

Iniciació a l'handbol

Número 10

Editado por Ana M^a Ferri Caruana en Valencia

Número 10 de 10

Año: 2023

TEMA 10

ELS SISTEMES DEFENSIUS TANCATS.
LA DEFENSA 5:1 i 6:0. EL ATAC 3:3 I EL 2:4.EL
CONTRAATAC I LA SEUA DEFENSA.
ELS SISTEMES DEFENSIUS MIXTOS: LA
DEFENSA 5+1 I EL SEU ATAC.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ
2. ELS SISTEMES DEFENSIUS ZONALS TANCATS
3. LA DEFENSA 5:1
 - 3.1. Característiques fonamentals
 - 3.2. Avantatges e inconvenients
4. LA DEFENSA 6:0
 - 4.1. Característiques fonamentals de la defena 6:0 en bloc defensiu
 - 4.2. Carácterístiques fonamentals de la defensa 6:0 profunda.
 - 4.3. Avantatges e inconvenients de la defensa 6:0
5. EL ATAC 3:3 i 2:4
 - 5.1. El atac 3:3
 - 5.1.1. Avantatges e inconvenients
 - 5.2. El atac 2:4
6. EL CONTRAATAC I LA SEUA DEFENSA
 - 6.1. Definició i Fases
 - 6.2. El contratac a partir de la defensa en dues línies
 - 6.3. Construcció de la defensa en dues línies davant contraatac.
7. ELS SISTEMES DEFENSIUS MIXTOS
 - 7.1. La defensa 5+1
 - 7.2. El atac a la defensa 5+1
8. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓ

En aquest tema es va a tractar el sistemes defensius zonals tancats més utilitzats en l'actualitat. Les seues característiques fonamentals i els avantatges e inconvenients de estos sistemes defensius. També s'explicarà el sistema d'atac 3:3 i el 2:4. Posteriorment, s'explicarà el contraatac i les seues fases. També el contraatac a partir de la defensa en dues línies i la construcció de la defensa en dues línies davant contraatac.Finalment, el sistema defensiu mixte 5+1.

2. ELS SISTEMES DEFENSIVS ZONALS TANCATS

Els sistemes defensius zonals tancats són sistemes de joc que concentren la major part o la totalitat de jugadors en la primera línia defensiva.

Els principals sistemes defensius tancats son el sistemes 5:1, el 5:0+1 i el 6:0 (Figura 1).

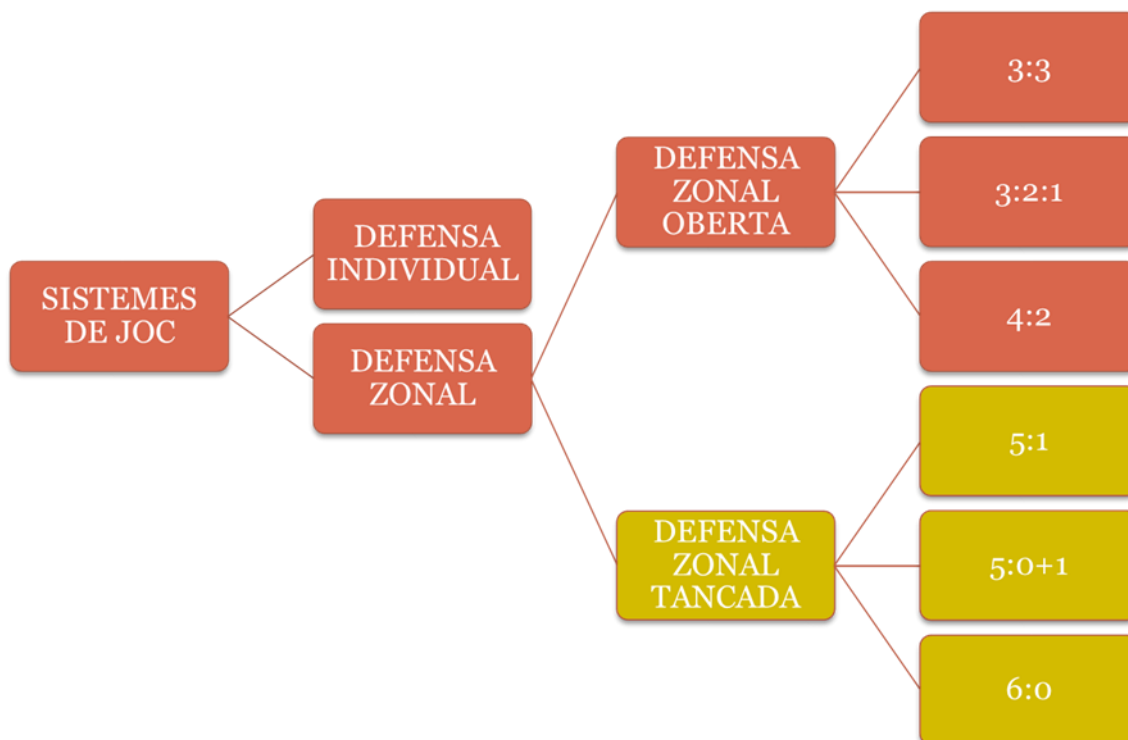


Figura 1. Principals sistemes de joc defensius

Els sistemes defensius tancats es caracteritzen perquè:

- Disminueixen els espais lliures entre els jugadors de la 1^a línia defensiva.
- Augmenta l'espai lliure davant de la 1^a línia defensiva
- El seu funcionament es basa en la basculació, el doblatge i el canvi de oponent.
- Són vulnerables als bloquejos, que poden trencar la basculació defensiva. La següent figura (Figura 2) mostra un exemple de trencament de la basculació defensiva per mitjà d'un bloqueig. Hem de tenir en compte la gran importància que té la figura del pivot en les defenses zonals tancades ja que els seus bloquejos poden trencar les basculacions dels defensors i obrir espais per on poder atacar.

