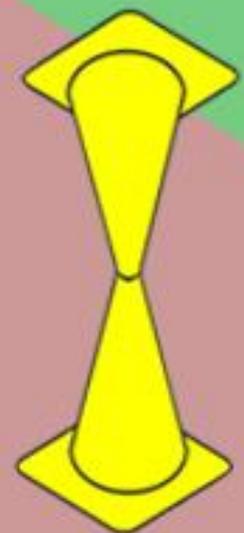


TWINCON

El deporte coeducativo e inclusivo

1º y 2º
ESO



GUÍA DIDÁCTICA



**Twincon, el deporte coeducativo e inclusivo.
Valencia, 2020**

**Diseño portada: Pau Morant Bertomeu
Ilustración, maquetación y texto: Pau Morant Bertomeu
Asesor y corrector de textos: Vicent Serra Mascarell**

Web: twincon.es

El *Twincon* es una marca registrada de acuerdo con la legislación vigente en materia de propiedad intelectual, derechos de autor y protegido por leyes de patentes y marcas.

El autor permite la práctica del *Twincon* en el contexto escolar para el desarrollo curricular del área de Educación Física, así como de actividades e iniciativas de su desarrollo fuera del ámbito académico. La organización de torneos extraescolares o populares deberá ser comunicado y autorizado por el titular de sus derechos.

El *Twincon* como propuesta educativa

El auge del deporte espectáculo en los últimos años ha provocado una visión de su práctica centrada en la competición, incluso el enfoque dado desde el contexto escolar.

En el ámbito educativo, las programaciones del área de Educación Física de los colegios de Educación Primaria y Secundaria, estaban basadas, hasta hace apenas unos años, en un modelo casi exclusivo de carácter deportivo y de rendimiento.

El docente debe saber reorientar la organización de las actividades deportivas escolares y extraescolares para dotarlas del valor educativo que tienen. La dimensión lúdica y recreativa es esencial en ese proceso: el juego se convierte en el juez que marca la diferencia entre el deporte como fenómeno educativo y el deporte competitivo o deporte espectáculo.

La necesidad de transformar, renovar o reformar el enfoque del área de Educación Física y buscando el desarrollo integral del alumno, una de sus formas es ir introduciendo contenido novedoso al currículo; así nace el *Twincon*.

El *Twincon* se crea como deporte alternativo, actividad lúdica, finalidad recreativa y con la intención de introducir novedades en las programaciones docentes de primaria y de secundaria, ya que su iniciación es de fácil realización mediante la aplicación de habilidades básicas. Esto posibilita al alumnado realizar en pocas prácticas situaciones reales de juego en las que además de perfeccionarlo, se divierten. Cabe añadir que se trata de un juego coeducativo en el que se busca ofrecer autonomía y socialización entre el alumnado siendo conscientes de la acción momentánea que realizan.

El alumno debe asimilar de forma práctica los conocimientos sobre su cuerpo y su funcionamiento así como sus posibilidades motrices y no limitarse a ser un mero realizador de las tareas.

Propondremos actividades que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades de los niños en estas edades. Debemos estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas y posibilidades, pero será el discente el protagonista de su propia acción motriz.

Una especial motivación para ellos es lograr aplicar sus aprendizajes motrices a situaciones de juego. Para ello, recurriremos a actividades y experiencias en las que el aspecto lúdico jugará un papel preponderante en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En la organización, intentaremos evitar los tiempos muertos y de espera, por lo que dispondremos de material suficiente y diversificaremos las actividades. Cuando se planteen actividades que requieran esfuerzos, distribuiremos convenientemente el tiempo de recuperación variando el tipo y la intensidad de la actividad.

La metodología se basará en los procesos naturales de aprendizaje. Una metodología activa en la actividad de exploración y de descubrimiento del propio alumno, con una intervención de ayuda y guía por parte del docente. El estilo de enseñanza que nos ayudará será el “descubrimiento guiado”.

Mediante métodos inductivos generaremos situaciones pedagógicas que parten de la espontaneidad y se irán enriqueciendo con las variables que aporta el propio desarrollo de las tareas.

En el método deductivo, la intervención del maestro es de control total, el cual favorece la consecución de técnicas y modelos a través de actividades dirigidas y codificadas. Su estilo de enseñanza será el “mando directo”.

En muchos juegos, el maestro explicará en qué consiste la actividad y los alumnos jugarán, pero sin el control y la rígida organización del método anterior. Este estilo de enseñanza es la “asignación de tareas”.

El estilo más libre, la “Resolución de problemas” se pondrá en práctica cuando los alumnos tengan que lograr un resultado u objetivo desconocido y ellos mismos deben pensar qué estrategias serán las apropiadas para lograrlos. Se planteará de manera que existan varias soluciones posibles.

La estrategia de la práctica utilizada mayoritariamente será la global. Pediremos a los alumnos que presten especial atención a algún aspecto determinado de la ejecución (global polarizando la atención).

Sin embargo, algunos ejercicios se realizarán de forma más analítica, buscando el objetivo en afianzar el pase y el lanzamiento para lograr la ejecución correcta.

También podemos compaginar ambas estrategias, por lo que la denominamos “mixta”.

La diversión, el componente lúdico-recreativo camuflado en cada actividad es lo que debe primar, eliminando cualquier elemento que interfiera en este objetivo prioritario. Las reglas imprescindibles se plantearán desde el principio, pero la adquisición del reglamento se irá completando en función del progreso y las necesidades de los alumnos. Serán ellos mismos los que irán reclaman-

do la presencia de normas según vayan comprendiendo el desarrollo del juego.

Las normas deben ser flexibles, adecuándose a cada grupo y siempre favoreciendo la dinámica de la actividad y el componente lúdico-recreativo.

El docente debe reaccionar ante la respuesta de los alumnos al juego, reorganizando las tareas y el reglamento en caso necesario. El valor del *Twincon* es favorecer la coeducación.

