

# TWINCON

El deporte coeducativo e inclusivo

5° y 6°

PRIMARIA



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](http://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 de los institutos de Secundaria estaban basadas, hasta hace apenas unos años, en un modelo casi exclusivo de carácter deportivo y de rendimiento.

El docente debe reorientar la organización de las actividades deportivas escolares y extraescolares para dotarlas del valor educativo que poseen. 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 ha sido introducir 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 reclamando 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 108/2014 sobre el currículum de primaria 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.

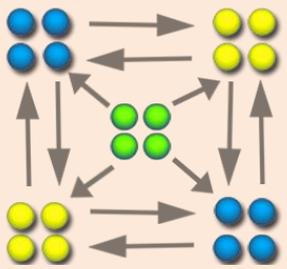
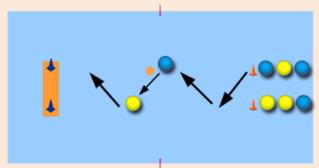
La incorporación de las competencias ha implicado cambios, sobretodo metodológicos, tanto para el profesorado como para el alumnado dado que la competencia siempre está unida a una secuencia didáctica, así como a los criterios de evaluación e indicadores de logro. También ha supuesto la integración de 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
<b>BLOQUE 1 CONOCIMIENTO CORPORAL Y AUTONOMÍA</b>			
<p>(C) Las habilidades sociales como instrumento para la resolución de problemas.</p> <p>(P)Proyección del cuerpo en el espacio, mejorando el control postural y el equilibrio.</p> <p>(P) Interpretación de posiciones y direcciones mediante una correcta orientación en el terreno de juego y para la mejora de la adquisición de habilidades motrices.</p> <p>(C) Interpretación de actividades (role playing) para trabajar la empatía.</p> <p>(A) Aceptación de sus limitaciones físicas y respeto por las de los demás.</p>	<p>BL1.1 Utilizar el cuerpo para cambiar de posición, sentido y dirección en la realización de una actividad grupal de orientación teniendo en cuenta aspectos relacionales y sociales con los compañeros/as y ajustándolo a los parámetros espacio-temporales establecidos.</p>	<p>BL1.1.1 Durante una a o actividad o en el juego, adapta el cuerpo (posición, sentido y dirección) a los parámetros espacio temporales establecidos de forma sincrónica y coordinada.</p> <p>BL1.1.2 En el juego, colabora con sus compañeros ayudándoles y mostrando respeto.</p>	<p>CMCT CAA</p> <p>SIEE</p>
	<p>BL1.2 Ejecutar correctamente varias habilidades motoras básicas de forma coordinada, con el móvil.</p>	<p>BL1.2.1 Aplica correctamente en una actividad, jugada o durante el juego, diversas habilidades motrices básicas de forma coordinada.</p>	<p>CAA</p>
	<p>BL1.3 Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando y mejorando relaciones interpersonales respetuosas y empáticas, con una actitud reflexiva y crítica.</p>	<p>BL1.3.1 Acepta sus cualidades corporales y las de los demás y muestra una imagen positiva de sí mismo respetando la diversidad personal y funcional de los demás.</p>	<p>CAA SIEE</p>
<b>BLOQUE 2 HABILIDADES MOTRICES,COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b>			
<p>(P) Adaptación de la habilidad motriz correspondiente a las diferentes actividades y en el juego del Twincon.</p> <p>(P)Resolución de situaciones motrices de coordinación (gruesa, fina, segmentaria, general, óculo-manual) con y sin utilización de materiales.</p> <p>(A) Perseverancia ante el esfuerzo y fuerza de voluntad.</p> <p>(A) Constancia y hábitos de trabajo.</p> <p>(A) Capacidad de concentración.</p> <p>(A) Regulación, perseverancia, flexibilidad, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación.</p>	<p>BL2.1 Resolver actividades y situaciones de juego de forma eficaz utilizando las habilidades, la coordinación y el equilibrio.</p>	<p>BL2.1.1 Integra correctamente las habilidades motrices necesarias en las actividades y en el propio Twincon.</p> <p>BL2.1.2 Demuestra una buena coordinación en el <i>Twincon</i> y actividades con diversidad de materiales con cierto grado de incertidumbre.</p> <p>BL2.1.3 Mantiene el equilibrio en las actividades y en el <i>Twincon</i>.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA</p>
	<p>BL2.3 Interpretar las demandas de las tareas de aprendizaje manteniendo la concentración mientras las realiza. Mostrar perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades esforzándose y manteniendo la calma y la motivación intentando resolver las dudas por sus propios medios haciéndose preguntas y buscando ayuda si la necesita.</p>	<p>BL2.3.1 Permanece en calma ante las dificultades que se le presentan cuando realiza una secuencia de actividades completa y mantiene la motivación hasta finalizarla.</p> <p>BL2.3.2 Persevera ante los retos y dificultades que se le plantean en la realización de una</p>	<p>SIEE</p> <p>CAA SIEE</p>