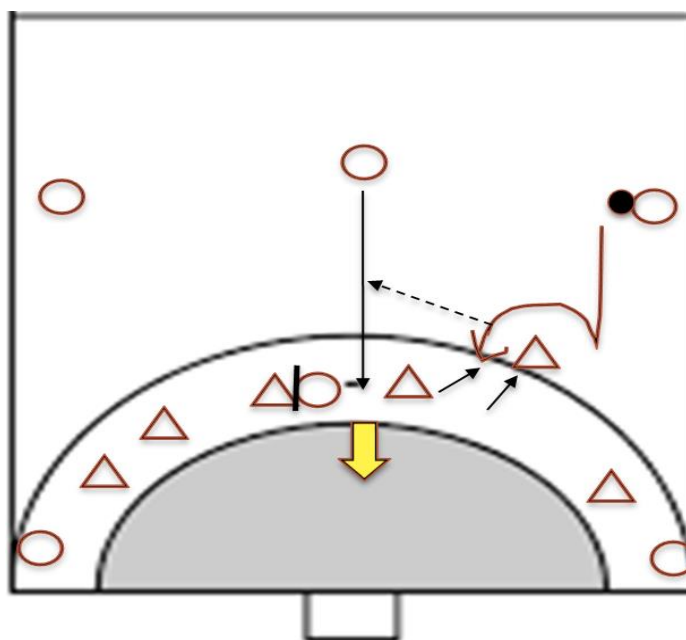


Figura 2. Exemple de trencament de la basculació defensiva per mitjà d'un bloqueig.

En qualsevol configuració de l'atac al desenvolupament de la mateixa s'ha de basar en uns principis col·lectius comuns a qualsevol sistema de joc (especialment als sistemes defensius tancats), on prevalguin els suports col·lectius i la continuïtat en les accions tàctiques com a fonamentals. Tradicionalment el joc en handbol s'ha basat en els principis que a continuació es relacionen:

- a. Principi del joc ample i profund: Utilització de tots els espais de joc; variacions en les circulacions de pilota i mobilitat dels atacants.
- b. Principis de suports col·lectius: Tots els jugadors han de ser suports eficaços d'un possible passi.
- c. Principi de continuïtat d'accions: Evitar mitjans tàctics tancats i exigir per tant les possibilitats en joc continuat.
- d. Principi de variabilitat d'accions: Alternar diferents accions tàctiques en un mateix atac.
- e. Principi de canvi de ritme: Com a conseqüència del principi anterior. Accelerar disminuir el ritme. Relació moderna amb joc passiu.
- f. Elecció de mitjans tàctics idoneos a el sistema defensiu contrari: Sentit pràctic d'el joc que ha, d'altra banda, adequar-se als nivells tècnics tàctics propis.

És molt important que des de les primeres etapes en la iniciació es treballen aquests principis ja que ajudaran en l'evolució tàctica ofensiva de l'jugador/a d'handbol.

4. LA DEFENSA 5:1

El sistema defensiu 5:1 posicional

El sistema defensiu 5: 1 posicional és el més utilitzat a tot el món. I ho és tant en les categories de l'esport base com en l'alt rendiment. Anomenat també 5: 1 tradicional o 5: 1 en zona, la seva estructura consisteix en situar cinc jugadors en la 1a línia defensiva i un, l'avançat, en la 2ª (Figura 3).

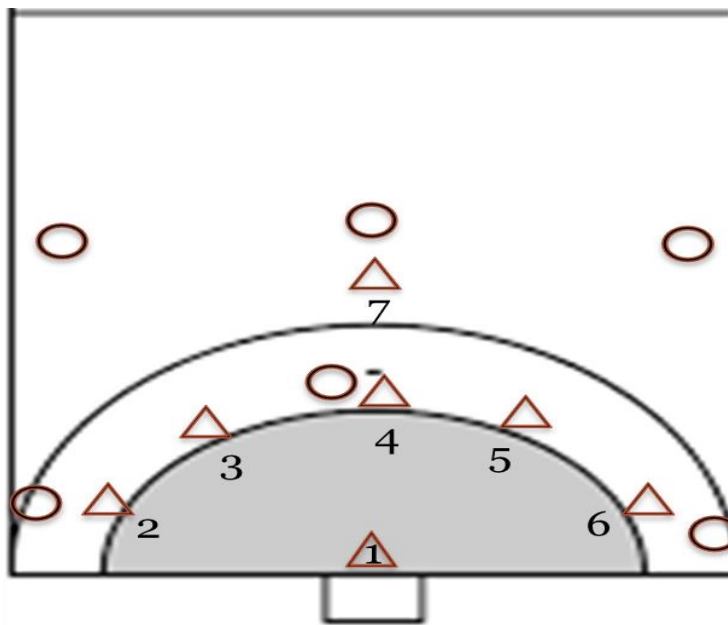


Figura 3. Disposició dels jugadors en la defensa 5:1 posicional

Els jugadors que componen aquest sistema són:

