**2/ CONCEPTOS DE ENTRENAMIENTOS – PLAN DE FORMACION GRADUAL**

**Formación de jugadores**: “somos como jugadores, lo que hacemos en los entrenamientos”.

*Plan Nacional de Formación Gradual*

El objetivo de este apartado es lograr una armonización del proceso de formación en todo el territorio nacional, permitiendo a los jugadores alcanzar su máximo nivel posible.

Es fundamental considerar que cualquier jugador que entra en un club tiene potencial para llegar al más alto nivel y, por tanto, el derecho a tener las mejores condiciones posibles de formación. Para ello, la idea es generar una serie de documentos que sirvan como referencias y herramientas para optimizar el proceso de formación.

El Plan Nacional de Formación Gradual pretende ser una herramienta que optimice y ayude en la formación de los jugadores en cada etapa de su vida deportiva, siempre con la perspectiva de que el jugador debe construirse a largo plazo y sin pretender quemar etapas demasiado rápido.

En cuanto a sus contenidos, este Plan de Formación Gradual no pretende imponer un

estilo de juego. Los contenidos, conceptos y habilidades están cimentados en las

habilidades motrices, cognitivas y emocionales que cualquier niño debe adquirir a esa

edad y en los Principios de Acción y de Juego que definen el Rugby. En resumen, hay que diferenciar bien entre estos dos conceptos:

- **Edad**: en el rugby nacional, las categorías de juego están definidas por la edad de

sus participantes, abarcando jugadores de dos años en dos años.

**- Etapa**: según la edad del jugador, éste está asignado a una etapa de formación con

características y prioridades generalmente comunes.

.

Cada etapa de formación está definida por:

- **Comportamientos observables**: son aquellos comportamientos o actitudes

estándar que caracterizan a los jugadores que se encuentran en una determinada

etapa, con independencia de su edad cronológica o biológica. Junto a las

capacidades físicas, definen el "estado de disponibilidad" del jugador.

- **Comportamientos deseados**: son aquellas actitudes o comportamientos que el

jugador debe alcanzar para superar la etapa en la que se encuentra. Están

vinculados con la edad biológica del jugador, es decir, dependiendo de ésta será

más fácil o más difícil adquirirlos y superar dicha etapa.

- **Contenidos de entrenamiento**: son aquellas habilidades, capacidades y conceptos

que los jugadores deben aprender para conseguir los comportamientos deseables

y superar la etapa actual de formación.

***2-1 FUNDAMENTOS: Sub – 6 y Sub – 8***

Lo más importante en esta edad es que el niño aprenda a querer el deporte y

desarrolle un amplio repertorio de habilidades motrices.

 En esta etapa es fundamental desarrollar una "cultura del movimiento" en el jugador, a través del rugby. Es decir para estos jugadores, el rugby no es el fin, si no el medio con el que lograr estos objetivos.

Velocidad, agilidad, equilibrio, coordinación, habilidades de "carrera" (evasión), saltar,

lanzar, atrapar, etc. son habilidades básicas para ser un jugador de rugby completo, y

es necesario desarrollarlas a esta edad, pues los niños se encuentran ante una

"ventana de aprendizaje" que facilita su adquisición.

Todas esas habilidades deben ser desarrolladas mediante juegos modificados, que

involucren en la actividad al máximo número de niños durante el máximo tiempo

posible

* **COMPORTAMIENTOS OBSERVABLES:**

|  |  |
| --- | --- |
| Juego abierto | * Acciones individuales de carreras, generalmente laterales
* Torpeza
* No se avanza en continuidad. Los pases son de forma fortuita o para deshacerse de la pelota
* Los placajes son muy infrecuentes. Son más frecuentes los bloqueos de pie o enfrentamientos
* La oposición se realiza, normalmente, retrocediendo
 |
| Puntos de Encuentro | * Problemas afectivos en el contacto con el suelo y los oponentes
* Hay muchos agrupamientos, pero son desestructurados, caóticos y que involucran a muchos jugadores
* Los jugadores involucrados en los agrupamientos son muy activos