La programación de las unidades didácticas que se presenta pretende unir los contenidos curriculares planteados en el Decreto 51/2018, de 27 de abril que modifica el Decreto 87/2015 del currículum de la ESO y la práctica diaria. Se ha elaborado como un proyecto y pretende ser una herramienta para el profesorado en la enseñanza de los contenidos en el aula. Es por eso que hemos intentado explicitar lo más fielmente posible esa conexión entre el marco curricular y la actividad del aula.

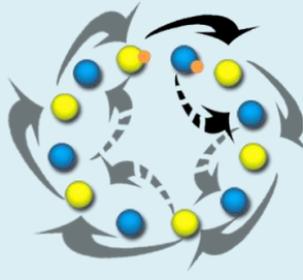
La incorporación de las competencias ha implicado cambios, sobretodo metodológicos, tanto para el profesorado como para el alumnado dado que la competencia siempre está unida a una secuencia didáctica, así como a los criterios de evaluación e indicadores de logro. También ha supuesto la integración de los diferentes contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), con lo cual se ha buscado que las actividades integren los elementos transversales que impregnan nuestro currículum evitando que respondan únicamente al aprendizaje del área.

CONTENIDOS	CRITERIOS EVALUACION	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS
BLOQUE 1 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD			
<p>(C) Aplicación de características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables como: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y satisfactoria.</p> <p>(C) Conocimiento de la relación entre hidratación y práctica de actividad física.</p>	<p>BL.1.1. Especificar la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía y el control de la intensidad de la actividad física mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física.</p>	<p>BL.1.1.2. Realiza las pruebas de valoración de las capacidades físicas y relaciona los resultados con la mejora de la salud y la condición física.</p>	<p>CMCT</p>
<p>(P) Ejecución de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</p> <p>(C) Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad, buscando sensibilizar al alumnado de la importancia de su práctica.</p> <p>(P) Distinción de movimientos articulares y acciones musculares en ejercicios y actividades.</p>	<p>BL.1.2. Describir el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándolas de forma saludable y mostrando una actitud de autoexigencia.</p>	<p>BL.1.2.1. Describe el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial tomando conciencia de su propio nivel de condición física.</p> <p>BL.1.2.2. Incrementa de forma saludable sus capacidades físicas acorde con sus posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices mostrando una actitud de autoexigencia.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>
<p>(A) Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades, ejercicios y en el juego del Twincon.</p> <p>(P) Realización de ejercicios de calentamiento.</p>	<p>BL.1.3. Participar en la organización de las actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.</p>	<p>BL.1.3.2. Pone en práctica actividades colectivas de calentamiento general y vuelta a la calma graduando progresivamente su intensidad.</p>	<p>CMCT SIEE</p>
BLOQUE 2 JUEGOS Y DEPORTES			
<p>(C) Valoración de las posibilidades lúdicas del Twincon como dinámica de grupos y disfrute personal.</p> <p>(P) Ejecución de habilidades específicas del <i>Twincon</i>.</p> <p>(P) Práctica de figuras no competitivas afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones desarrollando actitudes de cooperación y participación.</p> <p>(P) Realización de movimientos coordinados del lanzamiento y recepción del balón con diferentes trayectorias, en posición estática y en desplazamiento.</p> <p>(P) Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del <i>Twincon</i> y juegos de colaboración-oposición.</p>	<p>BL.2.1. Realizar habilidades individuales específicas implicadas en el <i>Twincon</i>, así como ejercicios y actividades de cooperación, competitivas y no competitivas mostrando actitudes de esfuerzo y superación preservando la seguridad individual y colectiva.</p>	<p>BL.2.1.1. Realiza habilidades individuales específicas implicadas en el <i>Twincon</i> así como ejercicios y actividades de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo.</p> <p>BL.2.1.2. Muestra actitudes de esfuerzo y superación preservando la seguridad individual y colectiva, en las actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas.</p>	<p>SIEE</p> <p>CSC SIEE</p>
<p>(P) Conocimiento y aplicación de estrategias básicas del <i>Twincon</i>.</p>	<p>BL.2.2. Resolver situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y</p>	<p>BL.2.2.1. Resuelve situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos</p>	<p>CSC CAA</p>

<p>con, así como juegos y juegos de oposición, colaboración o colaboración-oposición.</p> <p>C) Características y reglas básicas y comunes del Twincon.</p> <p>(P) Aplicación correcta de las normas y reglas básicas del Twincon.</p> <p>(P) Ejecución y desarrollo de los aspectos tácticos defensivos: marcaje por zona, bloqueos y cambio de oponente.</p> <p>(P) Ejecución y desarrollo de los aspectos tácticos ofensivos: contrataques y cruces.</p> <p>(P) Realización y control de los aspectos técnicos básicos defensivos: marcaje y bloqueo.</p> <p>(P) Interpretación de los aspectos técnicos ofensivos: desmarque, fintas, lanzamientos, contrataque, pases largos, globos.</p> <p>(A) Demostración de una actitud de participación activa y de ganas de mejorar en cada sesión.</p>	<p>reglamentarios aplicando pautas estratégicas de ataque y defensa comunes del Twincon y juegos de oposición, colaboración o colaboración-oposición.</p>	<p>técnicos, aplicando con indicaciones, pautas estratégicas básicas de ataque y defensa comunes del Twincon y juegos de oposición, colaboración o colaboración-oposición.</p> <p>BL.2.2.2. Resuelve situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos tácticos y reglamentarios, aplicando, con indicaciones, pautas estratégicas básicas de ataque y defensa comunes del Twincon y los juegos de oposición, colaboración o colaboración-oposición.</p> <p>BL.2.2.3. Resuelve situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios, aplicando, con indicaciones, pautas estratégicas básicas del Twincon, juegos y deportes adaptados mostrando comportamientos inclusivos.</p>	<p>CSC CAA SIEE</p> <p>CSC CAA SIEE</p>
<p>BLOQUE 4 EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN</p>			
<p>(C) Ampliación del glosario de términos conceptuales.</p> <p>(P) Activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información de una comprensión oral dirigida por el maestro.</p>	<p>BL.4.2. Interpretar textos orales utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.</p>	<p>BL.4.2.1. Interpreta textos orales sobre conocimientos del Twincon utilizando las estrategias de comprensión oral.</p>	<p>CCLI CAA</p>
	<p>BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual del Twincon y utilizarla correctamente.</p>	<p>BL.4.5.1. Reconoce la terminología conceptual del Twincon.</p> <p>BL.4.5.2. Expresa oralmente conocimientos utilizando correctamente la terminología conceptual del Twincon.</p>	<p>CCLI</p> <p>CCLI CAA</p>