1: El porter
2: Exterior esquerre
3: Defensa lateral esquerre
4: Defensa central
5: Defensa lateral dret
6: Exterior dret
7: Jugador avançat

És a partir de 1960 quan comença a practicar-se a Europa (Romania, República Federal Alemanya, Iugoslàvia i Txecoslovàquia) el sistema defensiu 5: 1 posicional. Per ordre d'aparició en el concert internacional, podem dir que es tracta de la tercera construcció, després del 6: 0 i el 5 + 1 mixt.

Existeixen altres variants de sistema 5: 1 tradicional com són el 5:1 en flotació o defensa 5:1 índia.

El sistema 5:1 defensiu en flotació

El sistema defensiu 5: 1 en flotació ha estat desenvolupat de manera puntual però reeixida en l'àmbit internacional i fonamentalment en l'alt rendiment així com en l'àmbit femení. Consisteix a situar a l'avançat en una de les zones laterals de l'atac. És un sistema asimètric que posa l'accent numèric i profund en un dels costats de camp, i, per tant, de la disposició ofensiva. Amb això persegueix dificultar, d'una banda, la circulació de la pilota i de l'altra anul·lar parcialment ja no només les accions directes de lateral, a la zona se situa el avançat, sinó també de l'extrem d'aquesta mateixa zona i fins de l'pivot, si en ella es posiciona (fig. 10). Es tracta d'un sistema zonal en la mesura que el avançat no varia la seva posició, independentment de els encreuaments i permutes de lloc de lateral sobre el qual, en principi, es responsabilitza. Exigeix altes dosis de domini tàctic per part dels seus integrants així com una excel·lent coordinació entre la primera línia i el avançat. El repartiment de responsabilitats inicial és el que es mostra a la figura 4.

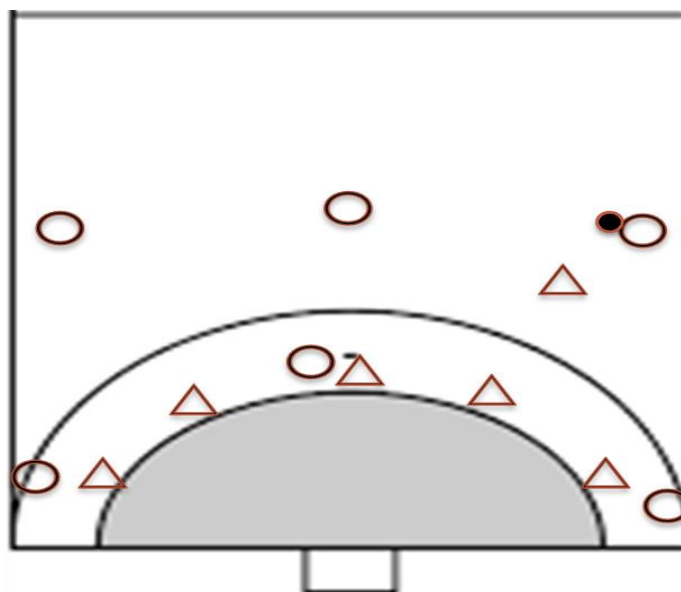


Figura 4. Distribució bàsica de la *defensa 5:1 en flotació*

El sistema defensiu 5:1 indi

Aquesta estructura defensiva consisteix (partint de la base que estem en una variable més de l'5:1) a situar el jugador avançat a la zona contrària a on es troba la pilota, i, en molts casos, de davant de la seva pròpia porteria (Figura 5).

La defensa india té en l'actualitat una presència residual en l'handbol. Si bé en els orígens de la mateixa i possiblement per la falta de qualitat dels atacants, va constituir una estructura no només nova sinó fins reeixida, la millora gradual de el joc ofensiu el va fer a poc a poc anar perdent adeptes i possibilitats. En els últims anys expressada puntualment per les seleccions balcàniques, ja no s'utilitza.

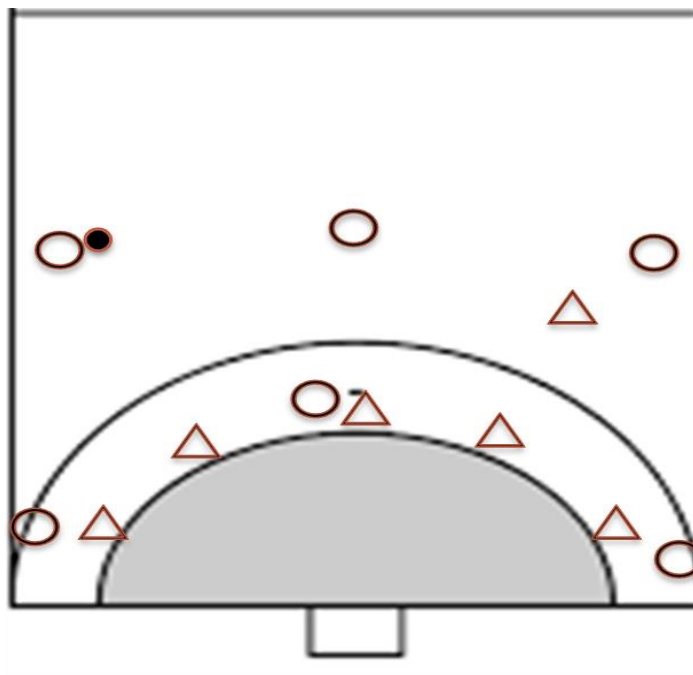


Figura 5: Distribució bàsica de la defensa 5:1 india

2.1. Característiques fonamentals de la defensa 5:1 posicional

Es tracta d'un sistema relativament profund i dens, encara que poc ample, en el qual les funcions dels jugadors són les següents.