		secuencia de actividades completa y muestra flexibilidad buscando soluciones alternativas.	
<b>BLOQUE 3 EXPRESIÓN MOTRIZ Y COMUNICACIÓN</b>			
<p>(P) Utilización de herramientas digitales en dispositivos TIC para obtener información del juego del <i>Twincon</i>.</p> <p>(C) Distinción de información verbal y no verbal de las instrucciones, reglamentos y opiniones.</p> <p>(A) Escucha activa mostrando empatía y respeto hacia los sentimientos y el contenido del maestro y compañeros.</p> <p>(C) Ampliación y consolidación del campo semántico terminológico del <i>Twincon</i>.</p>	<p>BL3.2 Buscar y seleccionar información en diferentes medios sobre el <i>Twincon</i> para compartir, planificar y desarrollar tareas tácticas utilizando los diferentes recursos de forma crítica y responsable.</p>	<p>BL3.2.1 Busca, selecciona y almacena información con las orientaciones del adulto en medios digitales sobre el <i>Twincon</i> utilizando los diferentes recursos de forma responsable.</p>	<p>CCLI CAA CD</p>
	<p>BL3.3 Captar el sentido global deduciendo el significado de palabras por el contexto y extrayendo conclusiones respetando los sentimientos y el contenido del maestro o compañeros, utilizando el diálogo para resolver conflictos y exponiendo sus opiniones con un lenguaje no discriminatorio.</p>	<p>BL3.3.1 Extrae conclusiones deduciendo el significado de palabras por el contexto en las situaciones de comunicación en las que participa.</p> <p>BL3.3.3 Expone y reformula de forma organizada sus opiniones utilizando alternativas inclusivas a términos discriminatorio.</p>	<p>CCLI</p>
	<p>BL3.4 Comprender y utilizar el vocabulario del <i>Twincon</i> para analizar e intercambiar informaciones con el maestro y con los compañeros realizando propuestas razonadas para mejorarlas y presentar su trabajo en público.</p>	<p>BL3.4.1 Comprende y utiliza el vocabulario del <i>Twincon</i> cuando analiza información procedente de medios digitales y la utiliza en las actividades de aprendizaje.</p> <p>BL3.4.2 Utiliza adecuadamente el vocabulario del <i>Twincon</i> y hace propuestas razonadas para mejorar el proceso y el resultado de sus aprendizajes y de los aprendizajes de sus compañeros</p>	<p>CCLI CAA CD</p> <p>CLLI CAA</p>
<b>BLOQUE 4 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>			
<p>(P) Ejerce los hábitos saludables de higiene corporal y posturales en la práctica de la actividad física.</p> <p>(C) Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza muscular y la resistencia muscular.</p> <p>(P) Adaptación del esfuerzo a la intensidad y duración de la actividad.</p>	<p>BL4.1 Utilizar con autonomía hábitos saludables de higiene y en la práctica de la actividad física con el <i>Twincon</i>.</p>	<p>BL4.1.1 Utiliza hábitos de higiene en la vida cotidiana.</p> <p>BL4.1.2 Identifica los hábitos de higiene postural en la vida cotidiana.</p>	<p>SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>
	<p>BL4.2 Aumentar el nivel de sus capacidades físicas adaptando la intensidad y duración del esfuerzo a sus posibilidades, a partir de una valoración inicial para preservar y mejorar su salud y la condición física.</p>	<p>BL4.2.1. Aumenta el nivel de resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica mediante el diseño de un plan de juegos, ejercicios y actividades.</p>	<p>CMCT SIEE</p>