-Los jugadores que están lejos del agrupamiento son pasivos y se quedan en la periferia como satélites, ya sea por problemas afectivos o por desconocimiento |
| Puesta en juego | * Los lanzamientos de juego son poco inteligentes. No buscan las debilidades de los oponentes
* Normalmente, causan un bloqueo del juego inmediato
* Abuso de las soluciones individuales. No hay juego sin balón o “pre – acción”
 |
| Reglamento | Dificultad para respetar las reglas fundamentales+ Ensayo: el jugador lanza la pelota en la zona de ensayo+ Fuera de juego: el apoyo se realiza por delante del portador del balón+ Retenido (Placaje): el jugador placado no suelta la pelota en el suelo+ Desconocimiento de los derechos y obligaciones:* Placajes altos, *Hand – Off* demasiado violentos, discusiones sobre las decisiones
* Acciones peligrosas para si mismo, sus compañeros u oponentes
 |

* **COMPORTAMIENTOS DESEABLES:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **SUB – 6** | **SUB – 8** |
| Juego abierto | - Llevar el balón hacia delante:+ Marcar ensayos+ Agarrar la pelota+ Correr recto con la pelota+ Recoger la pelota- Avanzar oponiéndose:+ Defender la línea de ensayo+ Oponerse físicamente+ Atrapar al portador del balón | - Avanzar individual y colectivamente con y sin el balón:+ Orientarse en el espacio de juego+ Avanzar hacia el oponente+ Evitar al oponente+ Detener al portador del balón+ Oponerse y bloquear al portador del balón+ Reconocer a los apoyos |
| Puntos de encuentro | - Conservar el balón o recuperarlo+ Asegurar la pelota+ Avanzar sobre el contacto+ Luchar por ganar el balón+ Aceptar los contactos | - Proteger y liberar el balón en el suelo:+ Luchar en los agrupamientos+ Entrar en contacto con el adversario+ Alejar la pelota del adversario- Empujar a los adversarios+ Buena actitud de la espalda y hombros |
| Puesta en juego | - Avanzar hacia el ensayo+ Buscar la línea de ensayo+ Colocarse adecuadamente en su campo+ Respetar lo límites del terreno | - Oponer su punto fuerte al punto débil del adversario+ Avanzar sobre los espacios libres+ Jugar individualmente con sus puntos fuertes: desafío y evasión |
| Reglamento | - Conocer la regla del fuera de juego y del ensayo+ Posar el balón para ensayar+ Recolocarse para poder avanzar | - Respetar las 4 reglas fundamentales: ensayar, derechos y deberes, fuera de juego y placaje+ Ser útil y estar disponible para jugar+ Mantener la seguridad a pesar del aumento de intensidad y de luchas+ No impedir el juego fluido |

o **CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO:**

|  |  |
| --- | --- |
| Técnica y Táctica | - Habilidades básicas deportivas:+ Lanzamientos, recoger, correr, apoyar, invadir el espacio, defender el espacio+ Estar cómodo con el balón+ Derribar a un oponente, respetando las reglas del placaje |
| Destrezas motrices | - Desarrollar una cultura del movimiento+ Atrapar y lanzar o pasar+ Agilidad, equilibrio y coordinación, con o sin el balón: habilidades gimnásticas+ Correr, saltar, desplazarse saltando: habilidades atléticas+ Lanzamientos y recepciones: animar a los jugadores a participar en otros juego de pelota+ Conciencia espacial y esquema corporal. Postura. |
| Cualidades Físicas | - Fundamentos motrices basados en la velocidad:+ Desarrollar todos los tipos de velocidad: cambios de dirección, velocidad de reacción, velocidad gestual+ Desarrollar la resistencia mediante juegos+ Desarrollar la fuerza mediante auto cargas o cargando a los compañeros |
| Cualidades Mentales | - Construir la confianza+ Confianza: desarrollar la confianza del jugador ofreciendo oportunidades de éxito en las tareas que realiza, establecer metas que los jugadores puedan alcanzar+ Integración en la tarea: intentar que haya el máximo de jugadores haciendo actividad el máximo de tiempo+ Automotivación+ Habilidades mentales |
| Estilo de vida | - Aprender buenos hábitos deportivos+ Conceptos éticos sencillos relacionados con el deporte+ Compañerismo y juego en equipo+ tener siempre agua disponible y usarla durante el entrenamiento+ Trabajar junto con los padres para reforzar la importancia de la nutrición e hidratación |

***2-2 APRENDER A JUGAR: Sub – 10 y Sub – 12***

El objetivo principal en esta etapa es aprender las habilidades básicas del juego.