El jugador avançat té com a objectius:

- No permetre el llançament des de la seva zona de responsabilitat.
- No permetre la passada de la pilota al pivot.
- Impossibilitar la progressió de l'AAB en la seva zona d'acció cap a porteria.
- Dificultar la circulació del baló i jugadors per la seva zona de responsabilitat

Per això la seva acció se centra en els jugadors de la primera línia ofensiva. Si la pilota ...

- Està fora de la seva zona d'acció: S'aproxima a la línia de penal (ajuda als seus companys).
- Està en la seva zona d'acció: Actua sobre el portador del baló.

Els defensors de la primera línia tenen mateixos objectius i criteris de comportament que els jugadors de primera línia de la defensa 6.0 es a dir:

- Dificultar el llançament des de la seva zona de responsabilitat.
- Impossibilitar la progressió de l'AAB cap a porteria.
- Si adjacent a l'defensor de l'AAB, ajudar i fer doblatge si és superat.

Per a això, el seu comportament depèn de si la pilota es troba:

- Fora de la seva zona d'acció: En aquest cas han de bascular cap a la pilota per realitzar ajudes i en el cas d'estar adjacents a l'defensor de l'AAB realitzar doblatge si és aquest superat, així com estar atents per interceptar una possible passada.
- A la seva zona d'acció: En aquest cas han de col·locar davant el mateix i passar de marcatge a distància, marcatge en proximitat o control en funció de la seva perillositat, per evitar la penetració de l'AAB cap a la porteria i dificultar el llançament des de la seva zona de responsabilitat.

2.2. Avantatges e inconvenients de la defensa 5:1 posicional

Els seus principals avantatges són:

- Efectiu contra equips que tinguin tendència a atacar pel centre, o quan la seva central destaquí sobre la resta de l'equip.
- Bona disposició dels jugadors per al contraatac causa de la seva profunditat.

Els seus principals inconvenients rau en:

- Si l'avançat no pressiona adequadament als jugadors de 1a línia aquests tenen més possibilitats de desestabilitzar la defensa que a la defensa 6: 0, ja que són un jugador menys.
- A causa de la seva menor amplària, la zona exterior queda més desprotegida per l'actuació dels extrems.
- En cas de rebuig, les probabilitats de controlar la pilota són menors que el 6: 0 per tenir un jugador menys en primera línia.

4. LA DEFENSA 6:0

La defensa 6:0 es caracteritza perquè els sis jugadors defensius es situen a 6-9 metres de la línia exterior de porteria.

El sistema de defensa 6:0 va ser el primer que es va utilitzar quan apareixia handbol inicialment a la dècada de 1930 en la seva versió de 7 jugadors. Els equips alemanys, suecs i danesos, així com els seus equips nacionals, van ser els que van aplicar-lo amb més èxit en els campionats mundials d'handbol masculí de 1938, 1954 i 1958.

Hi ha dues formes de funcionament distingudes depenent de l'activitat que es realitza a les defenses: 6:0 en bloc defensiu i 6:0 en profunditat.

4.1. Característiques fonamentals de la defensa 6:0 en bloc defensiu

En la defensa 6:0 en profunditat, els defensors se situen sobre la línia de 6 metres. Es la concepció més tradicional del sistema i se caracteritza per:

- Es tracta d'un sistema ample i dens, però poc profund.
- Els jugadors adquireixen una profunditat de 7,5 - 8 metres.
- La proximitat entre els defensors és màxima.
- Els quatre jugadors del centre de la defensa han de tenir la major alçada possible.

El porter ha de tenir una qualitat d'intervenció davant llançaments a distància.

Les seves normes de funcionament bàsiques són les següents:

- Els exteriors actuaran contra el seu oponent quan té el baló, no permetran que el seu extrem circuli per darrere del bloc defensiu i col·laboraran amb el bloc central, sobre tot quan el pivote es pot trobar per la seua zona.
- Els laterals i centrals hauran de dominar fonamentalment els canvis d'oponent i els blocatges de dos o més jugadors.
- Bascularán cap a la zona del baló.
- L'oponent del portador del baló sempre estarà protegit pels seus dos companys més pròxims, formant un triangle defensiu.
- S'haurà d'impedir que el pivote es fique centrat entre dos defensors, per les seves possibilitats de realitzar blocatges.

4.2. Característiques fonamentals de la defensa 6:0 en profunditat

En la defensa 6:0 en profunditat, els defensors se situen sobre la línia de 9 metres.

