

La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

# BALONMANO



Ministerio de Educación y Cultura



La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

# BALONMANO



**Autores:**

Juan F. Oliver Coronado  
Patricia I. Sosa González

**Coordinación:**

Leonor Gallardo Guerrero  
Francisco Moreno Blanco  
Leopoldo de la Reina Montero

Ministerio de Educación y Cultura

*A nuestros padres  
Arturo, Rosario, Celso y Puri...*

*A nuestros profesores  
Domingo Bárcenas y Juan de Dios Román...*

*A los jugadores y jugadoras que hemos  
entrenado ...*

*... por sus enseñanzas.*

*Nuestro agradecimiento a D.ª M.ª del Carmen Ronco Lorenzo  
y D.ª M.ª Jesús Galán Calderón, sin cuya colaboración  
la confección de este libro no hubiera sido posible*



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA**

**Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes**

**Secretaría General de Educación y Formación Profesional**

**Real Federación Española de Balonmano**

Edita: Consejo Superior de Deportes

N.I.P.O.: 178-96-017-X

I.S.B.N.: 84-7949-050-0

Depósito Legal: CS. 429-1996

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Imprime: GRAFVI, S. L

Ctra. Nacional Valencia-Barcelona, Km. 141´6

Tel. (964) 400 704 - 12500 VINARÒS

# Prólogo

*La mejora de la calidad de enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El «Programa de Apertura», que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador:*

*Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar:*

*Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.*

*Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los Centros, como a los restantes sectores de las comunidades educativas con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de*

*actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.*

*La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el Deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.*

*El primer libro de esta colección establece el marco en el que debería desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de las actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.*

*Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los Centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.*

*Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del «Programa de Apertura de los Centros Docentes». Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.*

<b>Introducción</b> .....	9
<b>I. EL BALONMANO EN EL CONTEXTO ESCOLAR</b>	
<b>1. Historia del balonmano</b> .....	15
Antecedentes .....	15
Precursores .....	16
Nacimiento del balonmano actual .....	17
Nacimiento del balonmano en España .....	19
Organización y competiciones internacionales .	21
Organización y competiciones nacionales .....	25
<b>2. El balonmano: una concepción educativa</b> .....	27
Metodología activa frente a metodología tradicional .....	27
<b>II. CONTENIDOS DEL BALONMANO</b>	
<b>3. Aspectos reglamentarios</b> .....	31
Estructuras fijas .....	31
Estructuras variables .....	33
<b>4. Aspectos técnicos y tácticos fundamentales</b> .....	39
Fases del juego .....	39

Terminología básica .....	41
Principios tácticos individuales .....	43
Elementos técnicos: nomenclatura .....	44
Los medios básicos tácticos colectivos .....	46
La táctica individual y sus elementos técnicos ofensivos .....	47
La táctica individual y sus elementos técnicos defensivos: .....	78
La táctica individual y los elementos técnicos del portero .....	93
Los medios básicos tácticos tácticos colectivos ofensivos .....	108
Los medios básicos colectivos defensivos .....	115
<b>5. Reglas de juego y contexto escolar .....</b>	<b>123</b>
Introducción .....	123
Reglas básicas para la iniciación del balonmano .....	125
<b>6. Actitudes y valores .....</b>	<b>135</b>

### III. ENSEÑANZA DEL BALONMANO

<b>7. Las etapas del aprendizaje .....</b>	<b>139</b>
Visión global de las diferentes etapas .....	140
Etapa I : <i>Iniciación específica</i> .....	141
Etapa II: <i>Aprendizaje específico</i> .....	147
Etapa III: <i>Aprendizaje especializado</i> .....	151

<b>8. Etapa I: <i>Iniciación específica</i></b> .....	155
Objetivos .....	155
Contenidos .....	156
Ejemplos de actividades .....	160
<b>9. Etapa II: <i>Aprendizaje específico</i></b> .....	181
Objetivos .....	181
Contenidos .....	183
Ejemplos de actividades .....	189
<b>10. Etapa III: <i>Aprendizaje especializado</i></b> .....	215
Objetivos .....	215
Contenidos: .....	217
Ejemplos de actividades .....	222
Puestos específicos ofensivos .....	236
Puestos específicos defensivos .....	244
El portero .....	254
Juego: balonmano .....	256
<b>11. Estrategias didácticas</b> .....	259

#### IV. RECURSOS

<b>12. Bibliografía y recursos</b> .....	265
Referencias bibliográficas .....	265
Bibliografía comentada .....	269
Otros soportes didácticos .....	279
Direcciones de organismos vinculados al balonmano .....	280



# Introducción

Esta publicación va dirigida a todas aquellas personas interesadas directa o indirectamente en el **proceso de enseñanza y aprendizaje** que supone la **iniciación deportiva** en el mundo del **balonmano**; tanto a profesores, educadores, monitores o entrenadores como a los propios participantes inmersos en la misma.

Hemos de remarcar que los distintos capítulos y apartados que se han ido desarrollando a lo largo de este libro se deben completar, ampliar y profundizar con otras publicaciones ya que, por un lado, no se puede plasmar ni resumir en un solo texto el amplio contenido de la sistematización del juego del balonmano en lo que a enseñanza y aprendizaje se refiere; y, por otro, el propósito del presente libro consiste únicamente en ser una mera **guía orientativa** y punto de partida para comenzar a trabajar en la ardua y maravillosa tarea de la **iniciación al balonmano**.

Esta publicación ha sido confeccionada siguiendo los criterios para la elaboración de materiales relacionados con el *Programa de Apertura* que forman parte de la colección "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos", que promueve el Ministerio de Educación y Cultura.

En función de ello está dividida en tres partes bien diferenciadas.

En la *primera parte*, "El balonmano en el contexto escolar", se desarrollan los capítulos de "Historia del balonmano" y "El balonmano: una concepción educativa".

En la *segunda parte*, "Contenidos del balonmano", se tratan distintos aspectos sobre su estructura, sus elementos fundamentales, las reglas del juego y actitudes y valores, desglosados a su vez, para su mejor comprensión, en distintos capítulos. Debemos destacar que en esta parte se realiza una descripción-análisis y clasificación pormenorizada de la táctica individual y sus elementos técnicos, así como de los medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos, que nos servirán para poder desarrollar los objetivos y contenidos propuestos en cada una de las etapas en que se ha estructurado el proceso de enseñanza y aprendizaje de la iniciación al balonmano como actividad deportiva extraescolar.

En la *tercera parte*, "Enseñanza del balonmano", todo gira en torno a las tres etapas de aprendizaje en que ha sido estructurada su iniciación: Etapa I: *Iniciación específica*, Etapa II: *Aprendizaje específico* y Etapa III: *Aprendizaje especializado*. En estas etapas podrían englobarse todos los participantes, sin discriminación alguna de edad, sexo o niveles de aptitud y destreza. Este proceso se justifica porque la enseñanza y aprendizaje de cualquier deporte exige una subdivisión en fases o etapas que se adapten al desarrollo cognitivo, psicosocial y físico-motor de los participantes, y en armonía con los niveles de complejidad y exigencia del propio deporte.

Al principio de esta parte se proporciona una visión global de las diferentes etapas concretada en distintos apartados y posteriormente se desarrolla cada una de ellas siguiendo la misma estructura: objetivos de etapa y objetivos didácticos, contenidos y ejemplos de actividades. En la etapa III: "Aprendizaje especializado", por sus peculiares características, se incluyen otros apartados referentes a los puestos específicos ofensivos y defensivos y al puesto específico del portero.

Dentro de esta parte vemos conveniente hacer algunas aclaraciones relacionadas con el bloque de contenido "Capacidades físicas" y con los ejemplos de actividades.

Respecto al bloque "Capacidades físicas", aunque apuntado posteriormente donde corresponde, remarcar la idea de que no es objetivo prioritario de este libro realizar un planteamiento concreto sobre su desarrollo específico, al estar abierta y ser posiblemente muy heterogénea la edad de los alumnos y alumnas incluidos en cada etapa. No obstante, planteamos la posibilidad de incidir en cada una de ellas a través del enfoque e intensidad de los distintos juegos y actividades propuestas.

Respecto a los ejemplos de actividades propuestos en cada etapa, decir que en su diseño se intenta correlacionar cada actividad con sus correspondientes objetivos didácticos y de etapa, así como los contenidos a trabajar, fundamentales y asociados, para poder alcanzarlos.

En estos ejemplos se recogen ideas, propuestas básicas de actividades o tareas motrices, a modo únicamente de **guía de trabajo** para el desarrollo de capacidades y el aprendizaje o dominio de la táctica individual y sus elementos técnicos y medios básicos tácticos. Éstos son de carácter abierto, ya que en ellos se ofrecen simplemente unas pautas o referencias, con muchas posibilidades de trabajo a raíz de cada uno de ellos, de sus variantes y de su proceso metodológico. Cada monitor-entrenador deberá completarlos, modificarlos y enriquecerlos en función de su propia formación, sus objetivos y las necesidades y posibilidades de sus alumnos y alumnas.

Los ejemplos que se proponen en la Etapa III son únicamente aquellos relacionados con los contenidos que son propios de esta etapa y que no habían sido trabajados específicamente en etapas anteriores. Creemos que las actividades relacionadas con los otros contenidos ya trabajados son de fácil diseño siguiendo las ideas, pautas y referencias propuestas en la etapa II, adaptándolas a las nuevas

exigencias espacio-temporales y de especialización que supone cada puesto específico y que posteriormente se detallan.

Cierra esta tercera parte el apartado de las estrategias didácticas, válidas para todas las etapas, donde se recogen los principales métodos, técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica de las que puede disponer cada profesor, monitor o entrenador deportivo en su quehacer diario, guiado siempre por una metodología activa, comprensiva, comunicativa y participativa, donde prime el enfoque lúdico y educativo sobre el de rendimiento, y con un carácter abierto y no discriminativo.

Al final del texto, dentro de la *cuarta parte*, "Recursos", se detallan las referencias bibliográficas básicas consultadas para la confección del libro. A continuación se ofrece al lector una bibliografía comentada de cada título propuesto y su relación con los distintas partes y capítulos de la presente publicación.

Para finalizar, se detallan otros soportes didácticos de interés: audiovisuales, comunicaciones técnicas de la R.F.E.BM. y direcciones de organismos vinculados al balonmano, a nivel nacional, con la finalidad de poner a disposición de los lectores otras posibles vías de consulta e información.



## I. El balonmano en el contexto escolar



# I

# Historia del balonmano

## ANTECEDENTES

---

Los juegos de pelota se remontan a la antigüedad y a diferentes culturas. No se trata de buscar similitudes de gestos o reglas propias del actual balonmano, sino de establecer que jugar un balón con las manos es una actividad motriz natural, con miles de años de antigüedad.

Al respecto disponemos de documentos de algunas civilizaciones de la antigüedad, como se muestra a continuación.

En Europa y hacia el año 600 a. de C., Homero en *La Odisea* describe un juego de pelota llamado *verania*. Más tarde, durante la preponderancia de Roma, Galeno aconseja a sus pacientes jugar al *harpastrum*, juego de pelota parecido al balonmano.

Durante la larga Edad Media, cuya duración fue de diez siglos, existieron espectáculos de masas relacionados con actividades físicas propias de las guerras, tales como los torneos y las justas, protagonizadas por los caballeros. Igualmente, y practicado por los grupos sociales que no participaban en éstas, aparecen los juegos de pelota, como el juego de la *soule* y de la *palma*, practicados con los

pies y con las manos respectivamente. Avanzaba la Edad Media, y según esas actividades guerreras eran prohibidas por razones de seguridad, los juegos de pelota se iban expandiendo.

En la América precolombina también encontramos testimonios de varios tipos sobre los juegos de pelota. Desde Méjico al Paraguay los indios practicaban con gran agilidad actividades con pelotas, cuyo material más utilizado era el caucho. En la zona del actual Méjico y América Central, diversos pueblos, entre ellos los aztecas y los mayas, practicaban el "Pok-ta-pok" o "Tlachatli". Además del propio divertimento, estos juegos tenían carácter ritual y en ocasiones de apuesta.

Otros pueblos que practicaban juegos de pelota fueron los olmecas, constructores del primer campo de juego conocido, sobre el año 760 a. de C. Se tienen datos para afirmar que las mujeres otomacas (Orinoco) practicaban algunos juegos de pelota. En el actual Paraguay los mbyáyú jugaban con una pelota fabricada con hojas de maíz y plumas con el objetivo de que no tocara el suelo.

En todas las culturas y pueblos conocidos, tanto en África como en Asia -árabes, bereberes, sarracenos, persas, chinos y japoneses-, se obtienen datos sobre la existencia de juegos con pelota.

## PRECURSORES

---

Los inicios del balonmano, tal y como lo jugamos hoy, datan de finales del siglo XIX. La sociedad nacida de la revolución industrial y el acceso al mundo de la educación, dieron como resultado la aparición de mayor tiempo de ocio, mayor asociacionismo y acceso al deporte de algunos grupos sociales.

Los primeros datos que poseemos datan del último decenio del siglo pasado. En diferentes zonas de Europa aparecen juegos con similitudes significativas al actual del balonmano.

En Checoslovaquia y los Balcanes, ya en el año 1892, se juega el *Ceska-Hatzena* ideado por J. Klenker. Esta línea es continuada, según varios autores, por W. Woras que, en 1905, lo introduce en las sociedades gimnásticas de la época y por Vaclov Karas, responsable del primer reglamento.

En Alemania y Suiza (1890) Konrad Koch idea como método de preparación gimnástica el *Raffaballsied*. Este juego, junto con el *Koreball* y el *Volkerball*, sirve de base para que en 1915, en plena Primera Guerra Mundial, Max Heiser construya el *Toor-ball* practicado por sus alumnas trabajadoras de Siemens, y utilizado igualmente como método de preparación en sala.

Dinamarca es otra de las zonas precursoras del balonmano. El profesor de bachillerato Holger Nielsen, hacia 1898, diseña un juego llamado *Handbolt* que se juega con 11 jugadores. El motivo es que al fútbol se le acusa de producir lesiones y sufre prohibiciones en su práctica.

En Suecia, y a través de Wellstrom, se introduce el *Handbolt*. En Rusia, en el año 1913, se organizan competiciones entre 7 jugadores y en terrenos reducidos con normas parecidas a las del balonmano.

## NACIMIENTO DEL BALONMANO ACTUAL \_\_\_\_\_

Todos estos juegos de características similares se van perfeccionando. Durante la Primera Guerra Mundial, y practicado por mujeres, el "*Toor-Ball*" adquiere en Alemania cierta popularidad. Ha llegado el momento de estructurarlo y son Karl Schelenz, profesor de la Escuela Normal de Educación Física y Deportes de Berlín y Karl Diem, autor de la *Historia Universal del Deporte*, los que entre 1917 y 1919 "inventan el *balonmano*", escribiendo este último el Reglamento en 1919.

Otra versión, difundida desde Uruguay, relata la "construcción" de un deporte mezcla del baloncesto, rugby, fútbol y pelota-mano, por parte de D. Antonio Varela, profesor de Gimnástica en el año 1914, desarrollándose de tal forma que en 1918 se disputa el primer partido de balonmano en Montevideo. Esta línea argumental asegura que los soldados alemanes, principalmente marinos, retenidos en Montevideo durante la Primera Guerra Mundial, importaron el juego a Alemania una vez finalizado el conflicto bélico.

La auténtica realidad es que a primeros de los años 20 ya se juega al balonmano fundamentalmente entre 11 jugadores, en un campo de fútbol y con áreas a 13 metros de la portería; el balón, que en su origen fue el de fútbol, ahora es más pequeño, midiendo de 58 a 60 cm de circunferencia.

En 1925 se celebra el primer partido internacional masculino de *balonmano a once*: Austria: 6 - Alemania: 3 y el primer partido internacional femenino de *balonmano a once*: Austria: 5 - Alemania: 3.

Hasta 1928 el balonmano es acogido por la I.A.A.F. (*Federación Internacional de Atletismo Amateur*), momento en que debido al auge que experimenta se crea la F.I.H.A. (*Federación Internacional de Balonmano Amateur*).

El año 1934 marca el inicio de la relación entre F.I.H.A. y C.I.O. (*Comité Olímpico Internacional*), ya que éste aprueba la petición de incluir en el programa de los Juegos Olímpicos de 1936, celebrados en Berlín, el *balonmano a once* masculino.