Esta etapa se caracteriza por el "hambre de aprender" habilidades nuevas que tienen los jugadores. Este aprendizaje de habilidades se puede realizar mediante juegos

modificados, que deben hacer hincapié en las habilidades relacionadas con el contacto

y el manejo del balón.

En cuanto a las cualidades físicas, destacan por importancia la velocidad y la agilidad,

debido a que en estas edades se produce un importante desarrollo del sistema

nervioso y de las fibras Tipo II (fibras rápidas).

Por último, hay que reforzar mucho los hábitos relacionados con el deporte, ya que en

esta etapa se establecen las bases para adquirir un compromiso fuerte con el

entrenamiento en las etapas posteriores. Es importante que los educadores animen a

los jugadores a realizar "deberes" o entrenamientos fuera del rugby (p. ej. otros

deportes, tocatas con sus amigos, etc.)

* **COMPORTAMIENTOS OBSERVABLES:**

|  |  |
| --- | --- |
| Juego abierto | * Los jugadores avanzan y pasan sobre el contacto, pero no siempre eligen al apoyo más adecuado
* El juego al pie se utiliza a veces, pero casi siempre el balón acaba en un oponente libre de presión
* Se empiezan a realizar placajes eficaces, pero son raros aún
* Los defensores son capaces de recuperar la pelota
 |
| Puntos de encuentro | * Los agrupamientos son más claros. Se conserva la posesión de la pelota, pero no se libera el balón en el momento y de la forma adecuada
* Aumenta la eficacia del empuje, gracias a una mejor actitud corporal. Los jugadores empiezan a acoplarse con la cabeza y los hombros
* Las habilidades en el contacto aún no están bien definidas. Los jugadores caen rápidamente al suelo y no alejan el balón del oponente
 |
| Puesta en juego | * Comienzan a verse lanzamientos de juego que provocan movimientos de avance
* Algunos jugadores empiezan a colocarse en función de sus fortalezas y de las debilidades del rival
 |
| Reglamento | * Se empiezan a integrar las reglas fundamentales
* Existe un respeto de las reglas que definen los agrupamientos
* Algunos jugadores aún se sitúan en fuera de juego, sobre todo en los agrupamientos y en el juego al pie
 |

* **COMPORTAMIENTOS DESEADOS:**

|  |  |
| --- | --- |
| Juego abierto | * Asegurar la continuidad del juego evitando los bloqueos

+ Colocarse en el eje del portador del balón+ Pasar la pelota al apoyo adecuado* Tomar consciencia de la existencia de los apoyos

+ Ocupar los espacios laterales* Detener al portador del balón

+ Placar al portador del balón+ Defender con el compañero cercano+ Ocupar los espacios laterales y formar una línea |
| Puntos de encuentro | * Intervenir en los agrupamientos

+ Diferenciar los entre los siguientes roles: arrancar, proteger, empujar y recoger+ Posición de combate: espalda recta, hombros por encima de las caderas y piernas semi flexionadas* Hacer el balón disponible

+ Alejar el balón de los oponentes y utilizarlo |
| Puesta en juego | - Colocarse para atravesar la línea de ventaja lo más rápido posible+ Hacer avanzar a la primera oleada de ataque+ Reaccionar rápidamente según las diferentes situaciones+ Organizar los apoyos en torno al portador del balón |
| Reglamento | - Integrar las reglas fundamentales+ Evitar placajes altos+ Cometer pocos golpes de castigo+ Evitar hacerse y hacer daño- Respetar el fuera de juego en los agrupamientos+ Recolocarse rápidamente para estar en juego |