Es caracteritza per:

- És un sistema ample i profund.
- Hi ha més profunditat defensiva i encara que el punt de partida continuen sent els 6 m., els jugadors poden arribar fins als 9 o 10 m. en les seues intervencions.
- Es busca major anticipació defensiva.
- A pesar de la profunditat no es pot oblidar el compliment dels fonaments del sistema, caracteritzats per la basculació cap al baló i la formació del triangle defensiu.

Els punts clau per al seu adequat funcionament són:

- Marcar al pivot per davant (en 6 metres).
- Control de l'atacant amb baló (AAB) si penetra.
- Eixir dels bloquejos.
- Realitzar canvi d'oponent davant d'encreuament i bloqueig.
- Dificultar la circulació de jugadors, especialment dels extrems

Els jugadores defensius tenen els mateixos objectius que els explicats anteriorment en els jugadors de la defensa 5:1.

4.3. Avantatges e inconvenients

El principal avantatge d'este sistema defensiu és que hi ha una clara descripció dels principis i obligacions dels jugadors. A més és molt efectiu quan:

- Els llançadors de 1a línia són dèbils.
- Els extrems i pivot són bons jugadors. Ja que els espais lliures que estos han d'aprofitar són més xicotets que en la resta de sistemes defensius.

No obstant això, com principals inconvenients es troben la seua dificultat per a:

- Destorbar les combinacions preparatòries, ja que no disposa jugadors en segona línia defensiva i per tant no té molta profunditat.

- Defendre els llançaments de llarga distància. Relacionat amb l'anterior, ja que al tindre poca profunditat els jugadors atacants de primera línia tenen més espai per a realitzar llançaments exteriors

5. EL ATAC 3:3 i 3:4

5.1. El atac 3:3

En aquest sistema d'atac 3 jugadors es disposen en primera línia (central i laterals) a 12-15 metres de la porteria, i 3 jugadors es disposen en segona línia (pivot i extrems) entre 6 i 10 metres de la porteria (Figura 6).

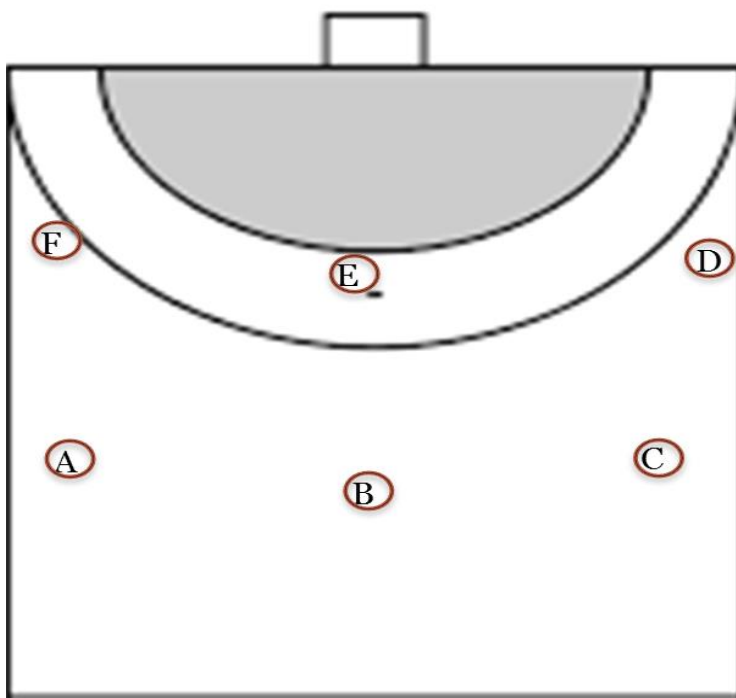


Figura 6: Les posicions dels atacants en disposició 3:3

Els noms dels jugadors en la disposició 3:3 en atac son:

A: Lateral esquerre
B: Central
C: Lateral dret
D: Extrem dret

E: Pivot
F: Extrem esquerre

Els principis de funcionament d'aquest ofensiu es basen en que els jugadors de la 1a línia ataquen en perpendicularitat cap a porteria, o bé sobre el defensor directe, intentant superar-ho, o sobre l'interval, intentant fixar a dos oponents. Alguns exemples son:

- Atac sobre el defensor directe, intentant superar-ho.
- Atac sobre l'interval.
- Aprofitament del bloqueig sobre el defensor de l'AAB.
- Aprofitament del bloqueig trencant la basculació defensiva
- Aprofitament d'una circulació d'extrem a doble pivot.

Dins d'este sistema ens trobem amb dos modalitats

- a. La modalitat oberta: On els extrems es col·loquen en una 13osición molt oberta en el camp, el que provoca que la defensa s'òbriga.
- b. La modalitat tancada: On els extrems es col·loquen més tancats, el que facilita la circulació de baló i els suports.

5.1. 1. Avantatges e inconvenients

Considerem com principals avantatges de l'atac 3:3 que:

- Pot crear perill a partir de les accions dels jugadors de 1a línia.
- Ocupa racionalment l'espai existint suports en profunditat i amplitud.
- Facilita en enllaçament de diferents mitjans tàctics col·lectius.
- Fàcilment es transforma en altres.