BLOQUE 5 TRANSVERSAL			
<p>(P) Demostración y práctica del Twincon como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.</p> <p>(P) Colaboración en la participación y organización de torneos de Twincon en el centro.</p>	<p>BL.5.1. Reconocer las posibilidades del Twincon como forma de inclusión social mostrando actitudes de empatía y colaboración.</p>	<p>BL.5.1.1. Reconoce las posibilidades del Twincon como forma de inclusión social.</p>	<p>SIEE CSC</p>
		<p>BL.5.1.2. Participa en el Twincon y en otros juegos y actividades mostrando actitudes de empatía y colaboración.</p>	<p>SIEE CSC</p>
<p>(A) Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Rechazando la búsqueda desmesurada de resultados y dando importancia a la deportividad.</p> <p>(A) Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.</p>	<p>BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas.</p>	<p>5.3.2. Tiene iniciativa para emprender y proponer acciones cuando realiza tareas y actúa con flexibilidad buscando soluciones alternativas a las dificultades encontradas durante su desarrollo.</p>	<p>SIEE</p>
		<p>5.3.3. Muestra curiosidad e interés durante la planificación y el desarrollo de tareas en los que participa.</p>	<p>SIEE</p>
<p>(P) Búsqueda y recopilación de información con herramientas digitales.</p>	<p>BL.5.4. Buscar y seleccionar información para organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis.</p>	<p>5.4.1. Busca y selecciona información en diversas fuentes de forma contrastada para ampliar conocimientos.</p>	<p>CCLI CAA CD</p>
<p>(A) Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.</p> <p>(A) Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros/as en el Twincon y relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.</p>	<p>BL.5.6. Participar en el equipo para conseguir metas comunes asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.</p>	<p>BL.5.6. 1. Asume, con supervisión, diversos roles con eficacia y responsabilidad cuando participa en el equipos para conseguir metas comunes.</p>	<p>SIEE CAA CSC</p>
		<p>BL.5.6.2. Apoya, con supervisión, a sus compañeros/as y demostrando empatía y reconoce sus aportaciones para conseguir metas comunes.</p>	<p>SIEE CSC</p>
<p>(P) Plantea sus puntos de vista o aportaciones en el equipo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>(A) Aplicación de estrategias de supervisión y resolución de problemas</p>	<p>BL.5.7. Planificar tareas individuales o colectivas haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, así como evaluar producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.</p>	<p>BL.5.7.1. Planifica tareas individuales o colectivas, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptando la planificación realizada a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades.</p>	<p>SIEE CAA</p>

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL JUEGO				
MATERIALES 1 ordenador por alumno o por pareja			INSTALACIONES Aula de informática	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ El maestro expone la nueva unidad didáctica de un nuevo deporte alternativo de invasión oposición. A partir del nombre de TWINCON, los alumnos tratarán de adivinar, respetando el turno de palabra, en qué consiste el juego.</p>	Grupo	10 minutos	
	<p>▲ Los alumnos visualizarán el video de la página principal y a continuación visitarán las diferentes secciones de la <i>web</i> poniendo atención en el reglamento. La página web es: twincon.es</p>	Individual	20 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ El maestro hará preguntas sobre el origen del juego, el autor, la fundamentación y de la las 15 reglas básicas del TWINCON.</p>	Grupo	15 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Opiniones de los alumnos del TWINCON, si les gustará o no. ▲ Recoger y controlar que todos los ordenadores estén apagados y el material de la clase esté ordenado. 				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 2: PASE Y RECEPCIÓN				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón por pareja, 2 conos, petos, 2 conos grandes (40cm).			Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Persecución de balones</p> <p>Dos equipos colocados en círculo, alternados los jugadores de cada equipo. Dos balones, separados uno del otro. Pasarse el balón al compañero más próximo del mismo equipo siguiendo el sentido impuesto. El equipo que consiga adelantar su balón al del contrario gana. Si a un equipo se le cae el balón, punto para el otro equipo.</p>	Grupo	8 minutos	
	<p>▲ Cada alumno con una pelota. Andando con el balón en la mano. A la señal del maestro se lanza al aire con una mano y se recibe con dos. Cambio de mano.</p>	Tríos con 1 balón	10	
	<p>▲ Pases cortos en movimiento</p> <p>En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, separados a una distancia de 5 metros. Se forman dos filas paralelas a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases cortos, de abajo hacia arriba con una o dos manos, pases frontales, por debajo de las piernas o por detrás de la espalda, en dirección a los conos. Cuando estemos a pocos metros, uno de los jugadores lanzará con una mano a intentar darle. Suma un punto aquella pareja que consiga golpear algún cono. El jugador en posesión del balón no puede desplazarse. Al finalizar cada pareja, cambian de fila.</p>	Parejas con 1 balón	15 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Los diez pases</p> <p>Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Los dos equipos van a enfrentarse uno contra el otro -se distinguen por el color del peto-. El juego consiste en hacer pases entre los jugadores del mismo equipo hasta conseguir 10 para después poder lanzar a portería o al tablero de la canasta y conseguir un punto; todos los jugadores deberán recibir el balón. Reglas: no puede haber desplazamiento con el balón en la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro, el poseedor del balón solo podrá ser marcado por un jugador; la pelota pasará al equipo contrario cuando se le caiga al último jugador que la tocó.</p>	2 grupos	12 minutos	