* **CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO**

|  |  |
| --- | --- |
| Técnica y Táctica | - Aprender a través el juego+ Habilidades básicas del rugby: recibir, pasar, habilidades de evasión y de apoyo+ Aumentar la confianza en las habilidades de manejo de balón+ Desarrollar habilidades tácticas: sentido de juego, cómo crear y aprovechar el espacio (toma de decisiones, 2 c 1, 3 c 2)+ Desarrollar las habilidades en el contacto: pases durante y tras el contacto, placaje, lucha por el balón (ruck y maul) |
| Destrezas motrices | - Aprender a moverse eficazmente con y sin el balón+ Agilidad, equilibrio y coordinación+ Correr, saltar y avanzar saltando+ Lanzar y recoger+ Consciencia espacial y esquema corporal+ Control postural (posición de combate) |
| Cualidades Físicas | - Desarrollo de la velocidad. Iniciación a la potencia:+ Desarrollar todos los tipos de velocidad: cambios de dirección, velocidad de reacción, velocidad gestual+ Reacción y toma de decisiones espacio – tiempo+ Capacidad de aceleración desde diferentes posiciones+ Desarrollo de la resistencia mediante juegos modificados+ Desarrollo de la fuerza mediante autocargas, ejercicios de lucha y actividades de contacto+ Trabajo de flexibilidad |
| Cualidades Mentales | - Desarrollar la confianza+ Lograr éxitos en desafíos cada vez más importantes. El educador debe proporcionar feedback positivo y constructivo, desarrollando la auto confianza+ Reconocer y recompensar el esfuerzo por encima del éxito. Animar al trabajo duro y al compromiso con el deporte+ La práctica debe ser diseñada de tal forma que anime a la toma de decisiones+ Desarrollar una actitud positiva hacia el entrenamiento y la mejora continua |
| Estilo de vida | - Desarrollar bueno hábitos deportivos+ Trabajar junto a los padres para reforzar la importancia de la nutrición y la hidratación+ Tener siempre botellas de agua y dar la posibilidad de usarla+ Desarrollar hábitos saludables mediante la práctica deportiva+ Entender que las reglas del rugby deben ser respetadas, tanto como la ética y los valores intrínsecos del rugby+ Dar, junto al resto de estamentos del deporte, la importancia justa a las competiciones |

**2-3 *DESARROLLO DEL JUGADOR: Sub – 14***

Esta etapa se caracteriza por pretender un aprendizaje y desarrollo más profundo del

juego y del jugador mediante la práctica en los entrenamientos y las competiciones,

logrando así un desarrollo a nivel individual y colectivo.

A nivel físico, los jugadores entran en una nueva ventana de la velocidad, pero

depende mucho de su maduración biológica, por lo que hay que tener cuidado y

diferenciar entre la edad cronológica y biológica.

 Lo mismo puede aplicarse a la fuerza y la resistencia anaeróbica, por lo que hay que desarrollar estas cualidades junto a las habilidades individuales y tácticas.

En esta etapa es clave reforzar el compromiso con la práctica deportiva, la competición y el deporte en general, aumentando su auto confianza, responsabilidad y capacidad de trabajo en equipo.

* **COMPORTAMIENTOS OBSERVABLES:**

|  |  |
| --- | --- |
| Juego abierto | * Los jugadores avanzan y son capaces de pasar antes y durante el contacto, buscando apoyos para que el balón siga avanzando y asegurando la continuidad
* Los apoyos se organizan en torno al portador de balón, aunque rara vez tienen en cuenta a los adversarios
* Existe una organización defensiva para detener al portador de balón. Hay muchos placajes y recuperaciones del balón, lo que provoca que se jueguen contra ataques
* El juego se vuelve un poco más estructurado
 |
| Puntos de encuentro | * El número de agrupamientos aumenta, así como su estructura
* Los agrupamientos se organizan para promover el lanzamiento de la pelota y para imponer presión
* Los contactos generados con los adversarios mejoran notablemente, aumentando la calidad de los balones disponibles
* Los jugadores próximos al balón intervienen en el agrupamiento y los lejanos, ocupan los espacios libres
 |
| Puesta en juego | * Los lanzamientos de juego se realizan en función de los puntos fuertes del equipo
* Los jugadores comienzan a jugar con el espacio antes que con el balón
* No se tiene muy en cuenta al adversario o es ignorado
 |
| Reglamento | - Algunos jugadores siguen cometiendo fuera de juego en el juego al pie y en los agrupamientos |

* **COMPORTAMIENTOS DESEADOS**

|  |  |
| --- | --- |
| Juego abierto | - Asegurar la continuidad del movimiento que avanza, evitando bloqueos+ Elegir al mejor apoyo+ Apoyo en el eje: profundidad y aceleración+ Apoyo lateral: desmarcarse, ocupar el espacio, jugar con el espacio* Ser capaz de elegir adecuadamente entre pasar o penetrar

+ Avanzar sobre los intervalos+ Buscar los espacios con menor densidad de jugadores* Ser capaz de oponerse al portador de balón o barrer