El seu principal inconvenient radica en que perd efectivitat si els jugadors de 1a línia no ataquen amb perpendicularitat

5.2 EL ATAC 2:4

El sistema de joc 2:4, com indica la seua nomenclatura, està format per dos jugadors en primera línia i quatre en segona, dels quals dos són extrems i altres dos pivots. Esta forma d'entendre l'atac permet el predomini del joc en profunditat sobre el joc en amplària, sense perdre la noció d'obertura en el seu desenrotllament (Figura 7).

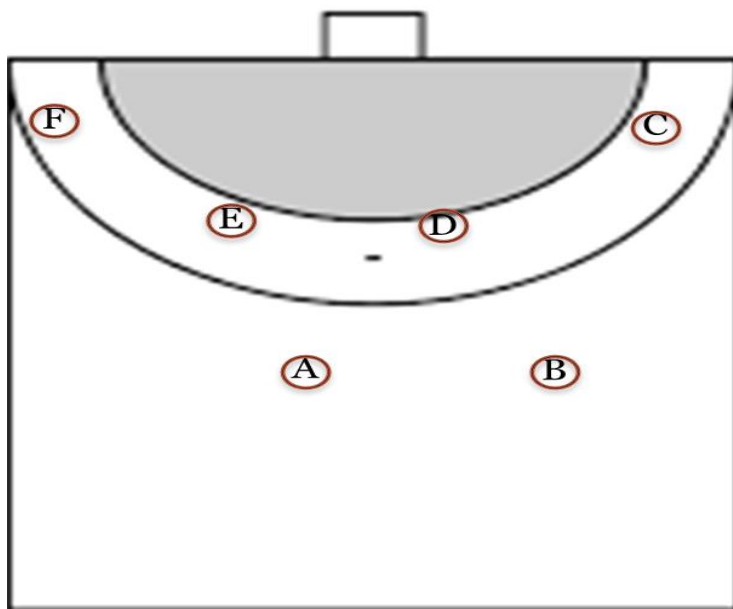


Figura 7. Disposició dels jugadors en el atac 2:4

Els noms dels jugadors en la disposició 3:3 en atac son:

- A: Lateral esquerre
- B: Lateral dret
- C: Extrem dret
- D: Pivot dret
- E: Pivot esquerre
- F: Extrem esquerre

El 2:4 és un sistema ofensiu com a tal. No obstant això, també és considerat com un dels sistemes resultants del joc amb transformació. Com a sistema resultant de les transformacions, s'empra, principalment per a culminar els atacs. En este sentit, es

tracta d'un sistema de transformació de curta duració perquè el desequilibri defensiu que genera la transformació es prolonga durant poc de temps

El seu funcionament es regix pels principis següents:

- Que els jugadors de 1a línia assegurin la circulació de baló.
- Que els pivots realitzin bloquejos i suports per davant.
- Que els extrems circulen, realitzant permutes amb els pivots.
- Mantindre l'amplària del joc.

El canvi de sistema ofensiu en un mateix atac (del 3:3 al 2:4) és quelcom completament normal en el handbol. Es considera que el joc per mitjà de transformacions del sistema d'atac permet aconseguir majors cotes d'eficàcia que si es manté constant un mateix sistema de joc ofensiu.

I, en quines situacions hauríem de plantejar-nos utilitzar l'atac 2:4?"

- Com un sistema de transformació del 3:3, per un desdoblament del central a la segona línia per a convertir-se en pivot.
- Per a trencar el ritme defensiu.
- Quan els jugadors de la primera línia no siguin bons llançadors.
- Contra defenses fonamentalment en línia de tir.
- Quan es posseïen jugadors d'una bona qualitat tecnicotàctica individual

És important que els jugadors tinguin clar que la principal funció d'este sistema és la creació d'errors en els canvis d'oponents durant les circulacions de transformació i les de després de la transformació. D'esta manera es generaran els desequilibris desitjats i apareixeran situacions eficaces de rendiment.

6. EL CONTRAATAC I LA SEUA DEFENSA

6.1. Definició i Fases

Els esports d'equip, com l'handbol, es divideixen en diferents fases (ofensives, defensives i de transició) en funció de la possessió de la pilota. Els equips canvien la manera de jugar en funció de quina etapa es troben, el resultat del joc o les seves estratègies. Durant la transició ofensiva, els equips poden utilitzar una estratègia anomenada contraatac per assolir ràpidament la meta i els atacs dels adversaris amb

el seu sistema de defensa imposat. L'ús d'aquesta estratègia podria determinar significativament el resultat del joc i diferenciar els guanyadors i els perdedors del joc. Podem definir el contraatac com la forma de joc de l'equip per la qual, després de recuperar la pilota, intenta arribar a la porteria contrària i aconseguir gol abans de que l'equip contrari aconseguixi organitzar la seva defensa.

Amb un contraatac ben aconseguit s'obté:

- Objectius fàcils i poc exigents per als recursos.
- La moral de l'equip del rival cau per la forma ràpida d'aconseguir gol.

Un contraatac inclou 3 etapes:

Etapa 1: atac ràpid amb 1 o 2 jugadors

Aquí sol ser un jugador que atrapa una mala passada i avança sol a la porteria dels adversaris o per dos jugadors que es combinen per mitjà d'una o varies pasades per llançar finalment a porteria. També pot ser una passada llarga del porter o del seu company d'equip. És molt important que l'etapa 1 es realitzi a un ritme alt i exigeix jugadors molt ràpids amb una tècnica excel·lent. Com que els jugadors del contraatac solen eixir corrent cap al camp contrari quan l'oponent fa un llançament, és important que no se fiquen els uns junt als altres, ja que el porter tindrà menys opcions de fer la passada de contraatac.