VUELTA A LA CALMA

OBSERVACIONES:

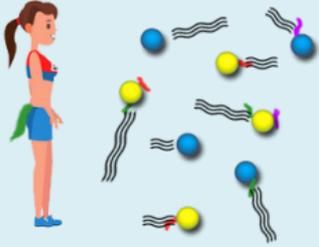
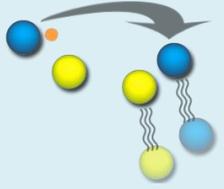
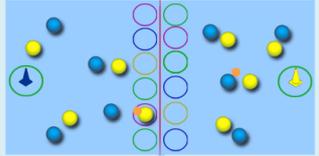
- ▲ Recoger y controlar el material de la clase.
- ▲ Utilización del *neceser* de aseo para la higiene corporal.

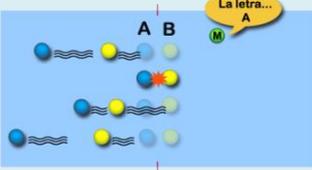
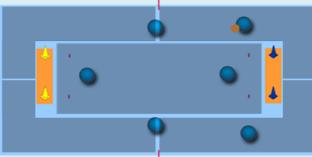
CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 3: LANZAMIENTOS				
MATERIALES 5 aros cada 8, 1 balón por alumno, 1 cono por pareja, 1 balón medicinal, 4 conos grandes (40 cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Balón aro</p> <p>Se sitúan 5 jugadores, cada uno de ellos dentro de un aro, formando un gran círculo y sin poder salir del mismo. Entre estos se pasan el balón mientras otros 3 jugadores sin aro intentan interceptar el balón. Cuando se consiga, el jugador con más tiempo defendiendo pasa a ser atacante.</p>	Grupos de 8	10 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Barra de conos</p> <p>Se forman parejas colocadas de frente y separadas unos 6 metros. A la mitad, 3 metros, colocamos un cono. A la señal lanzarán el balón intentando derribar el cono. Quien lo consiga, 1 punto.</p>	Individual	10 minutos	
	<p>▲ El pelotazo</p> <p>Los alumnos, en dos equipos, forman un círculo. Se coloca un balón medicinal en el centro del círculo. El juego consiste en mover a pelotazos el balón y conseguir llegue al final del medio círculo del equipo contrario. Quien lo logre, punto. Se juega con 4 balones para todo el grupo.</p>	Grupos	15 minutos	
	<p>▲ Concurso de Twins</p> <p>Explicación de <i>Twin</i> y cuándo puede ocurrir. Se colocarán 2 <i>Twins</i>: dos conos invertidos superpuestos. Los alumnos harán dos filas a una distancia de 3 metros detrás de cada <i>twin</i>. Intentarán derribar los conos lanzando con una mano: si tira uno, se logra 1 punto y si tira los dos, 2 puntos. Gana quien consiga más puntos.</p>	Individual	10 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 4: PASES LARGO Y GLOBOS				
MATERIALES		INSTALACIONES		
1 balón por pareja, 2 conos grandes (40cm).		Pista polideportiva		
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Pases largos por parejas</p> <p>Pases largos con lanzamientos por encima del hombro. La recepción será por encima de la cabeza con ambas manos. Se aumentará progresivamente la distancia de lanzamiento a partir de 6 metros.</p>	Parejas con 1 balón	10 minutos	
	<p>▲ El mismo ejercicio que el anterior pero la recepción se realizará a la altura del abdomen. Se aumentará progresivamente la distancia de lanzamiento.</p>	Parejas con 1 balón	10 minutos	
	<p>▲ Pases globo por parejas</p> <p>Igual que el ejercicio anterior con una separación, entre las parejas, de más de medio campo de ancho. Realizamos globos. Los pases se ejecutarán con una y con dos manos por encima de la cabeza. La recepción será libre para cada jugador.</p>	Parejas con 1 balón	12 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Pases largos por parejas en movimiento</p> <p>En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, separados a una distancia de 10 metros. Se forman dos filas paralelas a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases largos por encima del hombro, en dirección a los conos. Cuando estemos a pocos metros de ellos, uno de los jugadores lanzará con una mano a intentar darle. Suma un punto aquella pareja que consiga golpear algún cono o pica.</p> <p>El jugador en posesión del balón no puede desplazarse.</p> <p>Al finalizar cada pareja, cambian de fila.</p> <p>En la segunda ronda se les permite realizar algún globo.</p>	Parejas con 1 balón	13 minutos	
	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Recoger y controlar el material de la clase. ▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal. 			