En 1938 se organiza el primer Campeonato del mundo de *balonmano a once* (julio) y de Balonmano a Siete (febrero), ambos en Alemania y de categoría masculina.

La Segunda Guerra Mundial interrumpió el auge de los deportes y el balonmano que se jugaba en la zona que la guerra más devastó necesitó tiempo para recuperarse.

El balonmano renace y va experimentando un crecimiento espectacular y en julio del año 1946 se constituye en Copenhague la *Federación Internacional de Balonmano (I.H.F.)*, donde se aprueba el Reglamento de Juego. Ocho países envían delegados y un total de trece forman el primer núcleo de la Federación Internacional. España entra a formar parte en el año 1948, siendo 17 los países que en esa fecha forman la I.H.F.

Japón es el primer país no europeo que se integra en la organización en el año 1952, y Argentina y Brasil lo hacen en 1954 como primeros representantes del continente americano.

En el año 1970 son ya cerca de 50 los países miembros y en 1988 se llega al centenar. En la actualidad los países miembros de la I.H.F. son 136.

Cada continente tiene su propia Federación, que organiza los campeonatos de su zona. Son los siguientes:

- O.H.F.:** Federación de Oceanía de Balonmano.
- E.H.F.:** Federación Europea de Balonmano.
- C.A.HB.:** Federación Africana de Balonmano.
- P.A.T.H.F.:** Federación Panamericana de Balonmano.
- A.H.F.:** Federación Asiática de Balonmano.

Además, existe la Asociación de Balonmano de la COMMONWEALTH.

## NACIMIENTO DEL BALONMANO EN ESPAÑA \_\_\_\_\_

La actividad gimnástica en España a finales del siglo XIX y principios del XX estaba centrada en las sociedades gimnásticas y en las escuelas militares, cuyos miembros estaban en ocasiones muy relacionados, cuando no eran los mismos. No existen testimonios fidedignos de la evolución del juego en España hasta 1928, año en el

que se asegura que en la Escuela Naval de El Ferrol se practica el balonmano.

El primer nombre propio conocido de la historia del balonmano en España es el del capitán Mendoza, el cual escribe en 1929 la primera normativa básica.

Finalizada la Guerra Civil española, la educación física y el deporte se organizan desde las Escuelas Militares o desde la Secretaría General del Movimiento, ente del que dependerán las Federaciones Nacionales Deportivas y el Deporte Escolar y Universitario.

Desde la Escuela Central de Educación Física y Deportes de Toledo, de ámbito militar, se recoge el documento del capitán Mendoza, desarrollándolo y dándole carácter reglamentario.

En la temporada 1941-42 se crea la Federación Española de Balonmano, siendo D.Emilio Suárez Marcelo su primer presidente.

En la temporada 1942/43 se celebra el primer campeonato de España de *Balonmano a once*, siendo el S.E.U. de Valladolid el primer campeón de España al derrotar en la final al T.J. de Murcia por 5-3. Las reglas de juego han sido unificadas en 1942.

Es hora de celebrar el primer partido internacional y éste se disputa en marzo de 1949 contra Francia, venciendo España por 3-1. Hasta 1952, fecha del último encuentro internacional de *Balonmano a once* disputado por España, se celebraron 9 encuentros.

El año 1951 marca el inicio de la competición oficial del *Balonmano a siete*. El primer campeón masculino es el Atlético de Madrid y el femenino la Sección Femenina de Madrid (temporada 52/53).

Internacionalmente el primer partido oficial masculino de *Balonmano a siete* se celebra en Madrid, en abril de 1953, perdiendo ante Suecia por 12 - 23. El debú femenino se concierta en Bilbao el 10 de noviembre de 1967, perdiendo contra Francia por 11 - 12.

En 1992, y coincidiendo con el 50.º aniversario de su fundación, la Casa Real concede la denominación de **Real Federación Española de Balonmano**.

## ORGANIZACIÓN Y COMPETICIONES INTERNACIONALES \_\_\_\_\_

Desde la fundación de la F.I.H.A. en 1928 y de su sucesora, la I.H.F., en 1946, los miembros que la componen han ido aumentando y creándose diferentes organizaciones continentales como ya vimos en las páginas 18 y 19.

### *Organización*

La I.H.F. se organiza en diferentes comités o comisiones encargadas de desarrollar las diferentes parcelas:

- Comisión de Organización y Actividades (C.O.C.).
- Comisión de Arbitraje y Reglas de Juego (C.A.R.).
- Comisión de Entrenamiento y Método (C.E.M.).
- Comisión Médica (C.M.).
- Comisión de Propaganda y Desarrollo (C.P.D.).

Todas ellas coordinadas por la Secretaría General.

Los órganos rectores entre congresos son el Consejo General y el Comité Ejecutivo.

### *Competiciones internacionales*

La I.H.F., y anteriormente la F.I.H.A., es la encargada de organizar las siguientes competiciones:

## Juegos Olímpicos

Aunque la celebración de los *Juegos Olímpicos* es responsabilidad del C.I.O., la organización técnica del desarrollo de la competición de balonmano es competencia de la I.H.F. A continuación se exponen los Juegos Olímpicos donde el balonmano ha estado presente, y sus respectivos campeones.

<b>Juegos Olímpicos - Campeones masculinos</b>			
Ciudad	Año	Modalidad	Campeón
Berlín	1936	BM. a 11	Alemania
Munich	1972	BM. a 7	Yugoslavia
Montreal	1976	BM. a 7	U.R.S.S.
Moscú	1980	BM. a 7	R.D.A.
Los Ángeles	1984	BM. a 7	Yugoslavia
Seúl	1988	BM. a 7	U.R.S.S.
Barcelona	1992	BM. a 7	C.E.I.
Atlanta	1996	BM. a 7	Croacia

<b>Juegos Olímpicos - Campeones femeninos</b>			
Ciudad	Año	Modalidad	Campeón
Montreal	1976	BM. a 7	U.R.S.S.
Moscú	1980	BM. a 7	U.R.S.S.
Los Ángeles	1984	BM. a 7	Yugoslavia
Seúl	1988	BM. a 7	Corea del Sur
Barcelona	1992	BM. a 7	Corea del Sur
Atlanta	1996	BM. a 7	Dinamarca

## Campeonatos del mundo

La organización de los mismos es competencia directa de la I.H.F.; en algunos momentos se celebraron en el mismo año los campeonatos de la modalidad *a once* y *a siete*.

Relatamos a continuación el país de celebración, así como los campeones de cada modalidad.

<b>Campeonatos del mundo - Campeones masculinos</b>			
<b>País</b>	<b>Año</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Campeón</b>
Alemania	1938	BM. a 11	Alemania
Alemania	1938	BM. a 7	Alemania
Francia	1948	BM. a 11	Suecia
Suiza	1952	BM. a 11	Alemania
Suecia	1954	BM. a 7	Suecia
Alemania	1955	BM. a 11	Alemania
R.D.A.	1958	BM. a 7	Suecia
Austria	1959	BM. a 11	Alemania
R.F.A.	1961	BM. a 7	Rumania
Suiza	1963	BM. a 11	R.D.A.
Checoslovaquia	1964	BM. a 7	Rumania
Austria	1966	BM. a 11	R.F.A.
Suecia	1967	BM. a 7	Checoslovaquia
Francia	1970	BM. a 7	Rumania
R.D.A.	1974	BM. a 7	Rumania
Dinamarca	1978	BM. a 7	R.F.A.
R.F.A.	1982	BM. a 7	U.R.S.S.
Suiza	1986	BM. a 7	Yugoslavia
Checoslovaquia	1990	BM. a 7	Suecia
Suecia	1993	BM. a 7	Suecia
Islandia	1995	BM. a 7	Francia

<b>Campeonatos del mundo - Campeones femeninos</b>			
<b>País</b>	<b>Año</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Campeón</b>
Hungría	1949	BM. a 11	Hungría
Alemania	1956	BM. a 11	Rumania
Yugoslavia	1957	BM. a 7	Checoslovaquia
Holanda	1960	BM. a 11	Rumania
Rumania	1962	BM. a 7	Rumania
R.F.A.	1965	BM. a 7	Hungría
Holanda	1971	BM. a 7	R.D.A.
Yugoslavia	1973	BM. a 7	Yugoslavia
U.R.S.S.	1975	BM. a 7	R.D.A.
Checoslovaquia	1978	BM. a 7	R.D.A.
Hungría	1982	BM. a 7	U.R.S.S.
Holanda	1986	BM. a 7	U.R.S.S.
Corea del Sur	1990	BM. a 7	U.R.S.S.
Noruega	1993	BM. a 7	Alemania
Austria-Hungría	1995	BM. a 7	Corea del Sur

## Otras competiciones de selecciones

Cada Federación Continental organiza el campeonato de su zona de influencia. Sería interminable enumerarlos, además de no ser el propósito de este libro. Simplemente, y a título informativo, indicar que el Campeonato de Europa de 1996 se ha celebrado en España, siendo Rusia el campeón y España el subcampeón. El campeón europeo de 1994 fue Suecia en la categoría masculina y Dinamarca en la femenina, repitiendo ésta título en 1996. Existen otras competiciones como la *Super Copa*, *Juegos del Mediterráneo*, *Campeonatos del Mundo Universitarios*, *Campeonatos del Mundo Junior*, etc.

## Competiciones internacionales de clubs

Las más importantes son las europeas, al ser este continente donde el balonmano tiene mayor asentamiento y practicantes.

Son las siguientes:

- *Copa de Europa* para clubes campeones de Liga.
- *Recopa de Europa* para clubes campeones de Copa.
- *Copa I.H.F.* (*E.H.F.* desde 1993).
- *City Coup*.
- *Super Copa* para los campeones de la *Copa de Europa*, la *Recopa*, *Copa I.H.F.* y *City Coup*.

A continuación se citan los clubes españoles masculinos que han conseguido quedar campeones de alguna de estas competiciones.

Temporada	Competición	Club
1975/76	<i>Recopa de Europa</i>	BM. Granollers
1979/80	<i>Recopa de Europa</i>	C.B. Calpisa
1983/84	<i>Recopa de Europa</i>	F.C. Barcelona
1984/85	<i>Recopa de Europa</i>	F.C. Barcelona
1985/86	<i>Recopa de Europa</i>	F.C. Barcelona
1989/90	<i>Recopa de Europa</i>	Teka de Santander
1990/91	<i>Copa de Europa</i>	F.C. Barcelona

1992/93	<i>Copa I.H.F.</i>	Teka de Santander
1993/94	<i>Copa de Europa</i>	Teka de Santander
1993/94	<i>Recopa</i>	F.C. Barcelona
1993/94	<i>Copa E.H.F.</i>	BM. Alzira
1994/95	<i>Copa de Europa</i>	Elgorriaga Bidasoa
1994/95	<i>Recopa de Europa</i>	F.C. Barcelona
1994/95	<i>Copa E.H.F.</i>	BM. Granollers
1995/96	<i>Copa de Europa</i>	F.C. Barcelona
1995/96	<i>Copa E.H.F.</i>	B.M. Granollers

En la categoría femenina ningún club español ha conseguido por el momento ninguna de las diferentes Copas de Europa.

## ORGANIZACIÓN Y COMPETICIONES NACIONALES

---

### *Organización*

La Real Federación Española de Balonmano (R.F.E.BM.) se estructura en diferentes comités para cumplir y desarrollar los contenidos de sus estatutos y los acuerdos que la Asamblea Nacional le encomienda. Estos Comités son :

- Comité directivo.
- Comité económico.
- Comité de actividades nacionales.
- Comité técnico:
  - Deporte de base.
  - Equipos nacionales.
  - Escuela de entrenadores.
  - Documentación.
- Comité técnico de árbitros:
  - Escuela de árbitros.
- Comités jurídicos: competición y apelación.
- Comité de relaciones internacionales.
- Comité de información y divulgación.

El director ejecutivo es el encargado de coordinar a los diferentes Comités en busca de su eficacia.

Entre Asambleas existe una Comisión Permanente que realiza el seguimiento del grado de cumplimiento de los acuerdos. El presidente de la R.F.E.BM., elegido, por un espacio de cuatro años, por todos los estamentos, es la máxima autoridad.

En las diferentes Comunidades Autónomas se establecen las correspondientes Federaciones Territoriales de Balonmano, que con una estructura similar a la de la R.F.E.BM. son las encargadas de cumplir y desarrollar los acuerdos de sus Asambleas Territoriales.

### *Competiciones nacionales de clubes*

Las más importantes son:

- Categoría masculina:

- Campeonato Estatal, División de Honor "A".
- Campeonato Estatal, División de Honor "B".
- Campeonato Estatal de 1ª División.
- Campeonato Estatal de 2ª División (Fase final).
- Campeonato Estatal de Categoría Junior.
- Campeonato Estatal de Categoría Juvenil.
- Campeonato Estatal de Categoría Cadete.
- Copa de Su Majestad el Rey.

- Categoría femenina:

- Campeonato Estatal, División de Honor.
- Campeonato Estatal de 1ª División.
- Campeonato Estatal de 2ª División (Fase final).
- Campeonato Estatal de Categoría Juvenil.
- Campeonato Estatal de Categoría Cadete.
- Copa de Su Majestad la Reina.

### *Otros campeonatos nacionales*

- Campeonato Estatal de Selecciones Territoriales Juveniles (masculina y femenina).
- Campeonato Estatal de Selecciones Territoriales Cadetes (masculina y femenina).

# El balonmano: una concepción educativa

## METODOLOGÍA ACTIVA FRENTA A METODOLOGÍA TRADICIONAL \_\_\_\_\_

Nuestro planteamiento para desarrollar la práctica deportiva del balonmano en los centros educativos se basa en la potencialidad del mismo para conseguir los objetivos educativos que se pretenden lograr en este proceso de formación deportiva extraescolar.

De acuerdo con ello abogamos por una metodología activa frente a la metodología tradicional, proponiendo así la utilización de un **modelo comprensivo**, centrado en un proceso de enseñanza y aprendizaje donde prime el desarrollo del pensamiento táctico y éste se relacione con los elementos técnicos necesarios para poder solucionar los problemas o exigencias planteadas en cada situación de juego.

Por tanto, se trata de un aprendizaje más cognitivo que conductual, partiendo del planteamiento de **situaciones-problemas** tácticos básicos que provoquen en el niño la necesidad de aprender y utilizar nuevos elementos técnicos y procedimientos tácticos para su resolución. Es decir, sobre la base de la comprensión de esa situación-problema por parte del niño, también llamado *principio gene-*

ral o finalidad del propio juego, ¿qué debo hacer? (percepción); y mediante la elaboración posterior de su estrategia mental o esquema de pensamiento, ¿cómo puedo hacerlo? (toma de decisión); y posterior elección y ejecución del elemento técnico adecuado en relación a los demás participantes (compañeros, adversarios, etc.).

Así, se trata de un **aprendizaje significativo** donde el niño comprenda el significado funcional de lo que está aprendiendo, y de una manera global y lo más parecida posible al contexto real del juego. De este modo adquirirá un significado pleno el porqué y el para qué de todos los componentes implicados en el juego deportivo.

Según las características individuales y del grupo (grado de competencia perceptiva, cognitiva y motriz) se utilizará más el **descubrimiento guiado** o la **resolución de problemas**, dando primacía a los procesos de percepción y toma de decisión sobre los de mera ejecución. No se trata de llevar a cabo un aprendizaje repetitivo, de soluciones cerradas o mecanizadas, sino de aprendizajes significativos, pensados y razonados que sienten las bases de posibles transferencias a otras nuevas situaciones-problemas.

Nuestro planteamiento didáctico se basa en que el entrenador-educador programa actividades globales en progresión con soluciones abiertas, de más simples a más complejas, ofreciendo opciones a los alumnos y alumnas para elegir las respuestas más adecuadas en función de sus propios mecanismos de percepción, análisis y toma de decisión y ejecución. La evaluación y el conocimiento de los resultados son herramientas básicas para completar y enriquecer este proceso. Se trata de ayudar a desarrollar sus capacidades de pensamiento táctico e inteligencia motriz, aspectos primordiales en la iniciación deportiva.

La competición no debe ser un fin en si misma sino un medio de formación. Entenderla como evaluación del rendimiento y no como vehículo de educación sería primar el resultado deportivo sobre el proceso de aprendizaje. Competir para aprender.