<p>(A) Prevención y recuperación de las normas en la clase de Educación Física</p> <p>(A) Respeto de las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso correcto de materiales y espacios en la práctica de actividades físicas.</p>		BL4.2.4 Participa de juegos, ejercicios y actividades grupales y muestra una evolución positiva en la resistencia muscular utilizando su propio cuerpo y materiales.	SIEE
	BL4.3 Realizar actividad física siguiendo las normas de prevención y recuperación, respetando las medidas de seguridad en el uso de materiales y espacios en la clase de Educación Física y en su tiempo de ocio.	BL4.3.2 Respeta las medidas de seguridad en las actividades realizadas.	CMCT SIEE
<b>BLOQUE 5 JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>			
<p>(P) Aplicación adecuada de la técnica y la táctica en el <i>Twincon</i>.</p> <p>(P) Ejecución del trabajo en equipo, transformando ideas en acciones.</p> <p>(A) Toma de decisiones y calibración de oportunidades y riesgos.</p> <p>(P) Aplicación de estrategias de aprendizaje cooperativo y por proyectos.</p> <p>(A) Entusiasmo por las perspectivas y los objetivos compartidos con el equipo.</p> <p>(A) Sensibilidad y comprensión por los puntos de vista de los demás.</p> <p>(C) Aportación de soluciones a los problemas.</p> <p>(A) Aceptación de los propios errores, aprendiendo de ello.</p> <p>(C) Características y reglas básicas y comunes del <i>Twincon</i>.</p> <p>(P) Aplicación correcta de las normas y reglas básicas del <i>Twincon</i>.</p> <p>(P) Ejecución y desarrollo de los aspectos tácticos defensivos: marcaje y blocajes</p> <p>(P) Ejecución y desarrollo de los aspectos tácticos ofensivos: contrataques.</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>	BL5.2 Resolver problemas técnicos y tácticos elementales propios del <i>Twincon</i> y de actividades físicas y deportivas con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices.	BL5.2.1 Resuelve problemas técnicos elementales propios de las actividades deportivas de oposición y cooperación aplicando las reglas establecidas.	CSC CAA
	BL5.3 Actuar de modo eficaz en equipos participando en la planificación de metas comunes, tomando decisiones razonadas, responsabilizándose de su rol y su tarea, haciendo propuestas valiosas, reconociendo el trabajo ajeno y animando a los otros miembros del grupo, todo ello utilizando el diálogo igualitario para resolver conflictos y discrepancias.	BL5.3.2 Utiliza el diálogo igualitario para resolver conflictos habituales respetando los puntos de vista de los demás en las situaciones que así lo requieran incorporando las intervenciones ajenas manteniendo la calma ante los obstáculos y malentendidos.	CSC CCLI SIEE
	BL5.4 Planificar la realización de un producto o una tarea estableciendo metas. Proponer un plan ordenado de acciones para alcanzarlas y estimar el tiempo para cada paso adaptándolo ante los cambios e imprevistos. Evaluar el proceso y la calidad del producto final con ayuda de guías para la observación detallando las mejoras realizadas.	BL5.3.2 Anima a los otros miembros de su grupo y reconoce el trabajo que realizan dentro del equipo.	CSC
		BL5.4.2 Expresa de forma detallada las mejoras que ha realizado durante el proceso de realización de un producto o tarea para alcanzar los resultados especificados en una guía de observación previamente acordada de forma individual o colectiva	CAA SIEE

CURSO: 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL JUEGO</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 ordenador por alumno o pareja			<b>INSTALACIONES</b> Aula de informática	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	▲ El maestro explicará la unidad didáctica centrada en un deporte alternativo nuevo de invasión oposición. A partir del nombre de TWINCON, los alumnos tratarán de adivinar en qué consiste el juego respetando el turno de palabra.	Grupo	10 minutos	
	PARTE PRINCIPAL	▲ Los alumnos visualizarán el vídeo de la página principal para hacerse una idea cómo es el juego, y a continuación visitarán las diferentes secciones de la web haciendo hincapié en el reglamento.	Individual	20 minutos
▲ El maestro hará preguntas sobre el origen del juego, el autor, la fundamentación y de las 15 reglas fundamentales del TWINCON.		Grupo	15 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
▲ Opiniones de los alumnos sobre el TWINCON; si les gustará o no. ▲ Recoger y controlar que todos los ordenadores estén apagados y el material de la clase esté ordenado				

CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 2: TOMA DE CONTACTO – PASES.				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón por alumno, 2 conos, 2 pica y 2 conos grandes (40 cm).			Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>Las 4 esquinas</b></p> <p>En un campo grande marcamos 4 esquinas y formamos 5 equipos. Cada equipo ocupa una esquina; el quinto va al centro del cuadrado. A la señal de ¡YA! todos los equipos cambian de esquina; quien se quede sin ella pagará al centro. A cada reinicio del juego se dispondrá de 5 segundos para decidir a qué esquina desplazarse. Los componentes del equipo deben ir juntos y hacia la misma esquina. El equipo que inicia la jugada desde el centro se anota un punto. Gana el equipo con menos puntos acumulados.</p>	Grupo	7 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 recepciona con dos. Cambio de mano.</p>	Individual	7 minutos	
	<p>▲ Igual que el anterior pero el desplazamiento será trotando y se lanza con la mano que desee el alumno.</p>	Individual	7 minutos	
	<p>▲ Cada alumno con un balón. Nos desplazamos al trote con el balón en la mano. A la señal del maestro se lanza al aire con las dos manos lo más alto posible. Intentamos recepcionar una pelota de otro compañero sin que caiga al suelo.</p>	Grupo	7 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>Pases cortos en movimiento</b></p> <p>En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, con una pica dentro, separados a una distancia de 5 metros. Se forman dos filas paralelas de alumnos a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases cortos en dirección a los conos. A los pocos metros, uno de los jugadores lanza con una mano con intención de abatirlo. Suma un punto aquella pareja que consiga golpear algún cono o pica. Cambio de fila cada reinicio de jugada.</p>	Parejas con 1 balón	17 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>				

## SESIÓN 3: PASES CORTOS Y LANZAMIENTOS

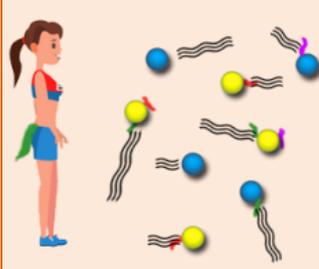
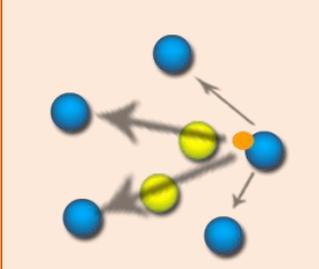
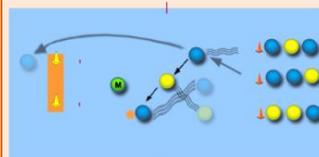
## MATERIALES

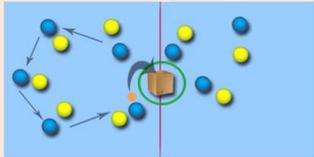
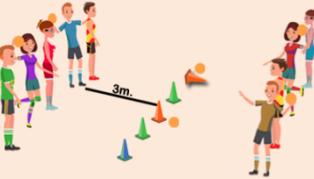
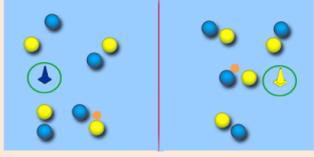
1 balón por alumno, 2 conos, 2 picas, 2 conos grandes (40 cm).

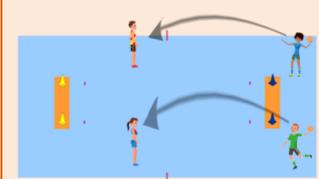
## INSTALACIONES

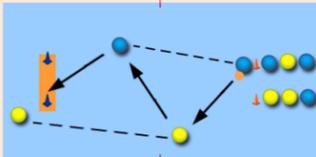
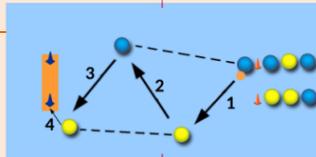
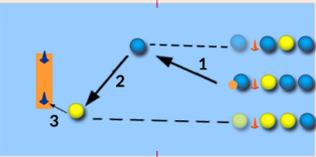
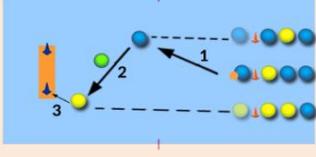
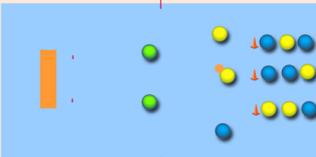
Pista polideportiva