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 5: PASES LARGOS PARA CONTRAATAQUES				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón por pareja, 3 conos, 2 conos grandes (40 cm).			Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Llegar a la zona de conos</p> <p>En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, separados a una distancia de 10 metros. Se forman dos filas paralelas a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases largos por encima del hombro, en dirección a los conos. Intentaremos llegar a la zona de conos o rebasarla con 3 pases. Al finalizar, cada jugador cambiará de fila.</p>	Parejas con 1 balón	8 minutos	
	<p>▲ Igual que el juego anterior pero finalizando con lanzamientos a los conos grandes.</p>	Parejas con 1 balón	8 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ La misma formación que el juego anterior; esta vez en tríos. Realizan pases largos de A a B, éste pasa a C, el cual lanza a los conos intentando derribarlos. Al finalizar, cada jugador cambiará de fila.</p>	Tríos con 1 balón	8 minutos	
	<p>▲ Igual que el anterior pero ahora sorteando a un jugador defensa.</p>	Grupos de 4	8 minutos	
	<p>▲ Pases libres, por tríos, en movimiento con dos defensas</p> <p>Los alumnos agrupados por tríos forman 3 filas (cada componente situado detrás de un cono). Desplazamiento desde el extremo opuesto del campo realizando pases libres. El objetivo es sobrepasar los 2 defensas situados a medio campo y cruzar la línea de fondo. Se dispondrá de un máximo de 6 pases para poder anotarse un punto.</p>	Tríos con un balón	13 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
▲ Recoger y controlar el material de la clase.				
▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 6: FINTAS				
MATERIALES 1 balón por trío, 12 conos, 9 picas, 2 conos grandes (40cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ El impermeable</p> <p>Se forman dos grupos (A y B) de 6 jugadores. Un equipo se sitúa en la línea del medio campo (B) y el otro alrededor de la zona de conos (A). El grupo B dispone de balón y es el atacante. El grupo A evitará que pasen la línea de fondo con el balón.</p> <p>Cambios de ataque cada minuto.</p> <p>Para anotar punto, el equipo atacante debe realizar un mínimo de 5 pases.</p> <p>Gana el equipo que logre colocar 3 veces el balón en la zona de conos.</p>	Grupos de 12	9 minutos	
	<p>▲ Fintas</p> <p>Los alumnos se agrupan formando 2 filas en un extremo del terreno del juego. Delante de cada una, en línea recta hasta delante de la zona de conos, habrá distribuidos 3 conos con una pica dentro; serán los obstáculos. El alumno debe fintar hacia la derecha y salir hacia la izquierda. En el siguiente, la finta será hacia la izquierda y salir a la derecha y así sucesivamente hasta el último cono que, después de la finta, recibirá un pase del maestro para ejecutar un lanzamiento a los conos. Al finalizar, cada jugador cambiará de fila.</p>	Individual	9 minutos	
	<p>▲ Igual que el ejercicio anterior, pero los alumnos deberán fintar a sus compañeros por aquel lado indicado por ellos.</p>	Individual	10 minutos	
	<p>▲ Los alumnos se agrupan por tríos formando 3 filas (cada componente situado detrás de un cono). Delante de cada cono, en línea recta hasta delante de la zona de conos, hay distribuidos 3 conos con una pica dentro para ser fintados como el ejercicio anterior.</p> <p>A la señal salen realizando pases y fintando los conos (los jugadores pueden cambiar de posición) en dirección a los conos. A los pocos metros de los conos, uno de los jugadores lanzará con una mano a intentar derribarlo.</p> <p>Al finalizar, cada jugador cambia de fila.</p>	Tríos con 1 balón	17 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
▲ Recoger y controlar el material de la clase.				
▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 7: MARCAJE INDIVIDUAL				
MATERIALES Pañuelos o cintas para cada alumno, 1 balón cada cuatro y 2 conos grandes (40cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ El rey de las cintas</p> <p>El terreno de juego será el medio campo de la pista. Todos los alumnos, individualmente, llevarán una cinta o pañuelo en la parte trasera del pantalón y deberán capturar el mayor número de cintas de los compañeros. Al jugador que le quiten la cinta se convierte en cazador de cintas de los demás compañeros. Si un jugador tiene varias cintas en la mano, siempre deberá tener una colocada en la parte trasera del pantalón.</p>	Grupo con 1 pañuelo cada alumno	8 minutos	
	<p>▲ Gatos y ratones</p> <p>Una pareja se pasa el balón mientras que otra adversaria debe intentar interceptarlo. No se puede correr con el balón en la mano ni tampoco golpearlo. Cada 5 minutos se cambiarán los componentes de las parejas.</p>	Parejas	15 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Partido de los aros</p> <p>Se agrupan los alumnos en 4 equipos. Juegan dos equipos enfrentados en cada medio campo y con marcaje individual (siempre al mismo). Los equipos se distinguirán por el color del peto.</p> <p>A 1 metro de la línea de medio campo se colocan 6 aros grandes o círculos dibujados con una cuerda y, a 1 metro, en el centro de la línea de meta, se coloca un aro grande o círculo dibujado con una cuerda y dentro de éste un cono grande. El objetivo de cualquiera de los dos equipos es derribar el cono.</p> <p>Cada equipo, para atacar al cono, debe conseguir llegar con el balón a uno de los aros del medio campo. Si el equipo atacante consigue derribar un cono, se anota 1 punto y continúa con la posesión del balón.</p> <p>Reglas. No se puede correr con el balón en la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro; no se puede entrar dentro del círculo del cono grande.</p> <p>A los 15 minutos de partido, se cambiarán los contrincantes y disputarán ganadores contra ganadores y perdedores contra perdedores.</p>	2 grupos	30 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