## II. contenidos del Balonmano



# 3

## Aspectos reglamentarios

El balonmano es un deporte colectivo cuyo objetivo final es conseguir mediante elementos técnicos individuales, principios tácticos individuales y procedimientos tácticos colectivos, más goles que el equipo contrario o recibir menos.

Las reglas del juego establecen los modos o formas para poder conseguir el gol o para evitar recibirlo.

Estas reglas establecen dos tipos de estructuras, las fijas y las variables.

### ESTRUCTURAS FIJAS \_\_\_\_\_

#### *El terreno de juego*

Rectángulo de 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Dentro del mismo existen diferentes zonas:

- Zonas prohibidas: área de portería (excepto para el portero).
- Zonas parcialmente prohibidas: área de golpe franco.
- Zonas permitidas: el resto del terreno.

### *La duración del partido*

Tanto para categoría masculina como femenina, el tiempo en que se divide y ejecuta el juego va en función de las edades de los jugadores:

- **11 y 12 años:** 2 tiempos de 20 minutos. Descanso de 10 minutos.
- **13 y 14 años:** 2 tiempos de 20 minutos. Descanso de 10 minutos.
- **15 y 16 años:** 2 tiempos de 25 minutos. Descanso de 10 minutos.
- **17 y 18 años:** 2 tiempos de 30 minutos. Descanso de 10 minutos.
- **Más de 18 años:** 2 tiempos de 30 minutos. Descanso de 10 minutos.

### *La portería*

Rectángulo formado por dos postes de dos metros de alto unidos por un larguero de tres metros, colocado en el centro de la línea de portería.

### *El balón*

Móvil redondo, con una cámara interior de goma y una cubierta de cuero o material sintético, que hay que introducir en la portería contraria y evitar que lo introduzcan en la propia. Sus medidas y pesos son:

- **Menos de 11 años:** 48-50 cm y 300-350 g. Ambos sexos.
- **11 y 12 años:** 48-50 cm y 300-350 g. Ambos sexos.
- **13 y 14 años (mujeres):** 50-52 cm y 300-350 g.
- **13 y 14 años (hombres):** 54-56 cm y 325-400 g.
- **Más de 14 años (mujeres):** 54-56 cm y 325-400 g.
- **Más de 14 años (hombres):** 58-60 cm 425-475 g.

### *El gol*

Elemento de puntuación o tanteo para determinar el ganador del encuentro.

---

## ESTRUCTURAS VARIABLES

---

Esta denominación se refiere a que su distribución en el espacio y el tiempo no son fijas, dotando al contenido motriz del juego de una gran riqueza.

### *Los jugadores*

Siete simultáneamente por equipo en el terreno de juego. Uno de ellos por equipo debe distinguirse del resto por el color de su indumentaria, el portero. Éste es el único que puede colocarse dentro del área de portería y utilizar los pies para detener el balón.

### *La ordenación de los jugadores*

En todas las fases del juego es necesario establecer principios de orden para facilitar a los jugadores el desarrollo individual y colectivo del contenido del mismo. Distribuimos a los jugadores bajo los conceptos de líneas y puestos específicos.

### *Las líneas*

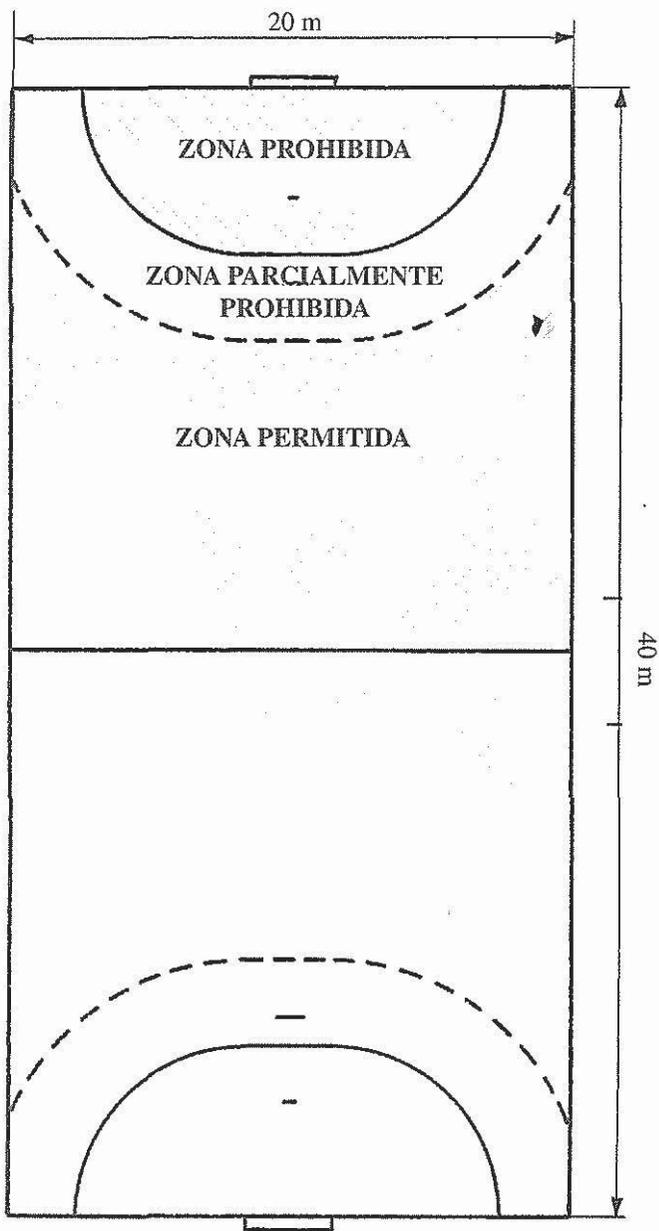
Se refieren a la profundidad, tomando como punto de referencia el área de golpe franco (9 metros), que adquieren los jugadores.

#### **Ofensivas:**

- *1ª línea:* los jugadores se encuentran entre el centro del campo y la línea de 9 metros del equipo defensor.
- *2ª línea:* los jugadores se encuentran entre la línea de área de portería (6 metros) y la línea de 9 metros del equipo defensor.

#### **Defensivas:**

- *1ª línea:* los jugadores se encuentran entre la línea de área de portería (6 metros) y la línea de 9 metros de su propio campo.
- *2ª línea:* los jugadores se encuentran entre el centro del campo y la línea de 9 metros del equipo defensor.

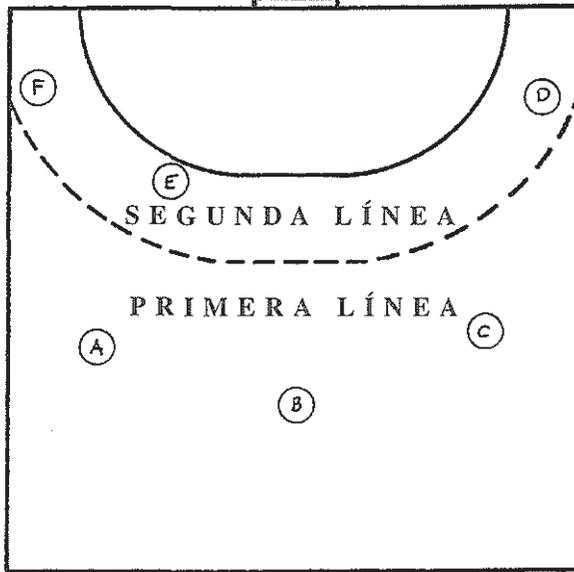


### Los puestos específicos

Zonas de ocupación de los jugadores. Pueden ser ofensivos y defensivos:

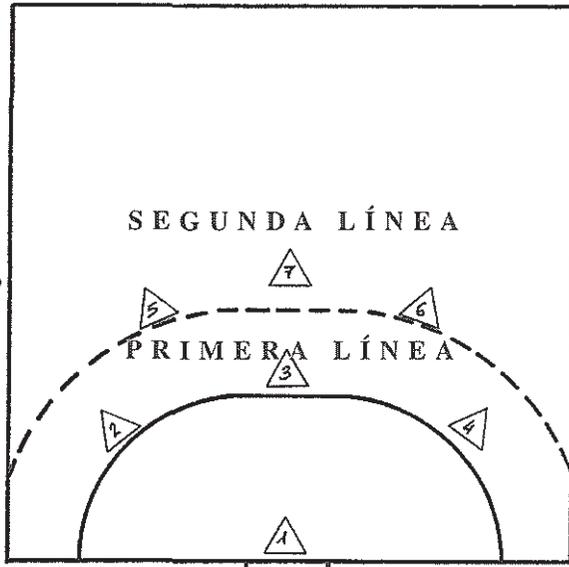
#### Ofensivos:

- (A): Lateral izquierdo
- (B): Central
- (C): Lateral derecho
- (D): Extremo derecho
- (E): Pivote
- (F): Extremo izquierdo



#### Defensivos:

- △1: Portero
- △2: Exterior izquierdo
- △3: Central
- △4: Exterior derecho
- △5: Lateral izquierdo
- △6: Lateral derecho
- △7: Avanzado





### *Formas de jugarse el balón*

Además de las limitaciones del espacio, con el balón en la mano un jugador no puede dar más de tres pasos. Igualmente, no se puede: botar el balón, cogerlo, volverlo a botar y volverlo a coger. El modo de jugarlo es pasar el balón al compañero sin entregárselo. Se denomina *ciclo de pasos* a la acción reglamentaria que el jugador con balón puede realizar: tres pasos, bote (s), tres pasos.

### *Comportamiento con el contrario*

Como en cualquier deporte, existen unas limitaciones para impedir que el equipo contrario consiga gol.

- Al contrario se le puede bloquear el paso con el tronco.
- Al contrario se le puede quitar el balón con la mano.
- Al contrario **no** se le puede empujar, golpear, zancadillear, agarrar, etc., con cualquier parte del cuerpo.
- Al contrario **no** se le puede arrebatar o golpear el balón que tiene en su poder.

### *Sanciones*

Cuando se incumplen las reglas, el Reglamento prevé sanciones contra el infractor:

**Técnicas:** consisten en dar la posesión del balón al equipo que no comete la irregularidad:

- *Golpe franco:* se sanciona cuando se comete una acción antirreglamentaria con el oponente, o cuando se comete una infracción en el modo de jugarse el balón.
- *Lanzamiento 7 metros:* la más importante es cuando se evita una clara ocasión de gol actuando antirreglamentariamente sobre un atacante con balón.

**Disciplinarias:** independientemente de la sanción técnica, si el jugador actúa de un modo antirreglamentario repetido, grave

o de un modo antideportivo, sufre alguna de estas sanciones:

- *Amonestación:* advertencia de sanción.
- *Exclusión:* el jugador no participa en el juego durante 2 minutos, quedando su equipo durante este tiempo con un jugador menos.
- *Descalificación:* el jugador no participa en el juego el resto del tiempo; su equipo recupera la totalidad numérica de jugadores a los dos minutos.
- *Expulsión:* el jugador no participa en el juego el resto del tiempo y su equipo permanece igualmente con un jugador menos durante el resto del partido.

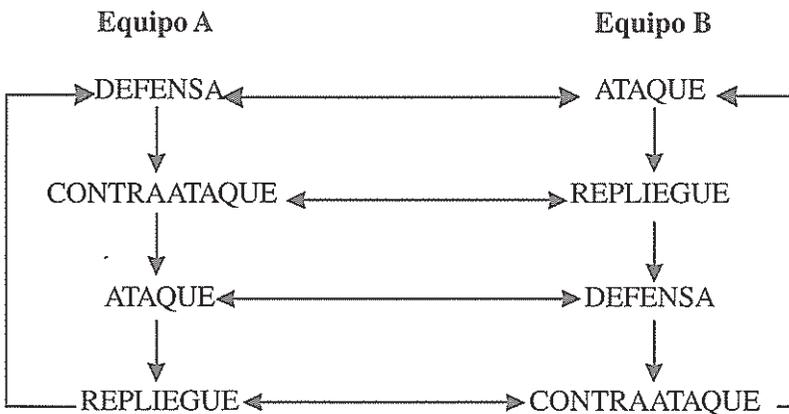
Los oficiales (entrenador, ayudante de entrenador, delegado de equipo, etc.) también pueden ser sancionados con amonestación y descalificación si su comportamiento no es deportivo. Si se produce la descalificación de un oficial el equipo permanecerá durante dos minutos con un jugador menos en el terreno de juego.

# Aspectos técnicos y tácticos fundamentales

## FASES DEL JUEGO

---

El balonmano es un deporte que se estructura en diferentes fases. Los dos equipos que participan en un partido, y por consiguiente sus jugadores, van pasando alternativamente por ellas. El esquema que a continuación se expone contrapone cada una de las fases del juego relacionándolas entre ambos equipos.



Analizamos la estructuración básica de un partido en función de la posesión del balón y de la organización espacial de los jugadores definiendo sus fases:

- ***La defensa***

Fase cuyo objetivo final es impedir que el equipo contrario consiga introducir el balón en nuestra portería.

- ***El contraataque***

Fase, una vez recuperada la posesión del balón, cuyo objetivo final es progresar lo más rápidamente posible hacia la portería contraria para conseguir gol.

- ***El ataque***

Fase, si el objetivo del contraataque no se ha cumplido, que consiste en introducir el balón en la portería contraria.

- ***El repliegue***

Fase cuyo objetivo es evitar la consecución por parte del equipo contrario de un gol en contraataque, recuperando lo antes posible la situación de la defensa.

Resumiendo, durante un partido de balonmano, los equipos se encontrarán a lo largo del mismo en una de las siguientes fases:

- Posicionales: ataque, defensa.
- Transitorias: contraataque, repliegue.

### *Objetivos de las fases del juego*

Los objetivos asociados a la defensa y al ataque son:

- **Defensa:** impedir gol.
  - Replegarse.
  - Recuperar el balón.
  - Evitar la progresión del equipo contrario.

- Si se produce el lanzamiento, que sea en las peores condiciones.
- Intervención del portero.
- **Ataque:** conseguir gol.
  - Contraatacar.
  - Evitar que nos quiten el balón (conservar).
  - Progresar hacia la portería contraria.
  - Lanzar desde el mejor lugar. Conseguir gol.

Para poder cumplir con éxito estos objetivos es necesario en cada una de las fases utilizar las siguientes herramientas:

- **Elementos técnicos:**
  - Ofensivos.
  - Defensivos.
  - Propios del portero.
- **Principios tácticos individuales:**
  - Ofensivos.
  - Defensivos.
  - Propios del portero.
- **Medios básicos tácticos colectivos:**
  - Ofensivos.
  - Defensivos.
- **Sistemas de juego:**
  - Ofensivos.
  - Defensivos.

## TERMINOLOGÍA BÁSICA

---

Cualquier deporte utiliza un vocabulario específico para definir sus contenidos; es decir, su terminología. Dentro del balonmano citaremos la siguiente terminología básica:

### *Técnica*

Conjunto de elementos técnicos (gestos) que determinan la motricidad específica y especializada del jugador de balonmano. Puede ser ofensiva y defensiva.

### *Táctica individual*

Aplicación inteligente de la técnica en situaciones concretas, mediante principios de actuación. Puede ser ofensiva y defensiva.

### *Táctica colectiva*

Forma de relación entre dos o más jugadores para coordinar entre ellos la técnico-táctica individual utilizando medios básicos tácticos o la unión de ellos (procedimientos tácticos). Puede ser ofensiva y defensiva.

### *Sistemas de juego*

Ordenación inicial en el espacio de los jugadores. Pueden ser ofensivos y defensivos.

### *Situaciones especiales*

Momentos de duración variable donde existe desigualdad numérica. Pueden ser ofensivas o defensivas:

- Superioridad: al menos un jugador más.
- Inferioridad: al menos un jugador menos.

### *Capacidades físicas*

Término genérico que designa las diferentes cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

### *Capacidades perceptivo-motrices*

Término genérico que designa las diferentes cualidades perceptivo-motrices, las cuales condicionan la actuación motriz: coordinación, equilibrio y estructuración espacio-temporal.

**Habilidades motrices especializadas**

Adaptación a un espacio concreto (puesto específico) de la técnica.

**Reglas de juego**

Conjunto de artículos para ordenar y establecer el modo de jugar al balonmano.

**PRINCIPIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES**

<b>Principios tácticos individuales ofensivos</b>	
<i>Jugador sin balón</i>	<i>Jugador con balón</i>
Actitud ofensiva Creación/ocupación de espacios Progresión/fijación Profundidad/anchura Línea de recepción Momento de intervención Continuidad ofensiva	Actitud ofensiva Creación/ocupación de espacios Progresión/fijación Profundidad/anchura Línea de pase Posesión de balón Continuidad ofensiva

<b>Principios tácticos individuales defensivos</b>
Actitud defensiva Momento de intervención Anticipación/ocupación de espacios Reducción del éxito ofensivo { <ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea de interceptación del balón</li> <li>• Disuasión</li> <li>• Marcaje - control</li> </ul>
Continuidad defensiva Colaboración defensiva: ayudas

<b>Principios tácticos individuales del portero</b>
Actitud defensiva y ofensiva Momento de intervención Anticipación Ofrecer y cerrar espacios de lanzamiento

La explicación de cada uno de los principios tácticos individuales ofensivos, defensivos y propios del portero se encuentra en los capítulos 8, 9 y 10 correspondientes a las etapas I, II y III, y más concretamente en los apartados denominados "Principios tácticos individuales".

## ELEMENTOS TÉCNICOS : NOMENCLATURA

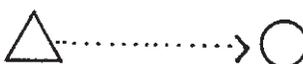
<i>Elementos técnicos ofensivos</i>	
Posición de base del jugador atacante sin balón	
Posterior posición de base del jugador atacante sin balón	
Posición de base del jugador atacante con balón	
Posterior posición de base del jugador atacante con balón	
Desplazamiento sin balón	
Desplazamiento con balón	
Pase	
Recepción	
Bote	
Lanzamiento	
Finta de desplazamiento	

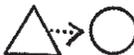
*Elementos técnicos defensivos*

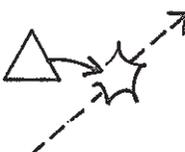
Posición de base del jugador defensor 

Posterior posición de base del jugador defensor 

Desplazamiento 

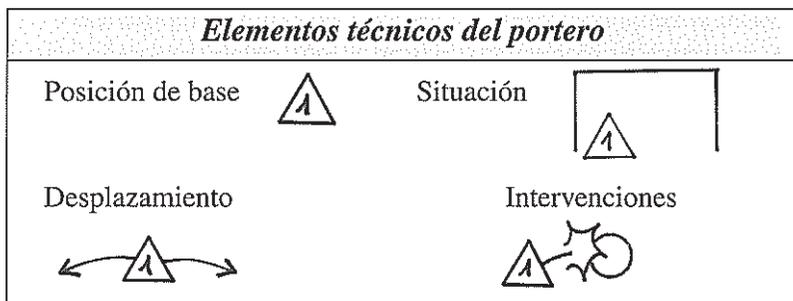
Marcaje a distancia 

Marcaje en proximidad 

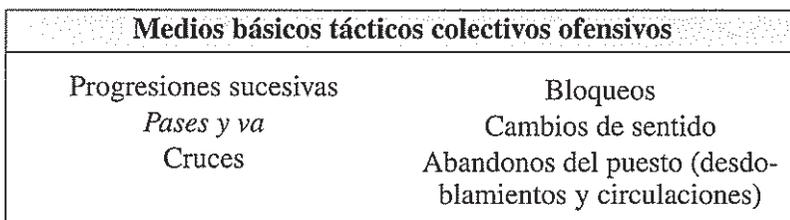
Interceptación del balón 

Control del oponente 

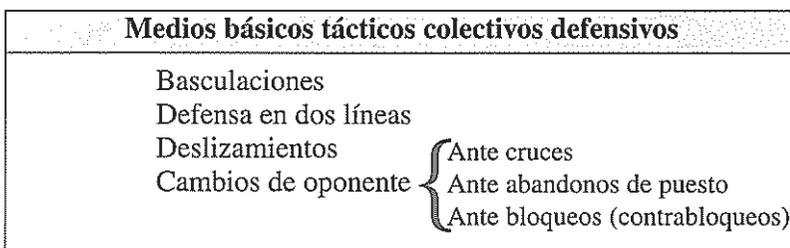
Blocaje 



## LOS MEDIOS BÁSICOS TÁCTICOS COLECTIVOS \_\_\_\_\_



No se citan otros medios básicos tácticos como permutas, pantallas y cortinas por considerarlos propios de etapas posteriores.



La explicación de cada uno de ellos (ofensivos y defensivos) se encuentra en las páginas 108-122 y en el ejemplo de actividades n.º 40.

## LA TÁCTICA INDIVIDUAL Y SUS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS

### Posición de base (atacante)

#### *Táctica individual*

Realizar las acciones ofensivas con la mayor estabilidad y control corporal. Actitud ofensiva. Continuidad ofensiva.



#### *Elemento técnico: posición de base (atacante)*

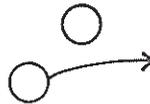
Postura equilibrada que adopta el jugador atacante, anterior y posterior a la realización de cualquier acción ofensiva.

#### Clasificación

Estática

Dinámica

#### Representación gráfica



#### *Descripción-análisis*

**Cabeza:** erguida, dominando el mayor campo visual.

**Tronco:** ligeramente flexionado hacia delante.

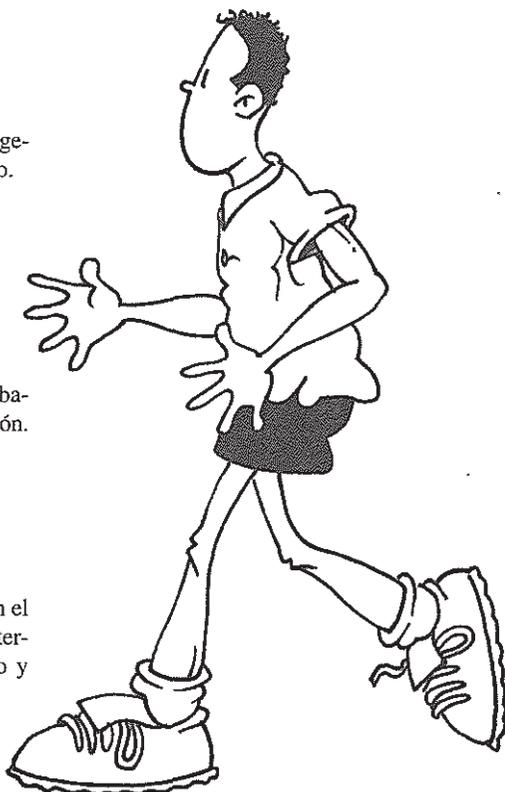
**Piernas:** ligera flexión de cadera y rodillas. Piernas separadas simétrica o asimétricamente (estática) buscando buena base de sustentación. En suspensión alternativa (dinámica).



**Brazos:** semiflexionados y ligeramente separados del tronco.

**Manos:** orientadas hacia el balón preparadas para la recepción.

**Pies:** apoyados totalmente en el suelo (estática). Apoyados alternativamente sobre metatarso y dedos (dinámica).



<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<i>Que la base de apoyo no sea equilibrada.</i>	Excesiva relajación en concentración y actitud postural
<i>Centrar la atención y mirada sólo en el balón.</i>	Entender la posición de base como una «acción» previa y obligatoria para realizar con éxito acciones posteriores.
<i>Adoptar excesiva tensión o rigidez postural.</i>	

## Desplazamientos sin balón del jugador atacante

### Táctica individual

Crear y ocupar espacios de actuación propios o para los compañeros. Creación / ocupación de espacios.



### Elemento técnico: desplazamientos sin balón de jugador atacante

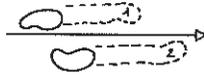
Formas de trasladarse por el terreno del juego sin posesión del balón.

#### Clasificación

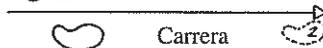
#### Representación gráfica

• Según modo de ejecución: Deslizamiento

Deslizamiento



Marcha



Carrera

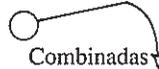
• Según trayectorias:



Curvas



Rectas



Combinadas

• Según orientación de las trayectorias:

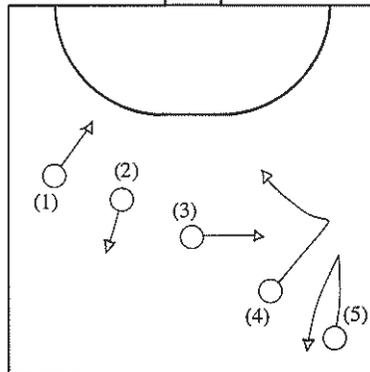
Frontal adelante (1).

Frontal atrás (2).

Laterales (3).

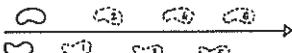
Con cambios de dirección (4).

Con cambios de sentido (5).



• Según ritmos:

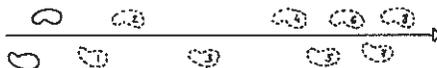
Uniforme



Acelerado



Cambio de ritmo



### *Descripción-análisis*

**Frontal hacia adelante:** desde la posición de base ofensiva se realizan adaptaciones posturales:

**Cabeza:** mantener el máximo campo visual.

**Tronco:** acentúa su inclinación hacia delante.

**Brazos:** igual que en la posición de base.

**Manos:** igual que en la posición de base acentuando la orientación hacia el balón.

**Piernas:** realizan pasos más o menos largos en función del espacio y de la velocidad de la carrera. La pierna responsable de la parada es la más adelantada a la dirección del desplazamiento. La pierna responsable del cambio de dirección será la más alejada de la nueva dirección.

**Pies:** la superficie de contacto con el suelo es la del metatarso y dedos.



<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>El desequilibrio corporal.</i></p> <p><i>Desplazarse apoyando todo el pie.</i></p> <p><i>Brazos y manos no preparados para la intervención.</i></p>	<p>Efectuados en el momento oportuno y con el ritmo oportuno.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, adversarios, balón y espacio.</p>

**Frontal hacia atrás:** desde la posición de base ofensiva se realizan adaptaciones posturales:

**Cabeza:** mantener el máximo campo visual.

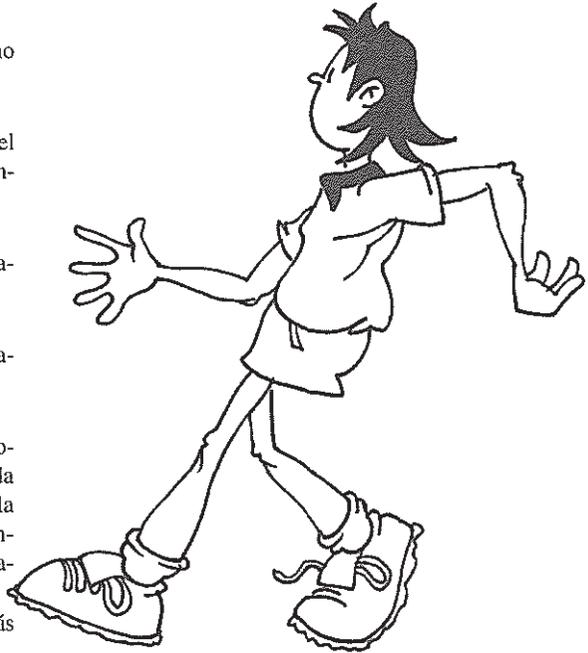
**Tronco:** como responsable del equilibrio se retrasará adoptando una posición casi vertical.

**Brazos:** igual que en el desplazamiento frontal adelante.

**Manos:** como en el desplazamiento, frontal adelante.

**Piernas:** realizan pasos cómodos cuya longitud está limitada por el equilibrio. La parada la realizará la pierna más adelantada a la dirección del desplazamiento. La pierna responsable del cambio de dirección será la más alejada de la nueva dirección.

**Pies:** en contacto con el suelo.



<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>El desequilibrio corporal.</i></p> <p><i>Desplazarse apoyando sólo los talones.</i></p> <p><i>Brazos y manos no preparados para la intervención.</i></p>	<p>Efectuados en el momento oportuno y con el ritmo oportuno.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, adversarios, balón y espacio.</p>

**Laterales:** desde la posición de base ofensiva se realizan adaptaciones posturales:

**Cabeza:** mantener el máximo campo visual.

**Tronco:** ligerísima flexión adelante.

**Brazos:** como el desplazamiento frontal adelante.

**Manos:** como el desplazamiento frontal adelante.

**Piernas:** realizan pasos de longitud variada en función de la velocidad y del espacio. La pierna responsable de la parada, y en su caso cambio de dirección, es la más adelantada a la dirección del desplazamiento.

**Pies:** apoyo de la zona de metatarso y dedos.



<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Pasos excesivamente largos.</i></p> <p><i>Cruzar las piernas en el desplazamiento.</i></p> <p><i>Saltar, perdiendo contacto con el suelo.</i></p>	<p>Efectuados en el momento oportuno y con el ritmo oportuno.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, adversarios, balón y el espacio.</p>

## Desplazamientos con balón

### Táctica individual

Crear y ocupar espacios de actuación propios o para los compañeros con balón dentro de los preceptos reglamentarios. Creación / ocupación de espacios.



### Elemento técnico: desplazamiento con balón

Formas de trasladarse por el terreno de juego en posesión del balón limitadas por las reglas de juego.

#### Clasificación

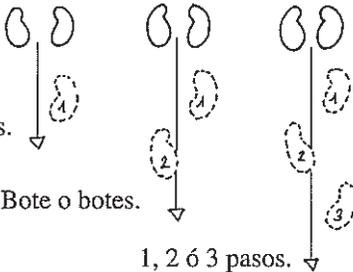
- Según la utilización del ciclo de pasos reglamentario:

1, 2 ó 3 pasos.

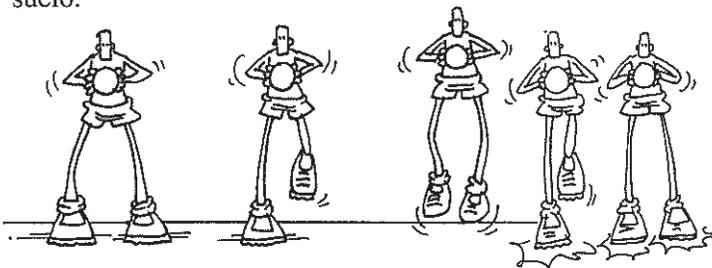
Bote o botes.

1, 2 ó 3 pasos.

#### Representación gráfica



- Según el momento de recepción y posterior contacto con el suelo.



Los dos pies en contacto con el suelo.



Un pie en contacto con el suelo.



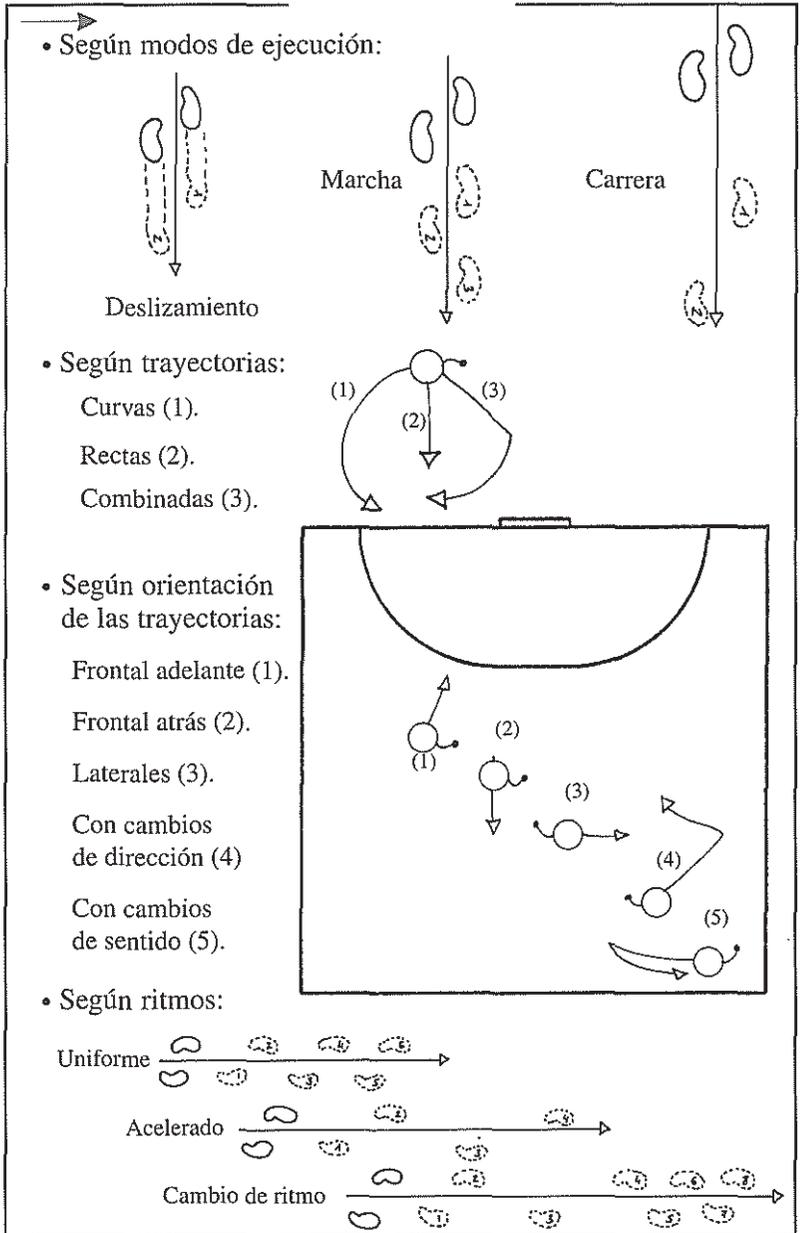
Los dos pies sin contacto con el suelo.