L'etapa 1 tàcticament es pot utilitzar quan:

1. L'equip de la defensa té jugadors, que són capaços d'anticipar-se i robar la pilota sense fallar en la defensa.
2. El porter és capaç de controlar la pilota ràpidament i fer una passada llarga i precisa.
3. Els oponents tarden molt a tornar a les seves posicions de defensa.
4. El rival torna d'esquenes al contraatac.
5. Els adversaris están cansats.

Etapa 2: atac ràpid amb 3 o més jugadors

Per utilitzar l'atac de la fase 2 amb èxit, l'equip ha de tindre diversos jugadors ràpids, que tinguen una bona tècnica. Aquests jugadors participen a l'etapa 2. Per això hi ha jugadors, que poden recopilar eventuais pilotes de contra i assegurar que els jugadors atacants no estiguin en línia. Com a principi, la pilota ha de ser enviada de manera obliqua en un contraatac, però a la fase final pot ser un avantatge poder passar la pilota cap enrere a un jugador de la segona onada, que després pugui llançar a porteria. A la fase 2 hi ha d'haver profunditat i amplada en l'atac, de manera que la pilota pugui ser enviada per davant dels defensors, que podrien haver tornat a la defensa

L'etapa 2 es pot utilitzar tàcticament en les mateixes condicions que l'etapa 1. Més encara es pot utilitzar quan l'etapa 1 és inútil, ja que ningú no està en condicions de rebre una passada llarga. La norma bàsica per a l'atac de la fase 2 és que els jugadors, que no estan en possessió de la pilota, sempre intenten buscar una posició on puguin rebre la pilota en relació amb els defensors i el que té la pilota.

Etapa 3: joc bàsic organitzat

Si l'equip no té èxit amb l'atac de la fase 2, es redueix el ritme fins que la resta d'atacants estiguin al seu lloc i es comenci el joc bàsic ordinari.

6.2. El contraatac a partir de la defensa en dues línies

La forma d'organitzar el contraatac a partir de la defensa en dues línies depèn del jugador que recupera la pilota i de la direcció de la passada i orientació que aquest té en el moment de la intercepció d'aquest.

Distingim tres situacions bàsiques:

- Quan un jugador de 2a línia intercepta una pilota durant una passada lateral o cap davant: En aquest cas es planteja una progressió directa d'aquest jugador fins a la porteria de l'equip contrari.
- Quan un jugador de la primera línia intercepta un baló durant una passada lateral o cap davant: en aquest cas es recomana una passada en profunditat a un jugador de la segona línia.
- Quan un jugador de la segona línia intercepta un baló passat cap enrere: Es recomana la realització d'una passada de suport a un jugador de la primera línia i posterior passada en profunditat.

6.3. Construcció de la defensa en dues línies davant contraatac.

L'organització d'aquesta defensa s'ha de caracteritzar perquè els jugadors de cadascuna de les línies defensives no estan determinats prèviament, sinó que es col·loquen en funció de la seva disposició en l'atac en el moment de perdre la pilota.

- Els jugadors que es trobaven en segona línia ofensiva intenten dificultar el 1r passe de contraatac.
- Els jugadors que es trobaven en la primera línia ofensiva intenten aturar el avanç del jugador amb baló.

7. ELS SISTEMES DEFENSIVS MIXTOS

Els sistemes defensius mixtos comporten una defensa zonal combinada amb una individual. No és en absolut recomanable per als jugadors en l'etapa de formació (fonamentalment alevins i infantils) per la utilització del marcatge individual en aquestes etapes de la iniciació.

La utilització de marcatges individuals sobre un jugador o jugadora, especialment perillós/osa, es remunten als mateixos orígens del handbol a 7.

La lògica especial perillositat o qualitat d'algun jugador en les accions d'atac van fer que es prenguera com a mesura tàctica inicial el marcatge en proximitat sobre el mateix, intentant amb això limitar o fitar la seua capacitat de moviments. Les primeres

accions defensives individuals sobre alguns jugadors es van dur a terme en el I Campionat del Món Absolut Masculí de 1938.

7.1. La defensa 5+1

Este sistema consistix en la col·locació de 5 jugadors en la primera línia defensiva, és a dir, en la línia més pròxima a la pròpia porteria i un jugador, l'avançat es col·loca en la segona línia defensiva realitzant un marcatge individual a un atacant en concret, del que es responsabilitzarà de forma exclusiva (Figura 8). Este marcatge individual sol realitzar-se sobre un jugador de la primera línia ofensiva per la seua qualitat individual per a organitzar el joc i moure el baló o amb motiu de la seua eficàcia en el llançament exterior.

Esta distribució variarà, lògicament, en funció de l'elecció d'un o altre atacant de la 1a línia per a ser el marcat de forma individual, així com en funció de la situació del pivot.