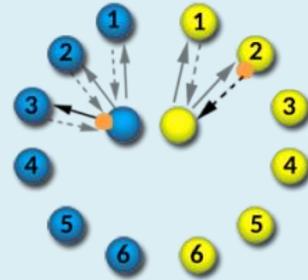
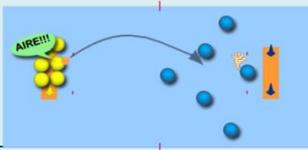
CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 8: POSICIONES DEFENSIVAS SEGÚN ATACANTE				
MATERIALES 1 balón y petos, 4 conos grandes (40cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Choca y corre</p> <p>Se forman dos filas emparejadas (fila A y fila B) y de frente, en la mitad del campo. Los jugadores extienden los brazos en horizontal. Una fila coloca las manos en pronación y la otra en supinación. A la voz del maestro, el jugador con la letra oída choca la mano del contrario cuando lo desee e inmediatamente huye corriendo hacia el final de su campo para evitar ser pillado por el adversario.</p>	Parejas	5 minutos	
	PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Defensa</p> <p>Explicación de las posiciones defensivas según las del atacante. El equipo azul está en posesión de balón y el amarillo ocupa espacios que dificulte el juego.</p>	Grupo	10 minutos
<p>▲ Roleplay</p> <p>Roleplay de las situaciones y jugadas para que los alumnos sepan desplazarse por todo el campo según su posición respecto a la de su defensor o atacante. Se debe evitar que vayan todos juntos por el balón. Cambio de posiciones de los jugadores.</p>		Grupo	20 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 9: DESMARQUES Y BLOCAJES				
MATERIALES 1 balón, 3 conos, 2 aros grandes, petos, 2 conos grandes (40cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Cerca de la zona de conos se disponen 3 atacantes y 3 defensores. Los atacantes deben moverse para librarse del marcaje y poder recibir un pase del maestro, el cual estará ubicado en diferentes puntos del campo. Los atacantes deben intentar derribar el cono con lanzamiento de balón. Cada jugada se ejecutará en un tiempo máximo de 30 segundos.</p>	Grupos de 6	8 minutos	
	<p>▲ Ubicamos 3 defensas delante de la zona defensiva. Deben reaccionar a los ataques de los 3 delanteros (cada uno guardando su zona de protección) para bloquearles el lanzamiento a los conos. El maestro realizará un pase a uno de los atacantes. Entre ellos se realizarán pases hasta decidir un lanzamiento eficiente a conos. No se permite el bloqueo al pase del maestro, ni entre compañeros. El tiempo máximo por jugada será de 30 segundos.</p>	Tríos	7 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Balón torre Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Los dos equipos van a enfrentarse uno contra el otro. Se distinguirán por el color del peto. A 3 metros de la línea de meta se coloca un aro grande o un círculo dibujado con una cuerda. Dentro del círculo hay un jugador (llamado torre) del equipo contrario, de los que poseen ese campo, del que no podrá salir. El objetivo es realizar pases entre los compañeros del equipo para, finalmente, realizar un pase a la torre de su equipo y poder anotar 1 punto. Reglas: no se puede correr con el balón en la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro; ningún jugador podrá entrar dentro del aro o círculo donde se encuentra la torre.</p>	2 grupos	20 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN: 10 CRUCES				
MATERIALES 1 balón por pareja, 2 conos, petos, 4 conos grandes (40cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ 2 x 0 por parejas</p> <p>En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, separados a una distancia de 5 metros. Se forman dos filas paralelas a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases cortos (de A a B), en dirección a los conos. Cuando estemos a pocos metros, los jugadores realizan el cruce: Si A recibe, B cruza por detrás de A, vuelve a recibir B el balón, y lanza a los conos grandes.</p>	Parejas con 1 balón	8 minutos	
	<p>▲ 2 x 1 por parejas</p> <p>Igual que el anterior pero con un defensa.</p>	Parejas con 1 balón	8 minutos	
	<p>▲ 2 x 2 por parejas</p> <p>Igual que el anterior, pero con dos defensas. Recordemos: el jugador que cruza siempre lo hace por detrás del que posee el balón. Después del cruce, cabe la posibilidad de realizar otro pase (no es necesario tirar a conos, directamente, después del cruce).</p>	Parejas con 1 balón	8 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ 3 x 2 por parejas</p> <p>Igual que el anterior, pero con la variante de 3 atacantes y 2 defensores. Cuando se realiza el cruce entre dos jugadores (siempre será el jugador del centro junto con uno de los laterales), el jugador que también interviene desde la banda contraria, se coloca por la esquina de la zona de conos o por detrás. El que recibe el balón del cruce, en vez de lanzar ejecuta un pase al jugador que estará solo ante los conos.</p>	Tríos con 1 balón	8 minutos	
	<p>▲ Partido Cruzado</p> <p>Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Los dos equipos van a enfrentarse. El juego consiste en realizar pases entre los jugadores del mismo equipo. El equipo que consiga realizar un cruce antes de lanzar al cono (lo toque o no; o lo derribe o no) conseguirá un punto y seguirá con la posesión del balón.</p> <p>Reglas: no puede haber desplazamiento con el balón en la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro, el poseedor del balón solamente podrá ser marcado por un jugador; la</p>	2 equipos	12 minutos	

	<p>pelota pasará al equipo contrario cuando se le caiga al último jugador que la tocó. Los equipos se distinguen por el color del peto.</p>			
VUELTA A LA CALMA				
<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Recoger y controlar el material de la clase. ▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal. 				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 11: MARCAJE POR ZONA Y CAMBIO DE Oponente				
MATERIALES			INSTALACIONES	
11 conos, 1 balón por pareja, petos, 4 conos grandes (40 cm).			Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, separados a una distancia de 5 metros. Se forman dos filas paralelas a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases cortos (de A a B), en dirección a los conos. Cuando estemos a pocos metros, los jugadores realizan un cruce (recibe A, cruza B por detrás de A; recibe el balón B y lanza) y se realiza un cambio de oponente en la defensa.</p>	Grupos de 4	9 minutos	
	<p>▲ Se sitúan 3 defensas delante de la zona defensiva. Deben reaccionar a los avances de los 3 delanteros que entran, cada uno guardando su zona de protección para bloquearles el lanzamiento a conos (no el pase del maestro ni entre ellos). El maestro realizará un pase a uno de los atacantes. Entre ellos realizarán pases hasta encontrar un lanzamiento eficiente a conos. Cada jugada no puede exceder los 30 segundos.</p>	Grupos de 6	9 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Partido por zonas Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Se diferenciarán por el color de petos. Los dos equipos van a enfrentarse. Un equipo será el atacante y el otro el defensor. El equipo atacante puede moverse por todo el campo, pero el equipo los jugadores del equipo defensor no pueden salir de su zona limitada con conos. El juego consiste en realizar pases entre los jugadores del mismo equipo hasta derribar uno de los conos del equipo contrario.</p>	2 grupos	12 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 12: INICIO DEL PARTIDO				
MATERIALES 2 balones, 4 conos, petos, 4 conos grandes (40cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ El Abanico</p> <p>Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores formando un semicírculo. Al centro se coloca un jugador. El juego consiste en el intercambio de pases entre un equipo, lo más rápidamente posible, siguiendo un orden establecido. El jugador central envía el balón al primer jugador del “abanico”, que se lo devuelve inmediatamente; y así sucesivamente hasta el último. Gana el equipo que antes complete el abanico.</p>	2 grupos	10 minutos	
	<p>▲ Inicio del partido o después de un punto</p> <p>Explicación de cómo se inicia un partido de <i>Twincon</i>. Posteriormente se pone en práctica.</p>	2 grupos	15 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Partido de Twincon</p> <p>Reglas: no pueden desplazarse con el balón a la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro; la persona con posesión de balón solo podrá ser marcado por un jugador; si la pelota le cae al suelo a un equipo se cambiará la posesión del balón.</p>	2 grupos	20 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 1º y 2º ESO		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 13: TORNEO				
MATERIALES 2 balones, petos, 4 conos grandes (40 cm).			INSTALACIONES Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Calentamiento dinámico con diferentes ejercicios por la pista: Rotación de brazos hacia adelante y hacia atrás, rodillas arriba y luego talones a los glúteos, pies hacia fuera y luego hacia dentro tocando las puntas, <i>skipping</i> y luego sprint.</p>	Grupo	5 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ TRIANGULAR DE TWINCON Torneo de todos contra todos. Cada equipo jugará un total de 2 partidos.</p> <p>El equipo que se queda descansando dispondrá de un balón para practicar pases, rondos, etc.</p> <p>Equipos: A-B-C</p> <p>Partidos: A-B descansa C B-C descansa A A-C descansa B</p>	3 grupos	40 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