Caída alternativa.



Caída simultánea.



### Descripción-análisis

La descripción de los desplazamientos sin balón, **frontal adelante, atrás y laterales**, es válida. Sólo habrá que realizar las siguientes adaptaciones:

**Brazos y manos:** alejan el balón del defensor (protección) acercándolo al tronco. Durante el posible bote, realizarlo con la mano más alejada del defensor.

**Pies:** Cuando la recepción se produce con algún pie en el aire, debe reglamentariamente tenerse en cuenta:

- 2 pies en el aire:
  - Caída alternativa:
    - 1<sup>er</sup> contacto: punto 0.
    - 2<sup>o</sup> contacto: primer paso.
  - Caída simultánea:
    - 2 pies contactan a la vez: punto 0.
    - 1<sup>er</sup> nuevo contacto: primer paso.
- 1 pie en el aire:
  - Pie en contacto: punto 0.
  - Pie en aire al contactar: primer paso.
- 2 pies en el suelo:
  - Se encuentran en punto 0.
  - 1<sup>er</sup> contacto: primer paso.

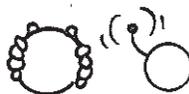


<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Botar antes de iniciar el ciclo de pasos.</i></p> <p><i>Mirar al suelo perdiendo campo visual.</i></p>	<p>Efectuados en el momento oportuno y con el ritmo oportuno.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, adversarios, balón y el espacio.</p> <p>Acomodar el ciclo de pasos a las necesidades observadas.</p>

## Adaptación y manejo del balón

### *Táctica individual*

Asegurar la posesión del balón y la continuidad de las acciones propias y de conexión con los compañeros. Posesión de balón.



### *Elemento técnico: adaptación y manejo del balón*

Formas de coger, manipular y manejar el balón del modo más efectivo.

#### Clasificación

Según situaciones:

- Estáticas
- Dinámicas

#### Representación gráfica

Según número de manos:



**Mano:** sujeto el balón con las yemas de los dedos, estando éstos separados para conseguir la máxima amplitud de contacto. Ante defensores, alejar el balón de ellos protegiéndolo con las dos manos y el tronco.

**Brazos:** diferentes movimientos del brazo de la mano que realiza la adaptación para protegerlo y facilitar las posteriores acciones (movilidad).



#### *Evitar*

*Apoyar el balón en la palma de la mano.*

*Rigidez de los dedos en la sujeción del balón.*

#### *Contenido táctico individual*

Entender la adaptación como "seguridad" en la posesión del balón, que permitirá realizar sucesivas intervenciones con soltura.

## Pases

### *Táctica individual*

Jugar colectivamente hasta alcanzar situaciones que permitan realizar el lanzamiento a portería. Posesión de balón. Progresión / Fijación. Línea de pase. Profundidad / Anchura. Creación / Ocupación de espacios. Continuidad ofensiva.



### *Elemento técnico: pases*

Formas de relación entre jugadores por medio del balón.

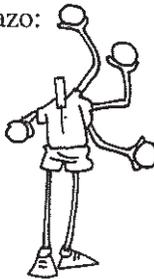
#### Clasificación

#### Representación gráfica

- Según armado de brazo:



Alto  
Clásico  
Intermedio  
Bajo  
En pronación



Clásico

- Según la situación de los pies:

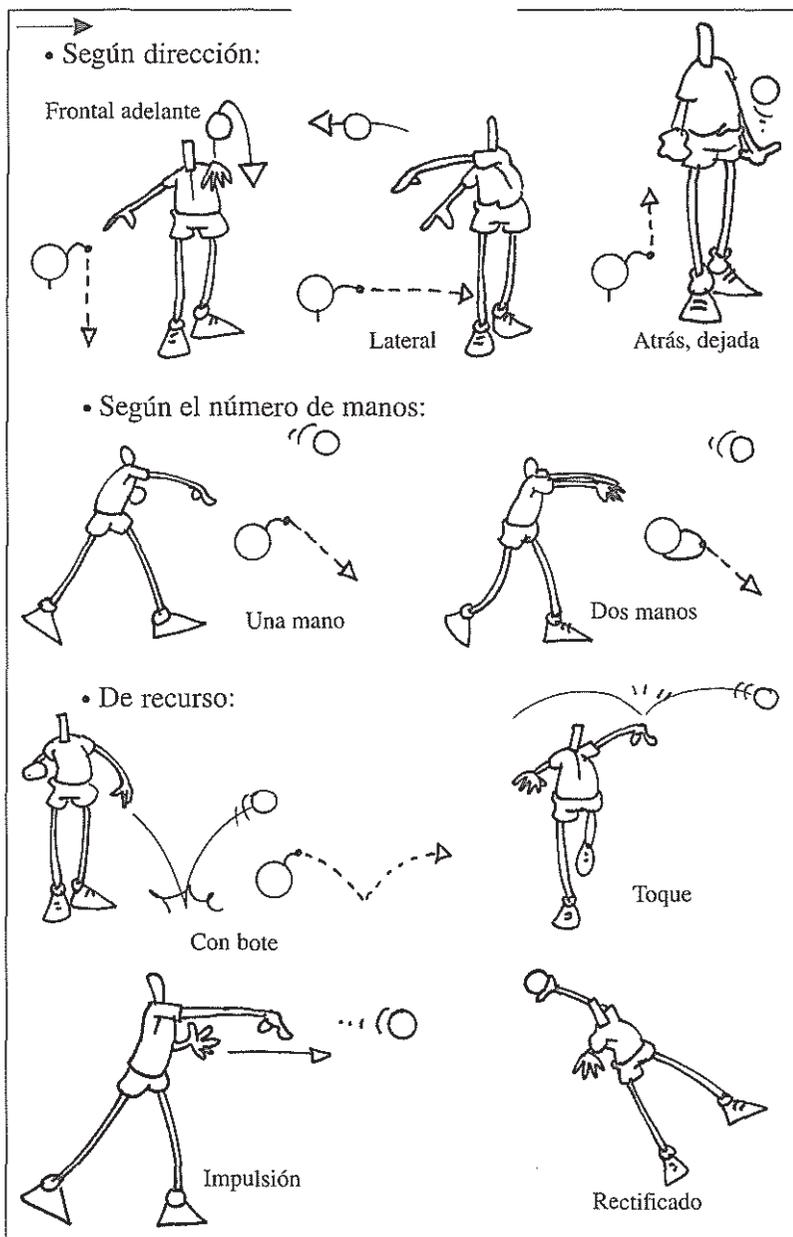


En contacto con el suelo:  
apoyo.



Sin contacto con el suelo:  
salto y suspensión.





### Descripción-análisis

**Pase clásico-frontal:** desde la posición de base ofensiva y los desplazamientos con balón se realizan las siguientes adaptaciones:

**Tronco:** movimiento de torsión y distorsión.

**Brazo:** semiflexión, 90° a 100° y extensión al final del movimiento.

**Mano:** adaptando el balón y proporcionándole dirección a través de la muñeca.

**Piernas:** la pierna contraria al brazo ejecutor del pase, adelantada (posición técnica). Esta es la posición más frecuente. Si se adelanta la misma pierna del brazo ejecutor es posición anti-técnica, o pie cambiado.

**Pies:** orientados hacia adelante.



<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Pasar, normalmente, con la pierna del brazo ejecutor adelantada.</i></p> <p><i>Descoordinación entre piernas y brazo; brazo y tronco.</i></p> <p><i>Bajar el codo del brazo ejecutor.</i></p> <p><i>No apoyar el pie de la pierna contraria del brazo ejecutor.</i></p>	<p>Entender el pase como el elemento técnico que posibilita el juego colectivo. Continuidad.</p> <p>Mantener amplio campo visual para elegir el momento y tipo de pase.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, los adversarios y su situación espacial.</p>

**Pase clásico-lateral** (mismo lado y lado contrario al brazo ejecutor): tomando como referencia el pase clásico-frontal se realizan las siguientes adaptaciones:

**Pies:** orientados hacia adelante, receptor lateral.

*a) Pase al mismo lado del brazo ejecutor:*

**Tronco:** mayor torsión.

**Brazo-mano:** se desprenden del balón antes que en el pase frontal.



*b) Pase al lado contrario del brazo ejecutor:*

**Tronco:** mayor distorsión.

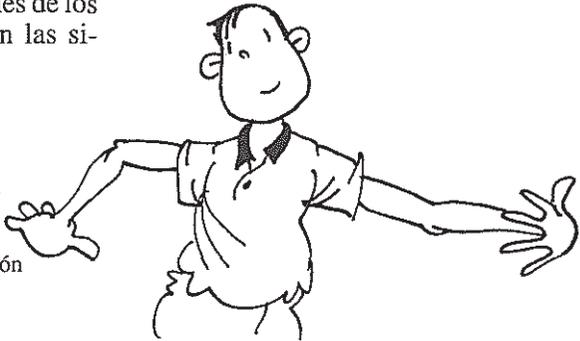
**Brazo-mano:** se desprenden del balón más tarde que en el pase frontal.

<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Que los pies no se orienten hacia adelante.</i></p> <p><i>Que la torsión o distorsión sea escasa o excesiva.</i></p>	<p>Entender el pase como el elemento técnico que posibilita el juego colectivo. Continuidad.</p> <p>Mantener amplio campo visual para elegir el momento y tipo de pase.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, los adversarios y su situación espacial.</p>

**Pases: alturas intermedias y bajas.** Desde las descripciones de los pases clásicos se realizan las siguientes adaptaciones:

• **Altura intermedia**

**Brazo-mano:** el brazo se encuentra prácticamente estirado como continuación del hombro.



• **Altura baja**

**Tronco:** inclinado hacia el lado del brazo ejecutor.

**Brazo-mano:** Como consecuencia de la inclinación del tronco, el antebrazo queda casi paralelo al suelo.



La dirección del pase en ambos casos suele ser frontal. Ocasionalmente se pueden ejecutar pases laterales.

<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Excesiva rigidez del tronco.</i></p> <p><i>Descoordinación, piernas-tronco-brazo.</i></p>	<p>Entender el pase como el elemento técnico que posibilita el juego colectivo. Continuidad.</p> <p>Mantener amplio campo visual para elegir el momento y tipo de pase.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, los adversarios y su situación espacial.</p>

**Pase en pronación:** desde la descripción del pase clásico-frontal se realizan las siguientes adaptaciones:



• **Posición inicial**

**Mano:** sujeta el balón por arriba.

**Brazo:** semiflexionado.

• **Movimiento**

**Mano:** realiza pronación, llevando el balón sujeto lateralmente. Los dedos finalizan el movimiento apuntando al receptor.

**Brazo:** realiza extensión.

Ambos movimientos se realizan simultáneamente.

**Evitar**

*La mala adaptación del balón.*

*En la iniciación su utilización excesiva.*

**Contenido táctico individual**

Entender el pase como el elemento técnico que posibilita el juego colectivo. Continuidad.

Mantener amplio campo visual para elegir el momento y tipo de pase.

El momento lo indican los compañeros, los adversarios y su situación espacial.

**Pases de recurso:**

- **Con bote:** desde cualquier posición del brazo y sorpresivamente pasar el balón con bote.



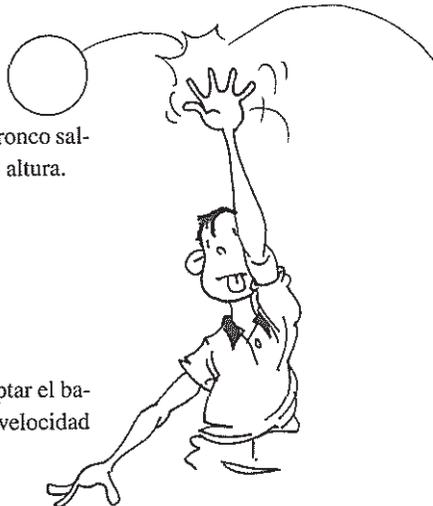
- **Rectificado:** desde la posición de pase frontal clásico:

**Tronco:** flexión al lado contrario del brazo ejecutor.

**Brazo:** continúa el movimiento del tronco salvando el obstáculo, normalmente en altura.

- **Toque:**

**Manos:** los dedos no llegan a adaptar el balón sino que lo tocan para ganar velocidad en la acción.



• **Impulsión:**

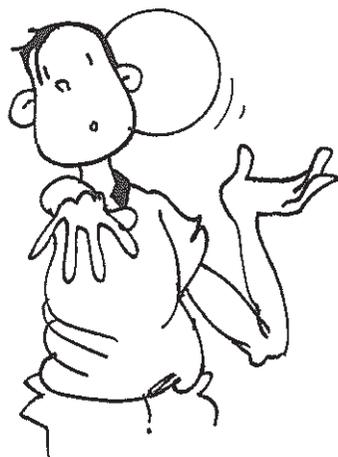
**Manos:** la mano impulsa el balón adaptado ante la observación de un pase rápido.



• **Dejada:**

**Tronco:** torsión hacia el lado del brazo ejecutor que está ligeramente flexionado.

**Mano:** adaptación del balón por abajo.



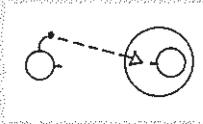
• **Otros.**

<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Realizar estos pases sin seguridad.</i></p> <p><i>Perder balones.</i></p> <p><i>En la iniciación, su utilización excesiva.</i></p>	<p>Entender el pase como el elemento técnico que posibilita el juego colectivo. Continuidad.</p> <p>Mantener amplio campo visual para elegir el momento y tipo de pase.</p> <p>El momento lo indican los compañeros, los adversarios y su situación espacial.</p>

## Recepciones

### Táctica individual

Asegurar la posesión del balón para poder realizar otras acciones en posesión del mismo.  
Línea de recepción.



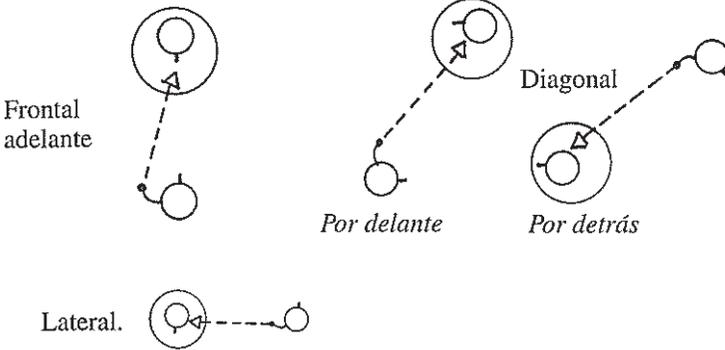
### Elemento técnico: recepciones

Formas de recibir o recuperar un balón.