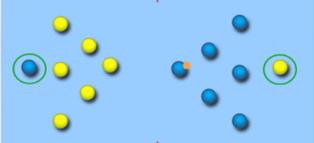
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>Bomba</b></p> <p>En grupos de 8 alumnos forman un círculo. El jugador con el balón inicia el juego pasándolo al compañero del lado siguiendo el sentido de las agujas del reloj entre todos los del grupo. El jugador que ha iniciado el juego sale corriendo en el sentido contrario del balón para dar la vuelta por el exterior del círculo y llegar antes de que el balón vuelva a su lugar inicial. Si no lo consigue, se le restará una vida. Cada jugador posee 3 vidas. Si las consume quedará eliminado y se sentará al suelo en su sitio.</p>	Grupos de 8 alumnos con 1 balón	8	
	<p>▲ Dos equipos de 10 jugadores. Se forman dos filas por equipo. Cada equipo, de cinco niños, se coloca en dos filas paralelas. Las filas están separadas a una distancia de 4 metros. Cada jugador, de su compañero, está separado 2 metros. Consiste en ejecutar pases en paralelo y en diagonal para llevar lo más rápido posible el balón al final de la fila.</p>	Grupos de 10 alumnos con 1 balón cada grupo	12	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>Pases cortos en movimiento</b></p> <p>En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, con una pica dentro, 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, 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 o pica. El jugador en posesión del balón no puede desplazarse. Al finalizar cada pareja, cambian de fila.</p>	Parejas con 1 balón	15	
	<p>▲ <b>Tiro al blanco</b></p> <p>Se coloca un cono al medio del círculo y los alumnos se distancian 2 metros. A la señal del maestro lanzarán el balón de uno en uno, en el sentido de las agujas del reloj intentando derribar el cono. Nadie recoge los balones hasta que hayan lanzado todos. Si el cono es derribado se reinicia la ronda por donde se había quedado y el equipo se anota un punto.</p>	2 grupos, formando un círculo cada uno.	10	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
▲ Recoger y controlar el material de la clase.				
▲ Utilización del neceser de aseo para la higiene corporal.				

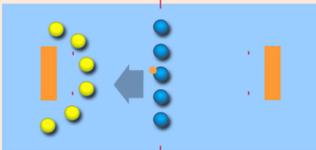
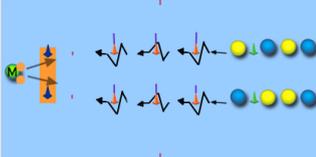
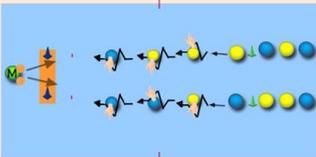
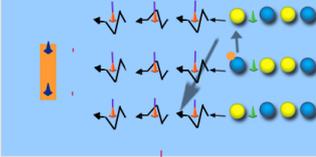
CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 4: PASES CORTOS – ATAQUE CON DEFENSA</b>				
<b>MATERIALES</b> Pañuelos o cintas para cada alumno, 1 balón por tríos, 2 conos, 2 conos grandes (40 cm)			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ <b>El rey de las cintas</b></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 y cuando consiga una, se la recoloca en la parte trasera. Si un jugador tiene varias cintas en la mano, siempre deberá llevar una colocada en la parte trasera del pantalón.</p>	Grupo con 1 pañuelo cada alumno	10 minutos	
	<p>▲ <b>Mareo de 7 x 2</b></p> <p>Se forman grupos de 6 alumnos distribuidos en círculo con una separación de unos 2 metros entre sí. El grupo se pasa una pelota. Dos jugadores se colocan al medio y deben intentar tocar la pelota durante el vuelo del pase. El jugador que ejecute un pase inadecuado o se le caiga la pelota, pasará al centro.</p>	Grupos de 7 con 1 balón por grupo	17 minutos	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ <b>Pases cortos en movimiento con un defensa de 3 en 3</b></p> <p>A un extremo del campo de colocan 2 conos separados 5 metros. Los alumnos se agrupan por tríos formando 3 filas (cada componente situado detrás de un cono). Nos desplazamos desde el extremo opuesto del campo realizando pases cortos, de abajo hacia arriba, alternando las posiciones. El objetivo es sobrepasar al defensa (maestro) y, a los pocos metros del blanco, lanzamos con una mano con la intención de derribar un cono.</p> <p>Aquel jugador con posesión del balón no podrá desplazarse. Al finalizar, cada jugador cambiará de fila.</p>	Tríos con 1 balón	18 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
▲ Recoger y controlar el material de la clase.				
▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.				

