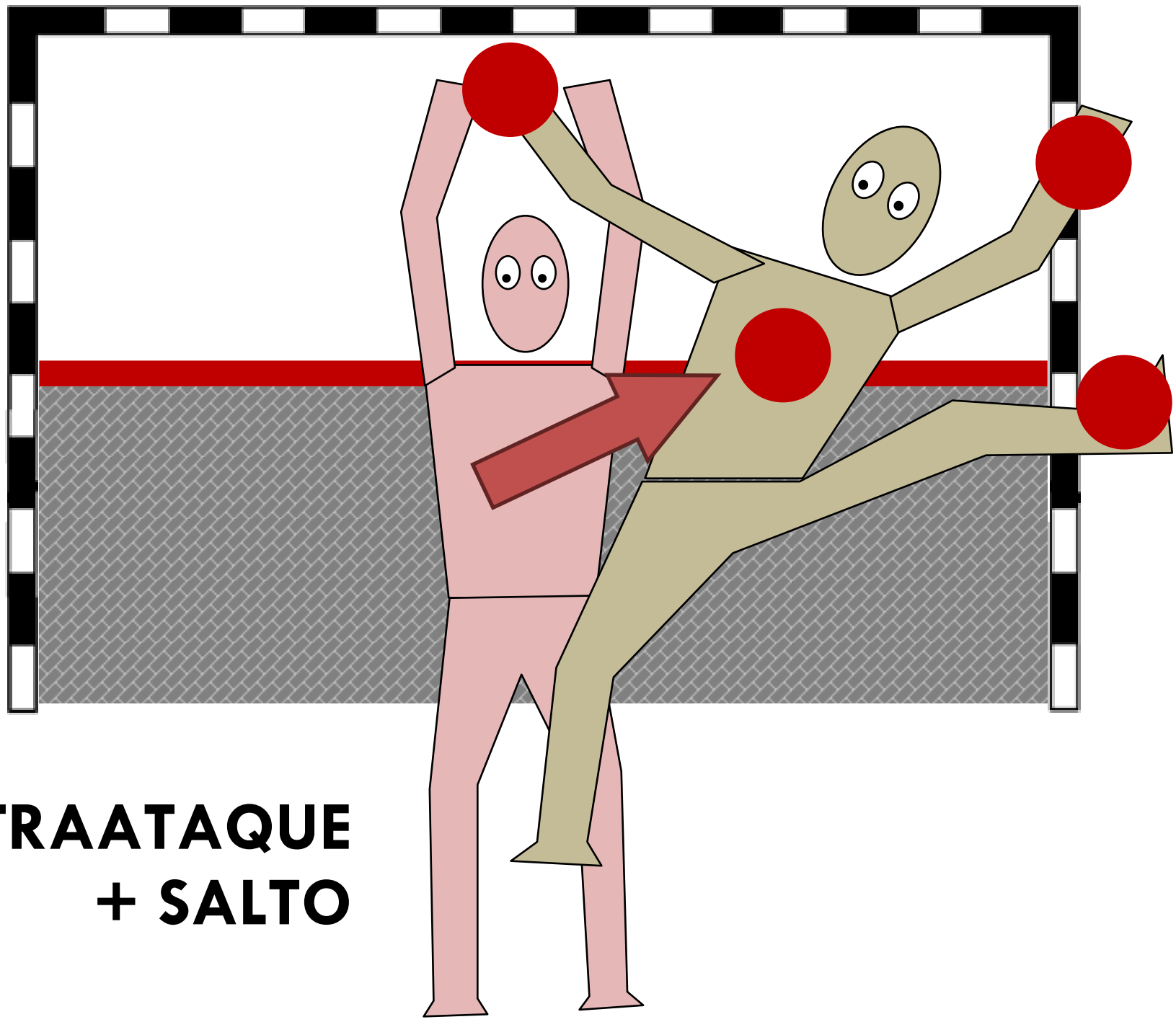
A) LANZADOR/A SALTA Y ARMA EL BRAZO POR ENCIMA DE LA CABEZA

B) LANZADOR/A SE AGACHA Y ARMA EL BRAZO POR DEBAJO DE LA CINTURA

LANZAMIENTO TENSO



PIVOTE + CAÍDA



CONTRAATAQUE
+ SALTO

www.keeper-simulator.com