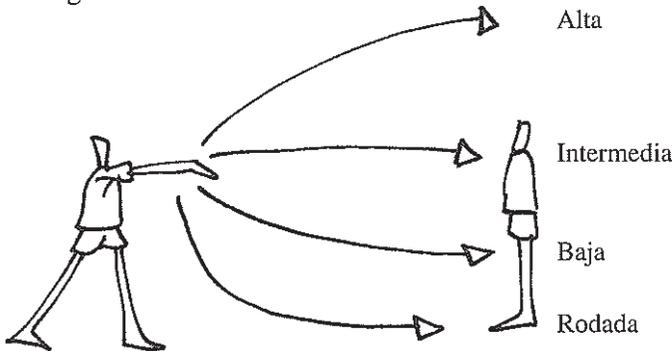
#### Clasificación

#### Representación gráfica

- Según la dirección del balón:



- Según la altura del balón:



### *Descripción-análisis*

**Frontal - intermedia** (clásica): desde la posición de base ofensiva se realizan las siguientes adaptaciones corporales:

**Brazos:** semiflexionados y orientados al balón. Después del primer contacto, acentuar flexión para amortiguar la velocidad del pase.



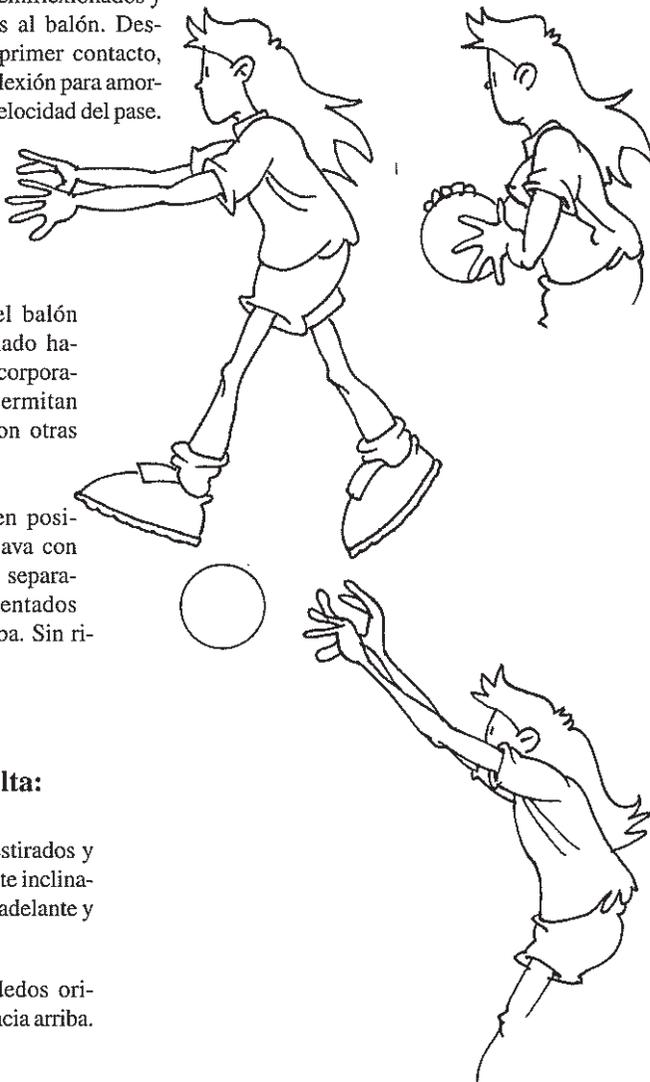
Dirigir el balón recepcionado hacia zonas corporales que permitan enlazar con otras acciones.

**Manos:** en posición cóncava con los dedos separados y orientados hacia arriba. Sin rigidez.

### **Frontal - alta:**

**Brazos:** estirados y ligeramente inclinados hacia adelante y arriba.

**Manos:** dedos orientados hacia arriba.



### Fontal - baja:

**Brazos:** estirados y ligeramente inclinados hacia adelante y abajo.

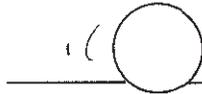
**Manos:** orientación de los dedos hacia abajo.

Mediante la flexión de piernas se convierte en una recepción frontal-intermedia.



**Rodada,** independientemente de la situación del jugador con respecto al balón:

**Manos:** una mano en sentido contrario a la llegada del balón y la otra asegurando la posesión del mismo.



#### **Evitar**

*Rigidez en manos y dedos.  
Excesiva extensión de los brazos y no amortiguamiento del balón.  
La recepción con una sola mano, salvo excepciones.*

#### **Contenido táctico individual**

Entender la recepción como elemento técnico que posibilita el juego colectivo. Continuidad.  
Mantener la línea de recepción para facilitar el pase.

## Botes

### *Táctica individual*

Progresar con el balón sin limitación de número de pasos y/o protección del mismo. Progresión / fijación. Posesión de balón. Creación / ocupación. Profundidad / anchura.



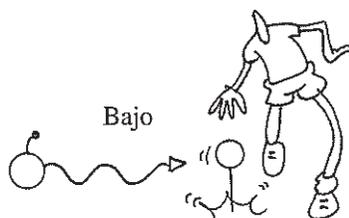
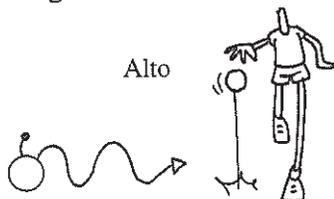
### *Elemento técnico: botes*

Formas de trasladarse en posesión del balón sin limitación del número de pasos y/o forma de protegerlo.

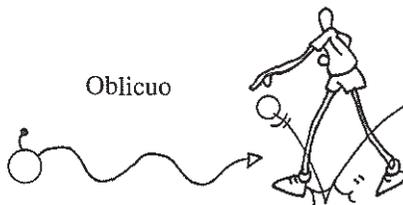
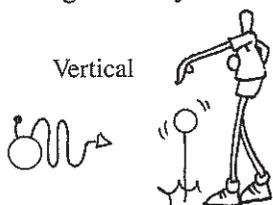
#### Clasificación

#### Representación gráfica

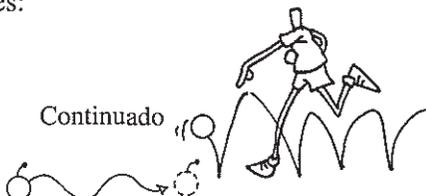
- Según la altura del balón:



- Según la trayectoria del balón:



- Según el número de botes:



### *Descripción-análisis*

Desde la posición de base ofensiva se realizan las siguientes adaptaciones corporales:

**Cabeza:** erguida, manteniendo el máximo campo visual. Mirando lo mínimo posible al balón.

**Brazo:** mediante la flexo-extensión del codo, responsable de la altura del bote.

**Mano:** mediante la flexo-extensión de la muñeca, responsable de la dirección del bote.

La coordinación de ambos movimientos determina la altura y dirección de los botes.



#### *Evitar*

*Mirar el balón durante el bote, como único objetivo.  
Utilizar el bote como acción mecanizada. Botar antes de iniciar el ciclo de pasos.  
Excesiva extensión del codo.  
Excesiva rigidez de la mano y muñeca.  
Botar cerca del defensor con la mano más próxima a él*

#### *Contenido táctico individual*

Entender la utilización del bote como un elemento de progresión ante situaciones de uno contra cero. No utilizarlo si existen compañeros mejor situados.

## Lanzamientos

### *Táctica individual*

Cumplir el objetivo fundamental ofensivo del balonmano: conseguir gol.



### *Elemento técnico: lanzamientos*

Formas de enviar el balón con la mano o manos hacia la portería contraria para conseguir gol.

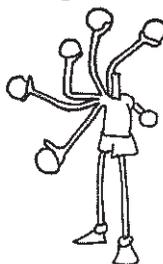
#### Clasificación

- Según el armado de brazo:

Clásico.  
Intermedio.  
Alto.  
Bajo.  
Rectificado



#### Representación gráfica



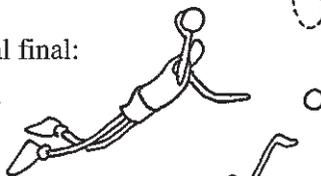
- Según la situación de los pies:

Contacto con el suelo: apoyo.

Sin contacto con el suelo:  
- Salto.  
- Suspensión.

- Según la posición corporal final:

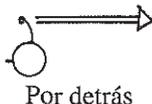
Con caída: con salto, sin salto.  
Sin caída: con salto, sin salto.



- Recurso:



De vaselina



Por detrás



En bote con efecto (rosca)

- Específicos : 7 metros.

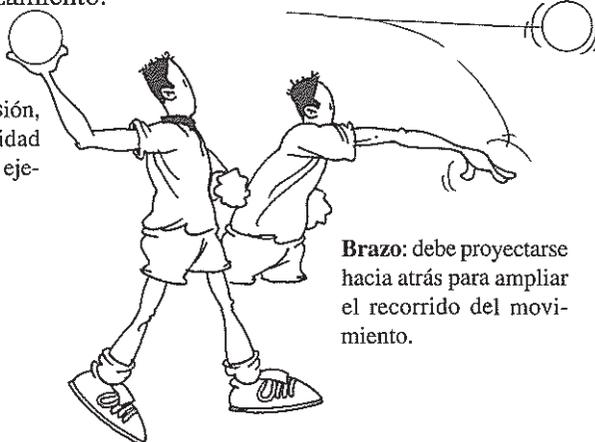
"Sh"

### Descripción-análisis

Tomando como base los pases en sus diferentes modalidades se realizan adaptaciones encaminadas a conseguir mayor potencia y/o habilidad en el lanzamiento.

#### Clásico:

**Tronco:** mayor torsión, distorsión y velocidad en el momento de la ejecución.



**Brazo:** debe proyectarse hacia atrás para ampliar el recorrido del movimiento.



#### Intermedio:

**Brazo-mano:** en la misma posición que en el pase, pero realizando mayor recorrido.



#### Alto:

**Brazo-mano:** totalmente estirado y proyectado hacia atrás.



**Bajo:**

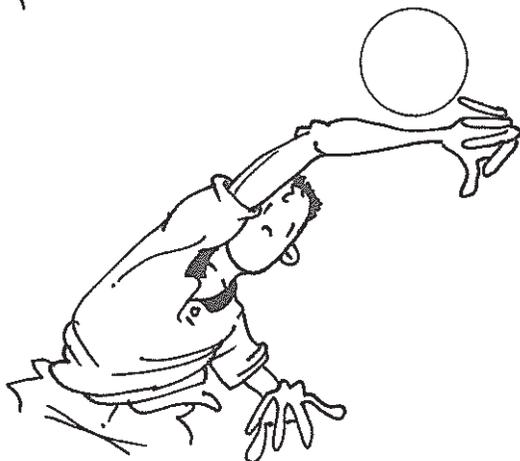
**Tronco:** inclinado hacia el lado del brazo ejecutor y ligeramente retrasado.

**Brazo-mano:** mayor recorrido hacia atrás.

**Rectificado:**

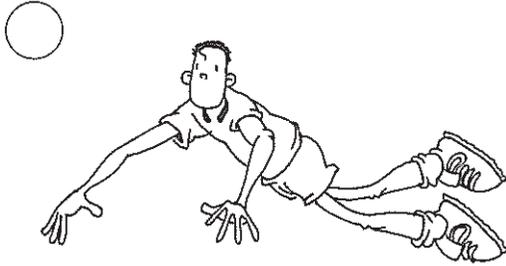
**Tronco:** mayor flexión al lado contrario del brazo ejecutor.

**Brazo:** continuando el movimiento del tronco y salvando al defensor en anchura.

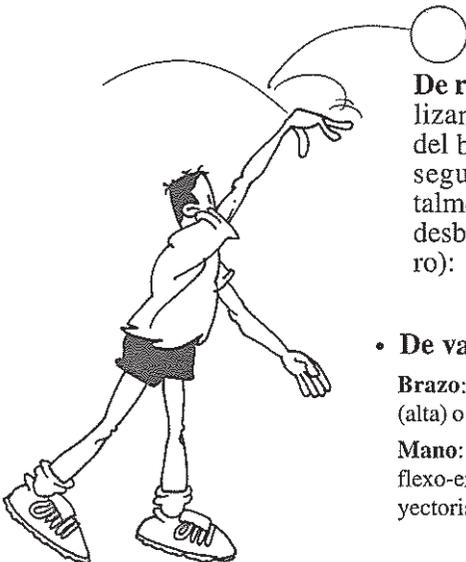


<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Mirar sólo a la zona de lanzamiento, perdiendo la visión del portero.</i></p> <p><i>Descoordinación entre brazo, tronco y piernas.</i></p> <p><i>Realizar incorrectamente la mecánica del lanzamiento: armado de brazo, torsión-distorsión del tronco, orientación del último pie de apoyo a portería, etc.</i></p>	<p>Entender el lanzamiento como el elemento técnico para conseguir el gol.</p> <p>Obligación de buscar ángulo de lanzamiento, localización y observación del portero, dotando al mismo de la potencia y/o habilidad necesaria.</p>

**Con caída (con salto - sin salto):** se producen cuando en el intento de superar al adversario en proximidad se retrasa el momento en que el balón sale de la mano. No se realiza una descripción pormenorizada ya que, como hemos expuesto, la mecánica del gesto es la misma que en el lanzamiento sin caída.



**Sin caída (con salto - sin salto):** los lanzamientos explicados pueden efectuarse en apoyo (pies en contacto con el suelo), o en salto (búsqueda de profundidad), o suspensión (búsqueda de altura). La descripción de los lanzamientos anteriores es válida; sólo habrá que modificar la posible impulsión de las piernas.

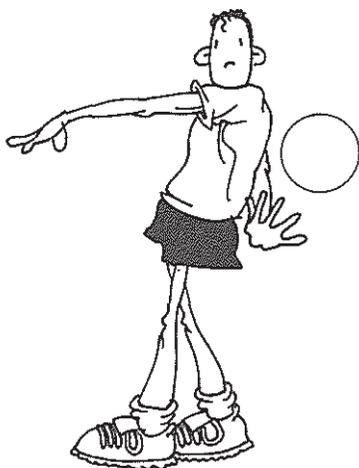


**De recurso** (se realizan adaptaciones del brazo para conseguir fundamentalmente engañar o desbordar al portero):

- **De vaselina (alta - baja):**

**Brazo:** el brazo, bien completamente estirado (alta) o bien desde una posición intermedia (baja).

**Mano:** la muñeca es la responsable mediante una flexo-extensión de producir una parábola en la trayectoria del balón.



• **Por detrás:**

**Brazo:** realiza un movimiento por detrás del tronco pudiendo ir a diferentes alturas, siendo la más utilizada la de la cintura.

**Mano:** la muñeca es la responsable de la dirección del balón.

• **En bote con efecto (rosca):**

**Brazo:** mediante movimiento de pronación o supinación, combinado con flexo-extensión del codo, produce que el balón al botar coja efecto.

**Mano:** la muñeca ayuda mediante la flexo-extensión al movimiento de efecto del balón.



<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>En los lanzamientos con caída, la pérdida de concentración en su desarrollo por miedo a la misma.</i></p> <p><i>En los lanzamientos de recurso, perder efectividad, es decir, no conseguir gol.</i></p>	<p>Entender los lanzamientos con caída, sin caída, en salto, sin salto y los lanzamientos de recurso como el elemento técnico por el cual se consigue el gol. Necesidad de búsqueda de ángulo de lanzamiento, localización del lanzamiento y superación del portero.</p>

## Fintas de desplazamiento

### Táctica individual

Conseguir desbordar al defensor o crear opciones de superioridad para los compañeros. Creación / ocupación de espacios. Progresión / fijación. Profundidad / anchura. Continuidad ofensiva.



### Elemento técnico: fintas de desplazamiento

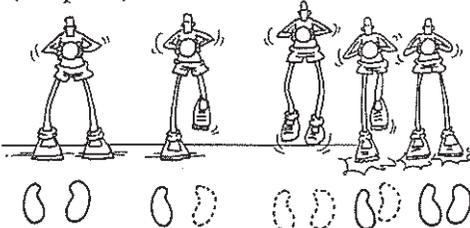
Formas de engaño corporal del atacante con balón.