+ Formar una línea defensiva presionante+ Asegurar coberturas defensivas |
| Puntos de encuentro | - Organizarse en torno a los puntos de encuentro+ Habilidades en el contacto: proteger el balón en el contacto+ Ser capaces de elegir entre seguir de pie o ir al suelo+ Jugar rápidamente el balón desde el agrupamiento- Salir de los ejes de presión de los atacantes / defensores+ Combatir colectivamente+ Identificar roles: portador, defensor directo, apoyo defensivo y apoyo ofensivo+ Soportar la presión del adversario+ Eliminar adversarios+ Optimizar la liberación de la pelota, asegurando al portador del balón |
| Puestas en juego | - Iniciación en las estrategias de juego+ Desmarcarse+ Cambiar las trayectorias de carrera+ Avanzar y provocar los fallos del contrario- Diferenciar entre lanzamientos de juego: lejos, cerca, rápido, lento+ Reconocer las situaciones de juego+ Reconocer puntos débiles y utilizarlos |
| Reglamento | * Cometer pocos golpes de castigo
* Regla del fuera de juego en el juego al pie

+ Ocupar el espacio+ Presionar al adversario+ Invertir la relación de fuerzas- Reglas de las fases ordenadas+ Posturas correctas+ Talonar y conducir la pelota+ Lanzamiento de touch y recepción de balón |

o **CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO**

|  |  |
| --- | --- |
| Técnica y Táctica | * Consolidar las habilidades individuales y ser capaz de realizarlas con mayor intensidad, velocidad y precisión
* Consolidar las habilidades en el contacto: pases durante y después del contacto, ruck, maul, placaje
* Introducción de las habilidades de juego al pie
* Consolidar las habilidades tácticas mediante ejercicios de toma de decisiones
* Introducir las habilidades de unidades de juego, en relación con la posición en el campo y la oposición
* Consolidación y aplicación de los principios de acción del juego
* Iniciar entrenamientos de percepción táctica y estratégica (qué, cómo, cuándo, dónde)
* Implementar estrategias básicas de equipo y de unidad
 |
| Destrezas Motrices | - Desarrollar cualidades atléticas:+ Agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad+ Técnica de carrera adecuada con y sin balón+ Consciencia espacial y esquema corporal+ Control postural en diferentes acciones y posiciones, incluyendo las fases estáticas y las situaciones de contacto |
| Cualidades Físicas | - Desarrollar el jugador atlético:+ Aprovechar la ventana de velocidad de esta edad+ Énfasis en el trabajo de velocidad e inicio del trabajo de cargas y potencia7+ Entrenamientos específicos de velocidad, dando importancia a la calidad y no a la cantidad. Trabajar todos los tipos de velocidad+ Desarrollo de fuerza mediante ejercicios de potencia (pliometría, balón medicinal, etc.) e inicio a la técnica de los movimientos olímpicos+ Desarrollo de la resistencia mediante entrenamientos interválicos sencillos (Fartleck, series de distintas intensidades y duración, etc.)+ Importancia de la flexibilidad |

.- **Sistema de control de la etapa FUNDAMENTOS:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS (sub 6)** | Nunca | Casi nunca | Aveces | Casi siempre | Siempre |
| El ensayo: Posa la pelota en el ensayo |  |  |  |  |  |
| El fuera de juego: se recoloca para estar en juego. |  |  |  |  |  |
| Coge la pelota con dos manos |  |  |  |  |  |
| Avanza decididamente hacia delante |  |  |  |  |  |
| Defiende la línea de ensayo |  |  |  |  |  |
| Es capaz de oponerse físicamente al oponente |  |  |  |  |  |
| Es capaz de derribar al portador del balón |  |  |  |  |  |
| Asegura la pelota en sus manos |  |  |  |  |  |
| Avanza sobre el contacto |  |  |  |  |  |
| Lucha por ganar el balón |  |  |  |  |  |
| Acepta los contactos (suelo, compañeros, adversarios) |  |  |  |  |  |
| Busca la línea de ensayo |  |  |  |  |  |
| Se coloca adecuadamente en el campo (Def – At) |  |  |  |  |  |
| Respeta los límites del terreno de juego |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS (sub 8)** | Nunca | Casi nunca | Aveces | Casi siempre | Siempre |
| El fuera de juego: se recoloca para estar en juego |  |  |  |  |  |
| Suelta la pelota cuando es derribado |  |  |  |  |  |
| Juega el balón sobre sus pies |  |  |  |  |  |
| Realiza placajes adecuados al reglamento |  |  |  |  |  |
| Sabe orientarse en el espacio de juego |  |  |  |  |  |
| Avanza decidido hacia delante |  |  |  |  |  |
| Busca los espacios entre los defensores |  |  |  |  |  |
| Reconoce a sus apoyos |  |  |  |  |  |
| Es capaz de oponerse y bloquear al portador de balón |  |  |  |  |  |
| Derriba al portador del balón |  |  |  |  |  |
| Lucha en los agrupamientos |  |  |  |  |  |
| Entra en contacto con el adversario |  |  |  |  |  |
| Libera alejando la pelota del oponente |  |  |  |  |  |
| Tiene una buena actitud corporal de espalda y hombros |  |  |  |  |  |
| Avanza sobre los espacios libres y amplios del campo |  |  |  |  |  |
| Aprovecha sus puntos fuertes: desafío y evasión |  |  |  |  |  |