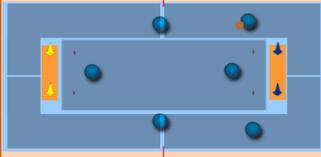
CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 5: LANZAMIENTOS				
MATERIALES				INSTALACIONES
1 balón y cono por alumno, 1 caja, 2 aros grande, 4 conos grandes (40 cm)				Pista polideportiva
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>Balón al castillo</b></p> <p>Se coloca una caja en el centro de un círculo. Formamos dos equipos; uno es atacante y el otro defensor. El que ataca debe meter el balón en la caja sin entrar en el círculo. No habrá contacto físico entre los jugadores. El poseedor del balón no puede correr.</p>	2 grupos	10 minutos	
	<p>▲ <b>Barra de conos</b></p> <p>Se forman parejas colocadas de frente y separadas unos 6 metros. A la mitad, 3 metros, colocamos un cono por pareja. A la señal lanzarán el balón intentando derribar el cono. Quien lo consiga, 1 punto.</p>	Parejas con 1 balón	10 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>Concurso de Twins</b></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	
	<p>▲ <b>Partido adaptado</b></p> <p>Se agrupan los alumnos en 4 equipos. Juegan dos equipos enfrentados en cada medio campo. Los equipos se distinguen 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 cono; es el objetivo a derribar por cualquiera de los dos equipos. 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 aro o círculo y la pelota pasará al equipo contrario cuando se le caiga al último jugador que la tocó. El terreno de juego es el cuadrado de medio campo. Variante: a los 10 minutos pueden cambiar el enfrentamiento entre los equipos o jugar partidos cortos para que todos se enfrenten.</p>	4 grupos	15 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>				

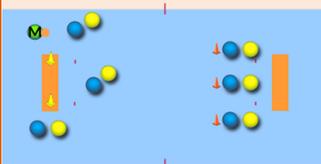
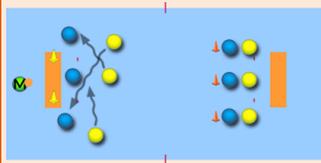
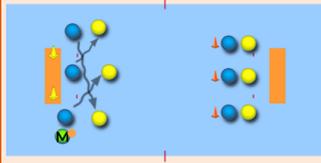
CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 6: PASES LARGO Y GLOBOS				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón por pareja, 2 conos, 2 conos grandes (40cm).			Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>Pases largos por parejas</b></p> <p>Pases 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>▲ Igual 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	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>Pases globo por parejas</b></p> <p>Igual que el ejercicio anterior. Con una separación entre las parejas de más de medio campo de ancho para realizar globos. Los pases se ejecutarán con una y con dos manos por encima de la cabeza. Las recepciones serán a elección de cada jugador.</p>	Parejas con 1 balón	12 minutos	
	<p>▲ <b>Pases largos en movimiento por parejas</b></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.</p> <p>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, tienen se les da la posibilidad de poder realizar algún globo.</p>	Parejas con 1 balón	13 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>				

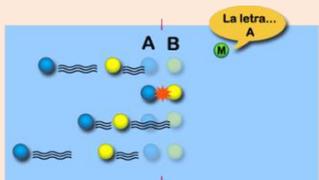
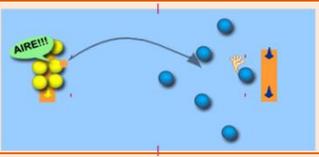
CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 7: PASES LARGOS PARA CONTRAATAQUES				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón por pareja, 3 conos, 2 conos grandes (40 cm).			Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>Llegar a la zona de conos</b></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 con un defensor.</p>	Grupos de 4	8 minutos	
	<p>▲ <b>Pases libres de 3 en 3 en movimiento con dos defensas</b></p> <p>Los alumnos se agrupan por tríos formando 3 filas (cada componente situado detrás de un cono). Desplazamiento desde el extremo opuesto del campo realizando pases libres. El objetivo es sobrepasar a 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	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
▲ Recoger y controlar el material de la clase.				
▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.				

CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 8: PONEMOS EN PRACTICA LO QUE SABEMOS</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 balón y 1 cono cada cuatro alumnos, 2 aros, petos.			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva	
	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ <b>Protege el cono</b></p> <p>Dos jugadores son atacantes y los otros dos son defensores de un cono evitando que sea derribado. Si el balón cae al suelo o es interceptado, habrá un intercambio de roles. El jugador que posee el balón no podrá moverse; sólo pivotar. Cada 5 minutos se cambia de contrincantes.</p>	Grupos de 4 con 1 balón	15 minutos	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ <b>Balón torre</b></p> <p>Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Los dos equipos, con color de peto diferente, se enfrentan uno contra otro. A 3 metros de la línea de meta se coloca un aro grande o un círculo marcado con una cuerda. Dentro del círculo hay un jugador, llamado torre, del equipo contrario. El jugador torre no puede salir del círculo. El objetivo es realizar pases entre los compañeros de equipo y finalizar realizando un pase a la torre de su equipo para poder anotar un punto.</p> <p><b>Reglas.</b> No se puede correr con el balón en la mano. La distancia entre jugadores será de 1 metro. Ningún jugador puede entrar dentro del aro o círculo donde se encuentra la torre.</p>	2 grupos	30 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
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: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 9: FINTAS</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 balón por trio, 12 conos y 9 picas, 2 conos grandes (40cm).			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva	
	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ <b>El impermeable.</b> 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. Cambios de ataque cada minuto. Para anotar punto, el equipo atacante debe realizar un mínimo de 5 pases. Gana el equipo que logre colocar 3 veces el balón en la zona de conos.</p>	Grupos de 12	9	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ <b>Fintas</b> Los alumnos se agrupan formando 2 filas a un extremo del terreno del juego. Delante de cada una, en línea recta hasta delante de la zona de conos, habrán distribuidos 3 conos con una pica dentro de cada uno para ser obstáculo. 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 que realice un lanzamiento a los conos. Al finalizar, cada jugador cambiará de fila.</p>	Individual	9	
	<p>▲ Igual que el ejercicio anterior, pero los alumnos deberán fintar a sus compañeros por los lados que les indiquen éstos.</p>	Individual	10	
	<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. 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. Al finalizar, cada jugador cambia de fila.</p>	Tríos con 1 balón	17	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
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: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 10: POSICIONES DEFENSIVAS Y OFENSIVAS SEGÚN ATACANTE</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 balón, petos, 4 conos grandes (40cm).			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva	
	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ <b>EL PULPO Y LOS PULPITOS</b></p> <p>En la línea de medio campo se coloca un jugador, “el pulpo”; donde también se situará cada vez que se reinicie una ronda.</p> <p>El resto de jugadores se colocan en uno de los extremos. El objetivo es pasar al otro campo sin ser capturados por el “pulpo”, el cual podrá moverse libremente por todo el terreno de juego.</p> <p>Para iniciar la partida y cada ronda, el “pulpo” gritará: ¡PULPO! y se iniciará la persecución hacia los demás jugadores. Quien sea pillado, se quedará en el sitio que ha sido tocado convirtiéndose en “pulpito” donde estará estático. Solamente podrá realizar giros y con las manos se le permite atrapar a los compañeros que se acerquen en las próximas rondas.</p> <p>El juego termina cuando todos han sido convertidos en pulpitos.</p>	Grupos de 12	15 minutos	
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ <b>Defensa</b></p> <p>Explicación de las posiciones defensivas según las del atacante.</p> <p>El equipo azul está en posesión de balón y el amarillo se coloca de manera que dificulte el juego.</p>	Grupo	10 minutos
	<p>▲ <b>Roleplay</b></p> <p>Roleplay de las situaciones y jugadas para que los alumnos sepan desplazarse por todo el campo según su posición y respecto a su defensor o atacante. Se debe evitar que todos vayan por el balón.</p> <p>Cambio de posiciones de los jugadores.</p>	Grupo	20 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
▲ Recoger y controlar el material de la clase.				
▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.				

CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 11: DESMARQUES, MARCAJE POR ZONA, CAMBIO DE Oponente Y BLOCAJES				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón, 3 conos, petos, 2 conos grandes (40cm).			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 ubicado en diferentes puntos del campo. Los atacantes deben intentar derribar el cono con lanzamiento de balón. Cada jugada dispondrá de un tiempo máximo de 30 segundos.</p>	Grupos de 6	11 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 conos. El maestro realizará un pase a uno de los atacantes. Entre ellos realizarán pases hasta encontrar un lanzamiento óptimo a conos. No se permite el bloqueo al pase del maestro, ni entre compañeros. El tiempo máximo por jugada será de 30 segundos.</p>	Grupos de 6	11 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ Igual que el anterior pero los defensas siempre siguen al mismo jugador que marca (no su zona).</p>	Grupos de 6	11 minutos	
	<p>▲ <b>Los diez pases.</b> Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Los dos equipos van a enfrentarse uno contra el otro. 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 para conseguir un punto. Para anotar 1 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:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 12: INICIO DEL PARTIDO</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 balón, petos, 4 conos.			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva	
	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ <b>Choca y corre</b></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. Inmediatamente huye corriendo hacia el final de su campo para evitar ser pillado por el adversario.</p>	Parejas	5 minutos	
	<p>▲ <b>Inicio del partido o después de un punto</b></p> <p>Explicación de cómo se inicia un partido de <i>Twincon</i>. Posteriormente se pone en práctica.</p>	2 grupos	15 minutos	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ <b>Partido de Twincon</b></p> <p>Las reglas son: no pueden andar con el balón a la mano, la distancia entre jugadores será de un metro, la persona con posesión de balón solo podrá ser marcado por un jugador, si la pelota cae al suelo a un equipo se cambiará de posesión del balón.</p>	2 grupos	25 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
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: 5º y 6º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 13: TORNEO</b>				
<b>MATERIALES</b> 2 balones, petos, 4 conos.			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva.	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<b>CALENTAMIENTO</b>	<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, skipping y luego sprint.</p>	Grupo	5 minutos	
	<p>▲ <b>TRIANGULAR DE TWINCON</b> 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	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
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

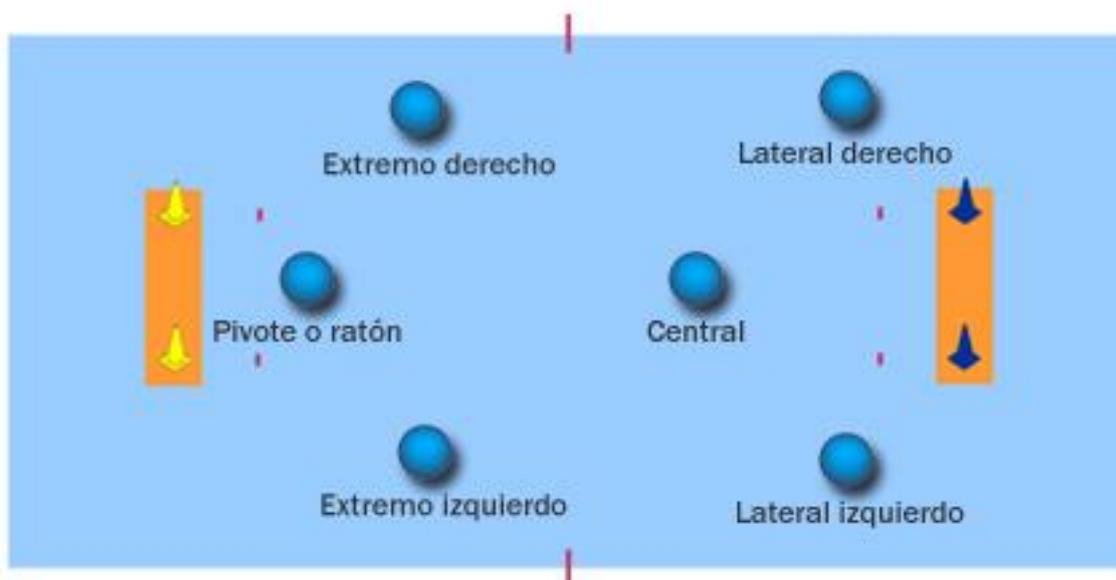
### Posiciones de los jugadores

**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 surtiría 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.