#### Clasificación

#### Representación gráfica

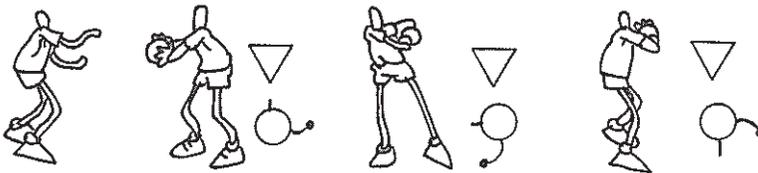
- Según el momento de recepción y posterior contacto con el suelo (ver p. 53):

Pies en contacto con el suelo



Pies sin contacto con el suelo (caída alternativa y simultánea)

- Según orientación previa con el defensor:

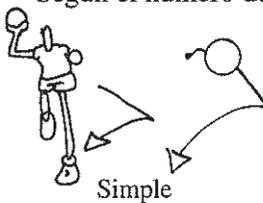


De frente

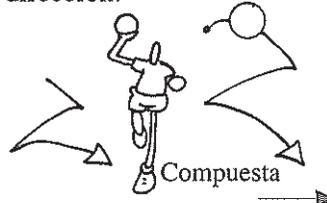
De lado o costado

De espaldas

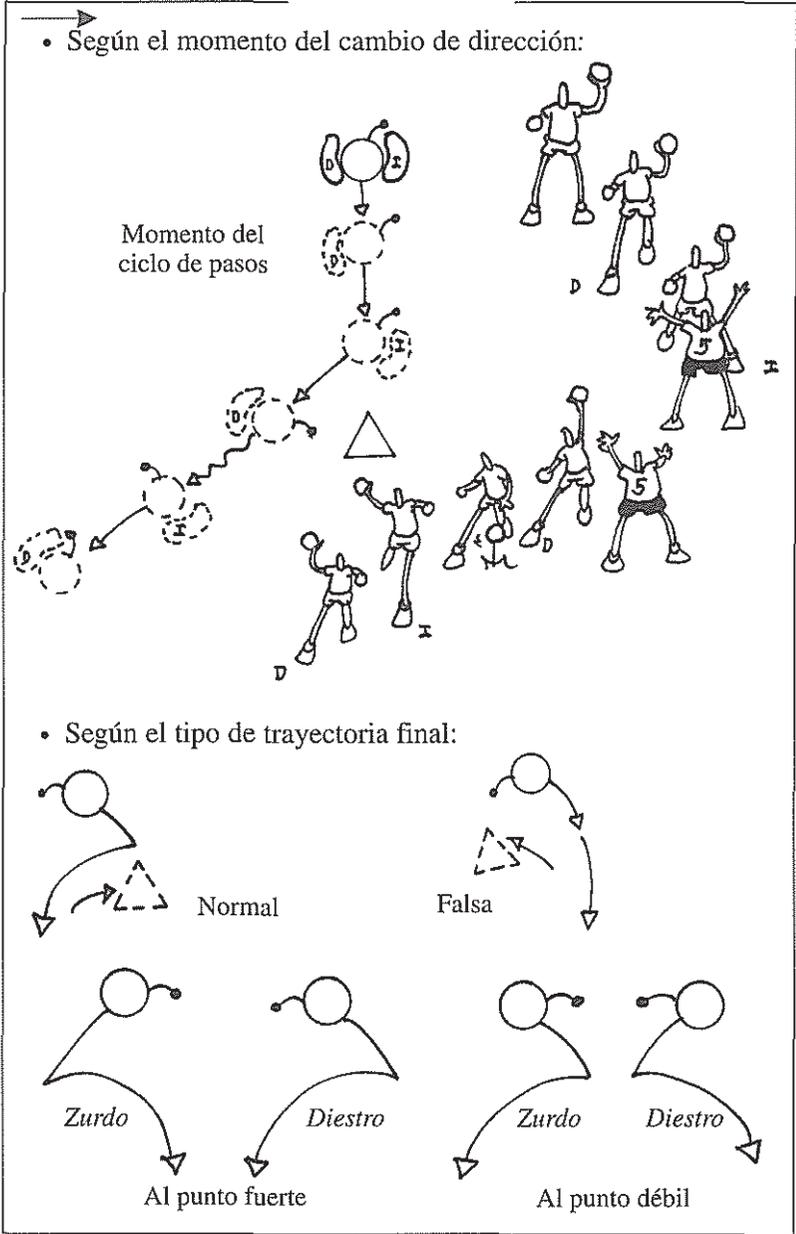
- Según el número de cambios de dirección:



Simple



Compuesta



### Descripción-análisis

**Traectoria inicial:** búsqueda del espacio libre. Ataque lejos del defensor.

**Parada:**

**Piernas:** la responsable de la parada es la contraria a la dirección de salida: flexión de la misma. Deben coincidir el cambio de dirección y el cambio de ritmo.



**Traectoria final:** alejada del defensor. Proteger el balón con las dos manos cerca del tronco y alejadas del defensor.

<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>El ataque sobre el defensor, no al espacio libre.</i></p> <p><i>Realizarla muy cerca del defensor.</i></p> <p><i>Que el defensor anule la continuidad ofensiva.</i></p> <p><i>No coordinar el cambio de dirección con el de ritmo.</i></p> <p><i>Realizarla normalmente por un sólo lado.</i></p>	<p>Entender la finta como un elemento técnico que no finaliza por sí mismo. No debe finalizar exclusivamente en lanzamiento sino que debe procurarse la continuidad ofensiva, pasar a un compañero.</p> <p>Utilizar el ciclo de pasos, la salida normal o falsa, el punto fuerte o punto débil, caída simultánea y alternativa en función de las necesidades observadas (no mecanización).</p>

## LA TÁCTICA INDIVIDUAL Y SUS ELEMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS

### Posición de base (defensor)

#### *Táctica individual*

Realizar las acciones defensivas con la mayor estabilidad y control corporal. Actitud defensiva. Continuidad defensiva.



#### *Elemento técnico: posición de base (defensor)*

Postura equilibrada que adopta el jugador defensor, anterior y posterior a la realización de cualquier acción defensiva.

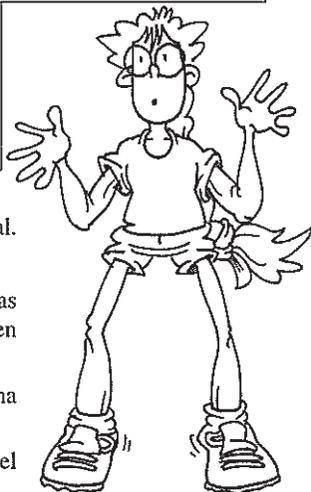
#### Clasificación y representación gráfica



Estática



Dinámica



#### *Descripción-análisis*

**Cabeza:** erguida, dominando el mayor campo visual.

**Tronco:** ligeramente flexionado hacia delante.

**Piernas:** ligera flexión de cadera y rodillas. Piernas separadas anchura de los hombros, peso repartido en ambas piernas, base de apoyo equilibrada.

**Pies:** apoyados sobre metatarso y dedos. A la misma o distinta altura.

**Brazos:** semiflexionados, ligeramente separados del tronco y orientados lateralmente y hacia adelante.

#### *Evitar*

*Que la base de apoyo no sea equilibrada.*

*Centrar la atención y mirada sólo en el balón.*

*Adoptar excesiva tensión o rigidez postural.*

#### *Contenido táctico individual*

Excesiva relajación en concentración y actitud postural.

Entender la posición de base como una acción previa y obligatoria para realizar con éxito acciones posteriores.

## Desplazamiento del jugador defensor

### Táctica individual

Ocupar espacios anticipadamente con relación al jugador atacante. Momento de intervención.

Anticipación en la ocupación de espacios. Reducción del éxito ofensivo. Continuidad defensiva. Colaboración defensiva.

### Elemento técnico: desplazamiento del jugador defensor

Formas de trasladarse por el terreno de juego del jugador defensor.



#### Clasificación

#### Representación gráfica

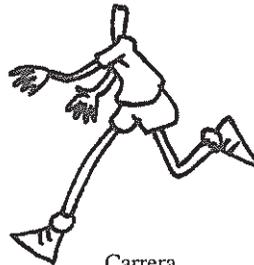
- Según modo de ejecución:



Deslizamiento



Marcha



Carrera

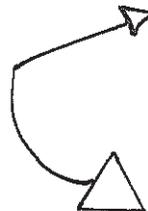
- Según trayectorias:



Curvas



Rectas



Combinadas

• Según orientación de las trayectorias:

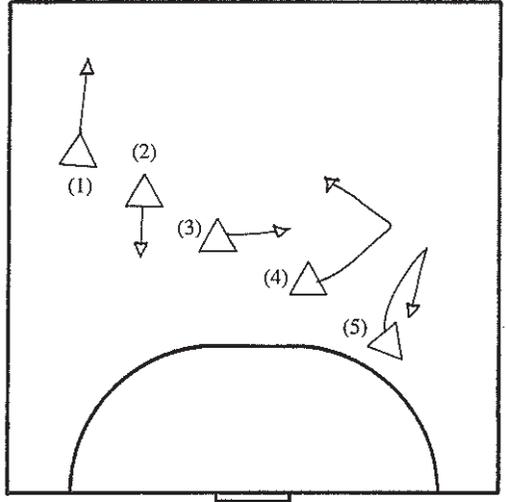
Frontal adelante (1).

Frontal atrás (2).

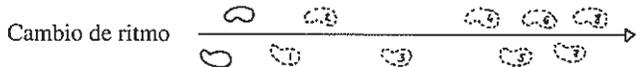
Laterales (3).

Con cambios de dirección (4).

Con cambios de sentido (5).



• Según ritmos:



### Descripción-análisis

**Frontal adelante - frontal hacia atrás:** desde la posición de base defensiva, la descripción de estos desplazamientos es la misma que la que realizan los jugadores atacantes.

**Laterales:** desde la posición de base defensiva se realizan adaptaciones posturales.



**Cabeza:** mantener el máximo campo visual.

**Tronco:** ligerísima flexión adelante.

**Piernas:** realizan pasos de longitud variada en función del espacio y de la velocidad. En ningún momento deben encontrarse las dos piernas sin contacto con el suelo. La pierna responsable de la parada, y en su caso cambio de dirección, es la más adelantada a la dirección del desplazamiento.

**Pies:** apoyo de la zona de metatarso y dedos.

**Brazos-manos:** en movimiento desde la posición de base defensiva.

#### Evitar

*Pasos excesivamente largos.*

*Cruzar las piernas en el desplazamiento.*

*Saltar perdiendo contacto con el suelo.*

#### Contenido táctico individual

Efectuados en el momento oportuno y con el ritmo oportuno.

El momento lo indican los compañeros, adversarios, espacio y balón.

No "ir a remolque" del atacante. Anticipación defensiva.

## Marcaje a distancia

### *Táctica individual*

Controlar visualmente al atacante con o sin balón, así como estar preparado para actuar defensivamente con anticipación. Reducción del éxito ofensivo. Colaboración defensiva.



### *Elemento técnico: marcaje a distancia*

Forma de actuación por parte del defensor para controlar visualmente la situación y las acciones del atacante que se encuentra alejado de él.

#### Clasificación

#### Representación gráfica

- Según la posesión del balón del oponente:

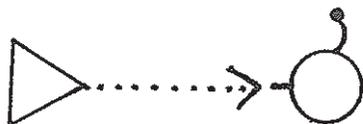
Oponente sin balón



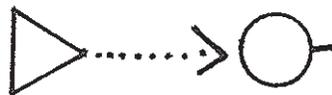
Oponente con balón



- Según orientación del oponente:



Frontal



Dorsal

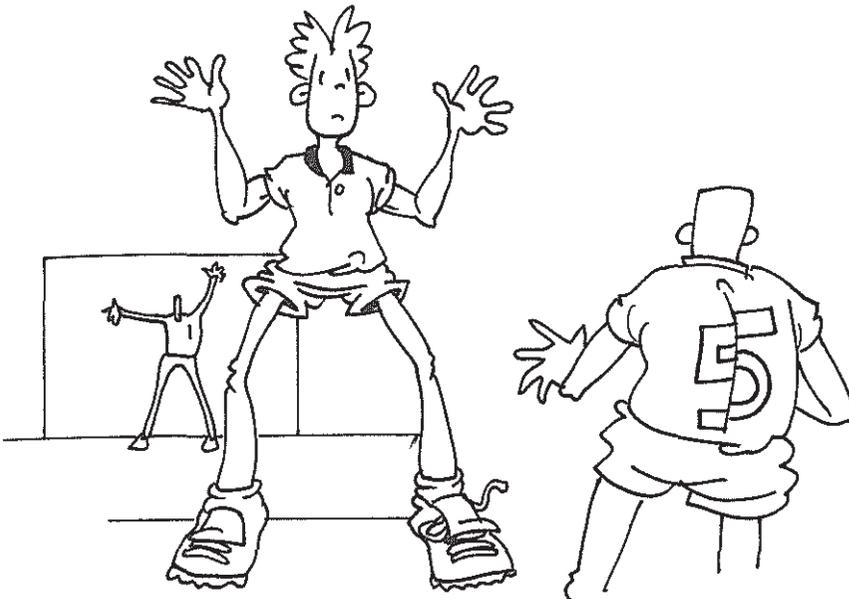
### Descripción-análisis

Desde la posición de base defensiva se realizan adaptaciones posturales:

**Cabeza:** continuo control visual del oponente sin perder el máximo campo visual.

**Tronco:** situado entre la portería propia y el atacante.

**Piernas:** responsables de trasladar al cuerpo entre la portería propia y el atacante.



#### *Evitar*

*Centrar la atención sólo en el oponente.*

*No colocar el tronco entre la portería propia y el oponente con balón.*

#### *Contenido táctico individual*

Entender el marcaje a distancia como el elemento técnico que posibilitará las sucesivas intervenciones ante oponente en proximidad.

No olvidar que la atención defensiva no se debe centrar exclusivamente en el oponente, siendo necesaria la participación en las tareas colectivas defensivas.

## Marcaje en proximidad:

### *Táctica individual*

Evitar que el atacante reciba el balón, así como su progresión para recibirlo o al recibirlo. Anticipación / ocupación de espacios. Reducción del éxito ofensivo.



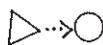
### *Elemento técnico: marcaje en proximidad*

Forma de actuación por parte del defensor para inutilizar las acciones del atacante que se encuentra próximo a él con o sin balón.

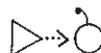
### Clasificación

### Representación gráfica

- Según la posesión del balón del oponente:



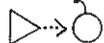
Oponente sin balón



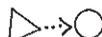
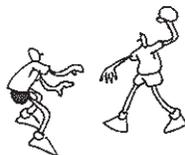
Oponente con balón

- Según orientación del oponente:

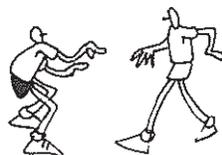
Frontal



Con balón



Sin balón



Dorsal



Con balón



Sin balón



Por delante (sin balón)



### Descripción-análisis

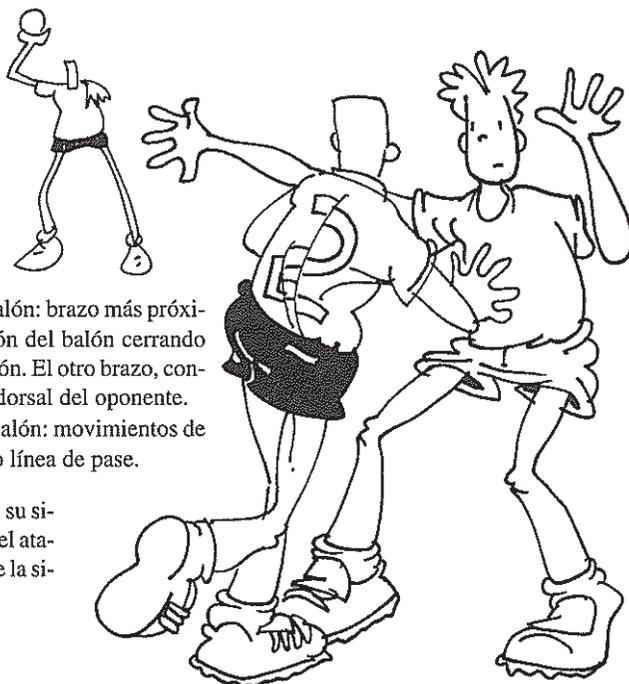
Desde la posición de base defensiva se realizan adaptaciones posturales.

**Cabeza:** continuo control visual del oponente sin perder el máximo campo visual.

**Brazos y manos:**

- Oponente sin balón: brazo más próximo a la situación del balón cerrando línea de recepción. El otro brazo, contacto ventral o dorsal del oponente.
- Oponente con balón: movimientos de brazos cerrando línea de pase.