Tabla 19. Evaluación de las competencias en la etapa Fundamentos (sub 8). Elaboración propia.

- **Sistema de control de la etapa APRENDER A JUGAR:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS (sub 10 y 12)** | Nunca | Casi nunca | Aveces | Casi siempre | Siempre |
| Evita los placaje altos |  |  |  |  |  |
| No comete golpes de castigo (derechos y deberes) |  |  |  |  |  |
| Se recoloca rápidamente para estar en juego |  |  |  |  |  |
| Avanza decidido y busca los espacios entre defensores |  |  |  |  |  |
| Se coloca en el eje del portador del balón |  |  |  |  |  |
| Pasa la pelota al apoyo adecuado |  |  |  |  |  |
| Ocupa los espacios laterales |  |  |  |  |  |
| Derriba al portador del balón |  |  |  |  |  |
| Defiende junto a su compañero cercano |  |  |  |  |  |
| Ocupa los espacios laterales y forma una línea |  |  |  |  |  |
| Diferencia entre los diferentes roles en los PdE |  |  |  |  |  |
| Tiene una buena posición de combate |  |  |  |  |  |
| Pasa desde el suelo y/o libera alejando el balón |  |  |  |  |  |
| Gana la línea de ventaja |  |  |  |  |  |
| Reacciona rápidamente según las diferentes situaciones |  |  |  |  |  |
| Se organiza en torno al portador del balón |  |  |  |  |  |

**Sistema de control de la etapa DESARROLLO DEL JUGADOR:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS (sub 14)** | Nunca | Casi nunca | Aveces | Casi siempre | Siempre |
| Evita los placajes altos |  |  |  |  |  |
| No comete golpes de castigo (derechos y deberes) |  |  |  |  |  |
| Respeta la regla del fuera de juego en el juego al pie |  |  |  |  |  |
| Ocupa el espacio y presiona en el juego al pie |  |  |  |  |  |
| Tiene buena postura corporal en melé y touch |  |  |  |  |  |
| Es capaz de lanzar y recibir la pelota en touch |  |  |  |  |  |
| Avanza decidido y busca los espacios entre defensores |  |  |  |  |  |
| Elije al mejor apoyo para transmitir el balón |  |  |  |  |  |
| Apoyo axial: se coloca con profundidad y aceleración |  |  |  |  |  |
| Apoyo lateral: se desmarca y ocupa el espacio eficaz |  |  |  |  |  |
| Ataca los intervalos |  |  |  |  |  |
| Busca los espacios con menor densidad de jugadores |  |  |  |  |  |
| Es capaz de formar una línea defensiva presionante |  |  |  |  |  |
| Asegura las coberturas defensivas |  |  |  |  |  |
| Protege el balón en el contacto |  |  |  |  |  |
| Es capaz de decidir entre seguir de pie o ir al suelo |  |  |  |  |  |
| Juega rápidamente el balón desde el agrupamiento |  |  |  |  |  |
| Combate de forma colectiva |  |  |  |  |  |
| Identifica los 4 roles: PdB, ApAt, Defensor directo, ApDef |  |  |  |  |  |
| Soporta la presión del adversario |  |  |  |  |  |
| Elimina adversarios en el punto de encuentro |  |  |  |  |  |
| Optimiza la liberación de la pelota, asegurando el PdB |  |  |  |  |  |