Nomenclatura del Twincon

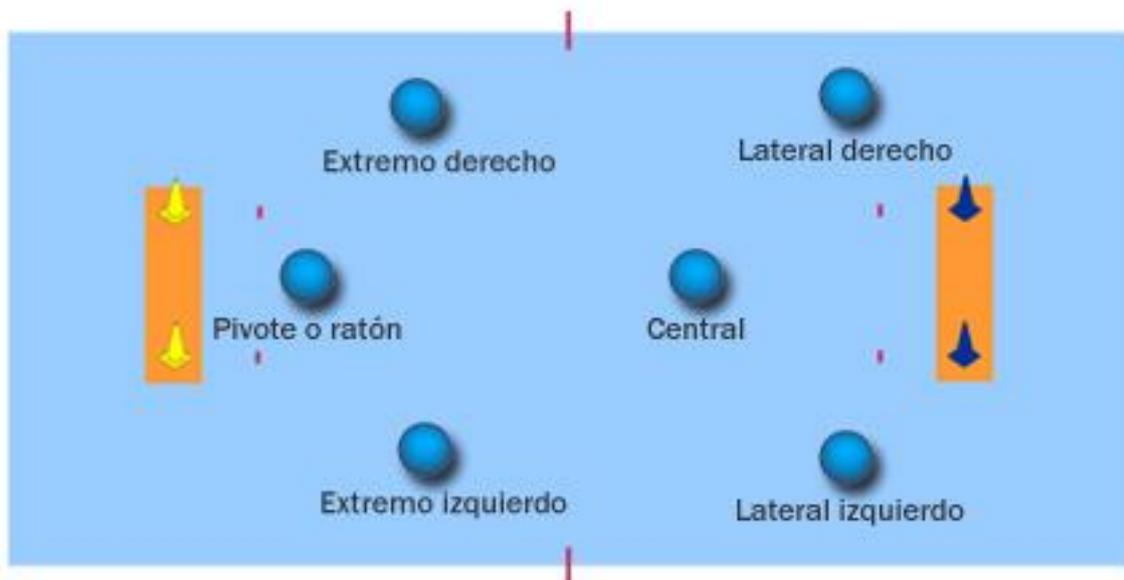
Posiciones de los jugadores

Central: Es el jugador que se encuentra situado entre los dos laterales. Es el que conduce el juego durante el partido. Destaca por su visión de juego y destreza; no tanto por su fuerza o velocidad. En la defensa, el central se posiciona en el centro de la línea defensiva, junto con el pivote.

Lateral: Los jugadores laterales se encuentran uno a cada lado del central. Son los que apoyan a los extremos y al central.

Pivote o ratón: Es el jugador encargado de internarse en la muralla defensiva, abrir espacios donde sea posible y colocarse a la parte trasera de los conos. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un buen pase y lanzan con potencia hacia los conos.

Extremo: En cada equipo hay dos jugadores extremos situados cerca de las esquinas del campo de *Twincon*. Los jugadores extremos se desplazan uno a cada lado de los laterales. Aprovechan el terreno de juego para generar huecos e iniciar, desde su posición, las jugadas de ataque.



Acciones técnicas y tácticas

Desplazamientos

Los consideramos el apoyo al resto de acciones, ya que un elevado porcentaje de intervenciones se realiza en desplazamiento. La característica más significativa es que deben realizarse de forma equilibrada. En el *Twincon*, solamente se permiten los desplazamientos sin posesión de balón. Son muy variados y la utilización de un tipo u otro está en función de conseguir la máxima eficacia en cada momento.

Pases

La forma habitual de trasladar el balón de un jugador a otro es mediante el pase. Debe seguir unos principios básicos: precisión, seguridad, no mirar el balón ni al posible receptor, para evitar la anticipación defensiva, dominar variedad de ellos.

Los defectos más frecuentes son la falta de coordinación entre los pasos y el movimiento de tronco-brazo y no mantener la amplitud del campo visual durante la ejecución del lanzamiento.