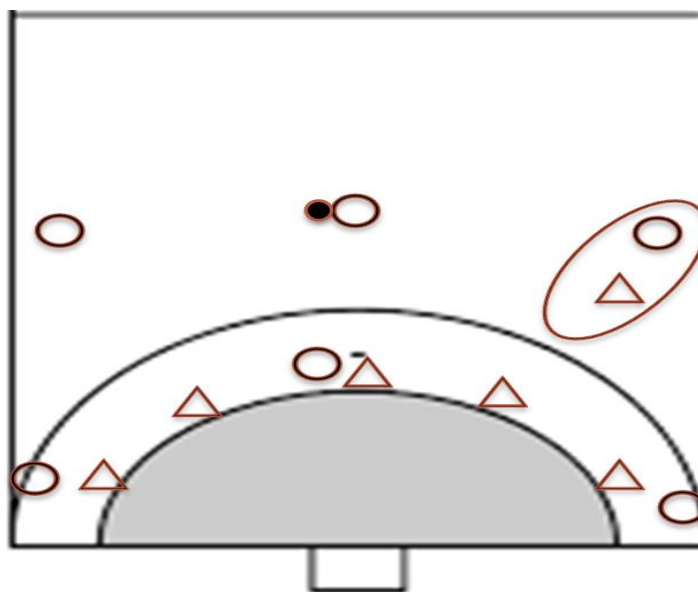


Figura 8. Disposició dels jugadors en el sistema defensiu 5+1

L'èxit d'esta estructura ve donat per dos factors:

a) Donar la mateixa importància a la labor de l'avançat en la seua responsabilitat del marcatge individual sobre el triat, que a la dels cinc jugadors que defenen en zona. De

tal forma que sent important que s'anul·len, en la mesura que siga possible, les accions del marcat, ho siguen també les dutes a terme en zona sobre la resta de l'equip.

b) Respondre correctament, des del punt de vista tàctic, a les accions individuals i col·lectives de desmarcatge de l'atacant que patix la individual. Això significa donar la resposta indicada a les fintes i canvis de direcció d'aquell.

2.2. Avantatges i inconvenients.

Els principals avantatges del sistema 5+1 radiquen en la seua efectivitat contra equips que:

- Tinguen un o dos llançadors o jugadors de primera línia molt perillosos.
- Tinguen jugades assajades en les que intervinga el jugador que patix el marcatge individual.

No obstant això els seus inconvenients són:

- En la iniciació no és convenient aplicar-ho perquè dos jugadors (atacant i defensor) poden quedar exclosos del joc.
- Requerix un alt nivell d'eficiència tecnicotàctica i física del jugador que realitza el marcatge individual

7.2. El atac a la defensa 5+1

L'atac es planteja, des d'un enfocament bàsic, per mitjà de dos estratègies bàsiques:

- Sense alliberament del jugador que patix el marcatge individual. Amb eixida del pivot, que es comporta com un segon lateral per a permetre la circulació del baló.
- Amb alliberament del jugador que patix el marcatge individual. Pot alliberar-lo el central, quan el pivot està situat en la mitat de camp oposada al baló (costat dèbil) , o pot alliberar-lo el pivot si es troba en el costat fort (mitat de camp on es troba el baló)

- Guzman Luján, JF. (2007). Apuntes de Balonmano: Una propuesta teórico-práctica.
- Evolución histórica, táctica y estructural del sistema de juego defensivo 5:1 en balonmano. Espina Agulló, J; Pérez Turpin, JA y Cejuela Anta, R. Apuntes. Educación Física y Deportes 2012, n.º 110, 4.º trimestre (octubre-diciembre), pp. 11-18 ISSN-1577-4015
- Oliver, J.F. y Sosa, P.D. (1996) Balonmano. Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- Oliver, J.F. y Sosa, P.D. (2006). El sistema defensivo 3:3, introducción a las defensas zonales. “V Encontro Nacional de Professores de Handebol das Instituições de Ensino Superior Brasileiras”, celebrado en Aracajú (Sergipe) Brasil, organizadas por la Confederación Brasileira do Handebol.
- Guía de trabajo para la formación en balonmano. Programa de Tecnificación grupo femenino. Oliver Coronado y cols. Real Federación Española de Balonmano (2009).
- Antón, J.L. (1998). Balonmano, táctica grupal ofensiva: Concepto, estructura y metodología. Madrid: Gymnos.
- Espina JJ. Historical, tactical and structural analysis of the 4:2 defensive play system in handball. J. Hum. Sport Exerc. Vol.8, No. Proc3, pp. S578-S590, 2013.
- Arias Estero, JL (2007). Estructuración del sistema de ataque 2 – 4 en balonmano. e-balonmano.com: Revista Digital Deportiva, 3 (1), 1 – 8. ISSN 1885 – 7019.
- Román Seco, Juan de Dios (2016). Evolucion del juego en defensa en balonmano: hacia las defensas alternativas como concepto. E-Balonmano, Revista de Ciencias del Deporte.
- Román Seco, Juan de Dios. Conceptos de ataque frente a variantes defensivas 6:0 y 5:1. e-balonmano.com: Revista Digital Deportiva, nº 1, 3 – 16. (2005).
- Sibila, M (2016) EHF "Rinck" Convention Open Master Coach and Licensing Course. (<https://members.ehf.eu/community/activities/download.ashx?reason=ehfcanFile&id=2347>)
- Antón, J.L. (2002). Táctica grupal defensiva. Granada: Grupo Editorial Universitario.