Tipos de pases:

- **Pase corto:** Se realiza a un compañero muy próximo y se ejecuta de abajo hacia arriba con una mano.
- **Pase largo:** Más apto para distancias largas entre los compañeros.
- **Pase lateral:** Se realiza con una mano y es bastante útil, ya que los jugadores, cuando reciben el balón en una jugada rápida, realizan este pase al compañero del lado más próximo. Es la forma más fácil de encontrarlo.
- **Pase globo:** Es un pase largo lanzado con fuerza. El balón describe una trayectoria de parábola.
- **Pase de cadera:** Se ejecuta por debajo de los brazos de los defensas. Se caracteriza por ser sorprendente para la línea defensiva, ya que estos no intuyen la intención del jugador que va a realizar el pase, dificultando la intercepción del mismo.
- **Pase por la espalda:** Es un pase efectuado por detrás de la espalda con la mano contraria al lado en que se encuentra el futuro receptor.
- **Pase de pecho:** Se coge el balón a la altura del pecho con ambas manos, dirigimos los codos ligeramente separados del cuerpo y los dedos pulgares mirándose. Desde esta posición se lanza la pelota orientando nuestro cuerpo en dirección donde pretendemos que vaya el móvil.
- **Pase por encima de la cabeza:** Con ambas manos se sujeta el balón por encima de la cabeza y se lanza hacia delante, con las dos manos, a la vez que damos un paso.

Recepción

Es la técnica que adapta el balón en la mano después de la pasada. Está directamente relacionada y consecutiva al pase de balón. Durante la recepción se debe mantener el contacto visual con el balón, pero en el momento del contacto ya se busca la posibilidad de realizar el pase.

Lanzamiento

Es la acción de impulsar el balón hacia uno de los conos con el objetivo de derribarlo y anotar punto. Es el gesto técnico de mayor trascendencia del Twincon, por lo que su dominio es imprescindible para cualquier jugador. El lanzamiento debe realizarse en el momento oportuno, con rapidez, con el fin de ser sorprendido, y ser preciso, con puntería y fuera del alcance de defensas. Entrenaremos para que sean variados en su ejecución y desarrollando potencia.

Los lanzamientos pueden ser diversos en función del jugador, de la posición del tronco y del armado del brazo.

Desmarque

Acción sorpresiva que busca la ocupación de un espacio eficaz antes de que el defensor, eludiendo así, su marcaje. Se realiza sin balón. El correcto desmarque exige dominio de los desplazamientos y de los cambios de ritmo y de dirección.

Finta

Son acciones tácticas individuales que pretenden falsear una jugada. Tanto el oponente directo como el resto de los jugadores, deben ser sorprendidos sobre la verdadera pretensión de la acción. Asegura, en su aplicación, ciertas ventajas temporales y espaciales.

En la finta, siempre debe haber una pequeña parada y un cambio de ritmo posterior. Requiere el dominio de las acciones técnicas en espacios reducidos y con defensa próximo. Es importante que la acción inicial represente un inminente peligro para el defensor; de lo contrario, el engaño no surgiría efecto.

Oponente sin balón

- **Marcaje a distancia:** Se trata de un control visual que se efectúa ante un oponente lejano. El defensor debe estar situado entre el adversario y la zona defensiva. Además de esta vigilancia, el defensor debe colaborar con el resto de compañeros.
- **Marcaje de proximidad:** Existen dos formas de actuar: impedir la progresión a zonas de eficacia e impedir la recepción del balón.

Oponente con balón

- **Marcaje a distancia:** Es la acción defensiva que se realiza ante un oponente. El objetivo es alejar al contrario de las zonas de eficacia intentando recuperar el balón mediante una acción sorpresa. Es importante mantener la distancia adecuada en función de la proximidad a nuestros conos.
- **Marcaje de proximidad:** Se realiza, preferentemente, en espacios reducidos. Los objetivos a conseguir son: evitar el lanzamiento, dificultar el pase e impedir la progresión del atacante. Como principio de actuación evitaremos que el oponente nos supere por el lado de su brazo ejecutor; su punto fuerte. Debemos entrenar los desplazamientos para tratar de anticiparnos o dificultar al máximo la iniciativa del atacante.

Bloqueo

Acción que realiza un atacante para interrumpir, momentáneamente, la trayectoria de un defensor, en beneficio de un compañero. En el bloqueo intervienen tres jugadores: bloqueador (jugador que molesta al defensa), beneficiado (compañero del bloqueador que se beneficia del ataque), bloqueado (defensor al que se le interrumpe su trayectoria).

Blocaje

Acción técnica que pretende interceptar la trayectoria del balón lanzado a nuestros conos. Resulta de un marcaje de proximidad fallido. La forma de realizar el bloqueo dependerá del tipo de lanzamiento, pero como norma general se realiza con los dos brazos extendidos dirigidos al balón.

Cruces

Es un medio táctico ofensivo de carácter colectivo. Facilita la interacción de dos atacantes actuando frente a la defensa. Ejecutan sus trayectorias en sentido contrario, de tal manera que el poseedor de balón inicial, como consecuencia de querer ocupar un espacio libre, moviliza a su oponente directo liberando un espacio y dificultando la intervención del defensor. El siguiente atacante ocupa el espacio crado, pasando por detrás de su compañero, tratando de aprovechar el desequilibrio defensivo, para lanzar o avanzar en profundidad.

Cambio de oponente

Es la acción defensiva en la que dos jugadores del mismo equipo defensor cambian de atacante entre ellos. Es decir, se responde a los cruces tácticos ofensivos que realizan los rivales para desajustar a la defensa.

Estas variantes defensivas sirven para controlar los cambios de posición de dos atacantes sin que exista modificación en las posiciones defensivas, las cuales pueden realizarse ante oponentes con balón o sin balón.

Contraataque

Es el cambio de rol de un mismo equipo de defensa a ataque mediante movimiento sorpresa. El contraataque se inicia cuando el equipo atacante pierde la posesión del balón. El objetivo principal del contraataque es la rápida ocupación de espacios de lanzamiento, sin dar tiempo a la organización de la defensa. Podemos diferenciar dos tipos:

- **Contraataque directo:** Se da con un pase directo del central, o de un compañero lateral, a un jugador o jugadores que invaden la defensa y se acercan a los conos ante poca oposición. El contraataque se ejecuta con un máximo de 3 pases entre jugadores del mismo equipo.
- **Contraataque con soporte:** La defensa se organiza. El equipo atacante aproxima el balón a los conos contrarios, se lo pasan entre los jugadores hasta encontrar un espacio de lanzamiento libre.