**Tronco y piernas:** su situación depende del atacante a marcar y de la situación del balón.



#### *Evitar*

*Centrar la atención sólo en el oponente.*

*No colocarse en línea de pase-recepción.*

*A oponente con balón, no cerrar con el tronco posibles espacios de progresión.*

#### *Contenido táctico individual*

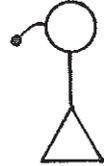
Entender el marcaje en proximidad como el elemento técnico que posibilitará impedir la progresión del atacante y/o la recepción del balón.

No olvidar que la atención defensiva no se debe centrar exclusivamente en el oponente, siendo necesaria la participación en las tareas colectivas defensivas.

## Control del oponente

### *Táctica individual*

Impedir la progresión del atacante, dificultar el pase y evitar el lanzamiento. Reducción del éxito ofensivo.



### *Elemento técnico: control del oponente*

Formas de actuación por parte del defensor para inutilizar las acciones del atacante en proximidad y en posesión del balón.

#### Clasificación

#### Representación gráfica

- En función de la posición con respecto al atacante:

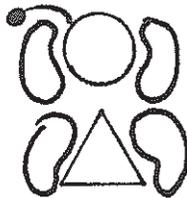


De frente

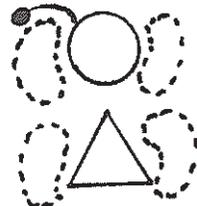


De espaldas

- En función de la situación de los pies:



En contacto con el suelo



Sin contacto con el suelo

### Descripción-análisis

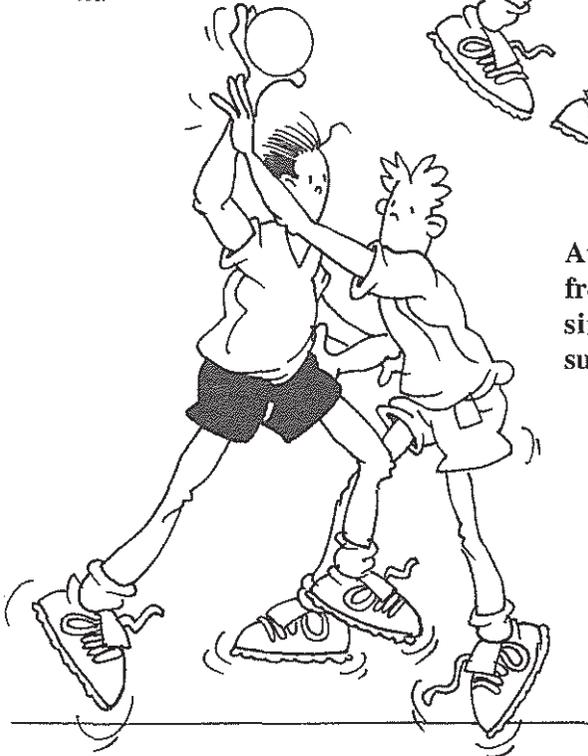
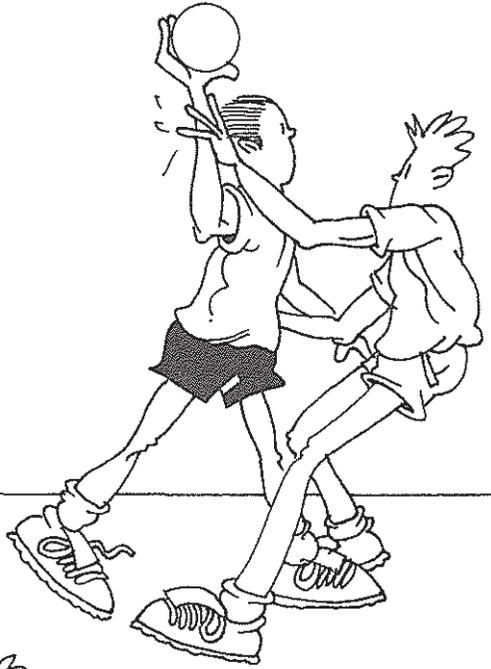
Desde la posición de base defensiva se realizan adaptaciones posturales:

#### Atacante-defensor de frente y con pies en contacto con el suelo:

**Tronco:** delante del tronco del atacante.

**Piernas:** adelantada la del lado del brazo ejecutor del atacante.

**Brazos:** control con una mano de la cadera y la otra al antebrazo ejecutor.



#### Atacante-defensor de frente y con los pies sin contacto con el suelo:

**Tronco:** delante del tronco del atacante.

**Piernas:** en suspensión.

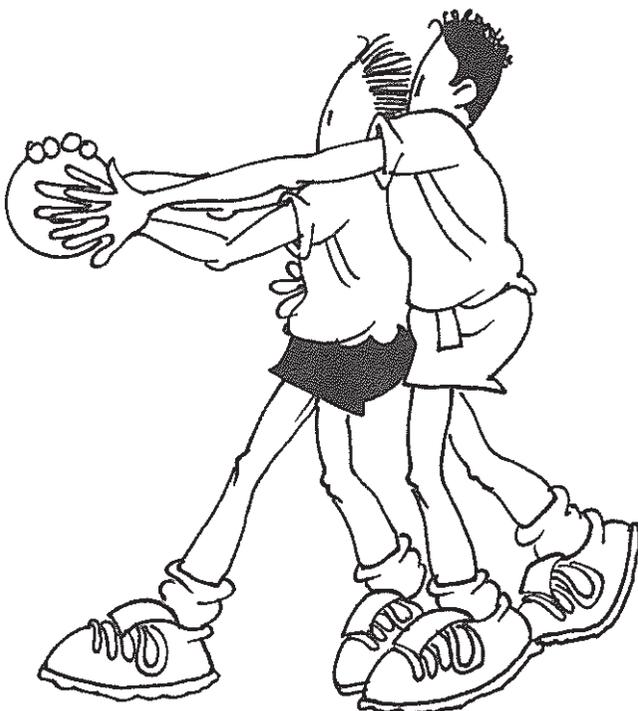
**Brazos:** control de la cadera y del antebrazo ejecutor. No se abandona el control después de la caída.

## Atacante de espaldas al defensor y pies en contacto con el suelo:

**Brazos:** control dorsal y control de la mano del balón.

**Tronco:** en contacto con el tronco del atacante y realizando resistencia hacia delante.

**Piernas:** flexionadas, ayudando la acción del tronco de resistir el empuje del atacante.



### *Evitar*

*Que el atacante supere con su tronco el del defensor.*

*Abandonar el control antes de que el atacante se desprenda del balón.*

*Abrazar al atacante.*

### *Contenido táctico individual*

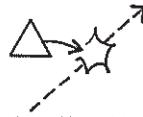
Entender la acción de control como el elemento técnico que impide la progresión, continuidad y culminación del juego de ataque.

Elegir el momento de actuación en función del ciclo de pasos del atacante y su posición y situación, así como su peligrosidad.

## Intercepción del balón:

### *Táctica individual*

Recuperar el balón. Momento de intervención. Anticipación / Ocupación de espacios. Reducción del éxito ofensivo. Colaboración defensiva.



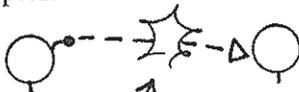
### *Elemento técnico: intercepción del balón*

Formas de actuación por parte del defensor para cortar y recuperar el balón en la trayectoria entre el pasador y el receptor.

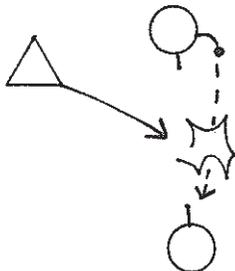
#### Clasificación

#### Representación gráfica

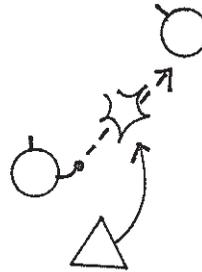
En función de la orientación del defensor con el pasador-receptor:



Frontal



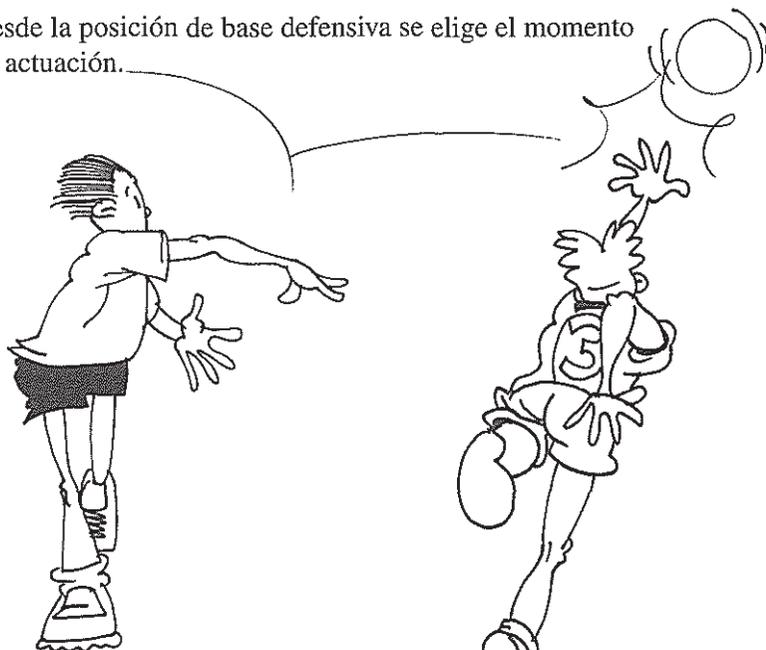
Lateral



Dorsal

### *Descripción-análisis*

Desde la posición de base defensiva se elige el momento de actuación.



**Cabeza:** campo visual centrado en el pasador y receptor, con especial atención al momento de salida del balón de la mano del pasador.

**Piernas:** preparadas para actuar de modo explosivo

#### *Evitar*

*Realizar la acción con poca explosividad.*

*Iniciar la acción cuando el balón esté llegando al receptor.*

#### *Contenido táctico individual*

Entender la interceptación como el elemento técnico que permite recuperar el balón, sin dar opciones de jugar el equipo contrario.

Elegir correctamente el momento de actuación, ni demasiado pronto ni demasiado tarde.

## Blocajes

### Táctica individual

Impedir que el balón, después de un lanzamiento, llegue a portería. Momento de intervención. Reducción del éxito ofensivo. Colaboración defensiva.

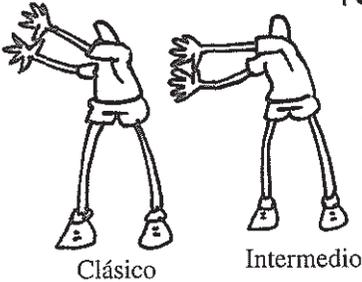


### Elemento técnico: blocajes

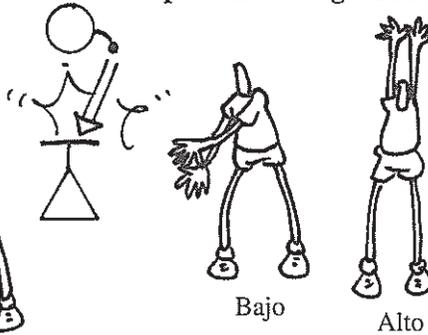
Formas de actuación que intentan interceptar la trayectoria del balón a portería después de un lanzamiento.

#### Clasificación

- En función de la altura del balón:



#### Representación gráfica



- En función de los pies:



*Descripción-análisis*

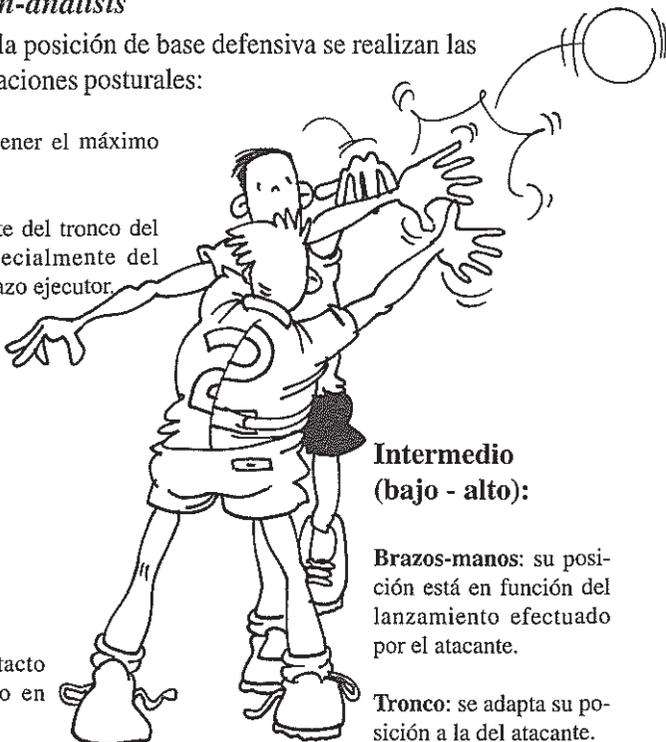
**Clásico:** desde la posición de base defensiva se realizan las siguientes adaptaciones posturales:

**Cabeza:** mantener el máximo campo visual.

**Tronco:** delante del tronco del atacante. Especialmente del hombro del brazo ejecutor.

**Brazos-manos:** extendidos realizando un movimiento de búsqueda y ataque al balón.

**Pies:** en contacto con el suelo o en suspensión.



**Intermedio (bajo - alto):**

**Brazos-manos:** su posición está en función del lanzamiento efectuado por el atacante.

**Tronco:** se adapta su posición a la del atacante.

<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico individual</i>
<p><i>Esperar el balón; hay que atacarlo.</i></p> <p><i>Realizar la acción anticipada o retardadamente.</i></p> <p><i>Saltar antes o a la vez que el atacante.</i></p> <p><i>Separar en exceso brazos y manos.</i></p>	<p>Entender el bloqueo como un elemento técnico defensivo que se utiliza como consecuencia de no haber impedido el lanzamiento con algún tipo de marcaje o control defensivo.</p> <p>Ayudar a los compañeros cuando el lanzador no es el oponente directo, colaborando con su bloqueo.</p> <p>Ayudar al portero a cubrir ángulos o zonas de lanzamientos.</p>

# LA TÁCTICA INDIVIDUAL Y LOS ELEMENTOS TÉCNICOS DEL PORTERO

## Posición de base (portero)

### Táctica individual

Realizar sus acciones con la mayor estabilidad y control. Actitud defensiva.



### Elemento técnico: el portero, posición de base

Postura equilibrada que adopta el portero, anterior y posterior a la realización de cualquier acción propia.

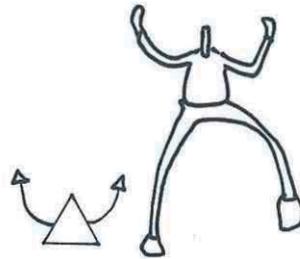
### Clasificación

- En función de la movilidad:



Estática

### Representación gráfica



Dinámica

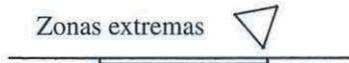
- En función del balón:



Zonas diagonales



Zonas verticales



Zonas extremas

- En función de situaciones especiales:



Desde 7 metros

## Descripción-análisis

### Zonas verticales y zonas diagonales:

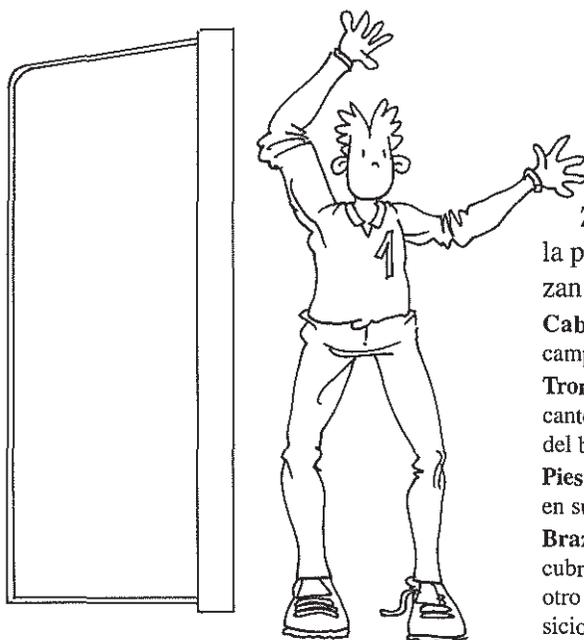
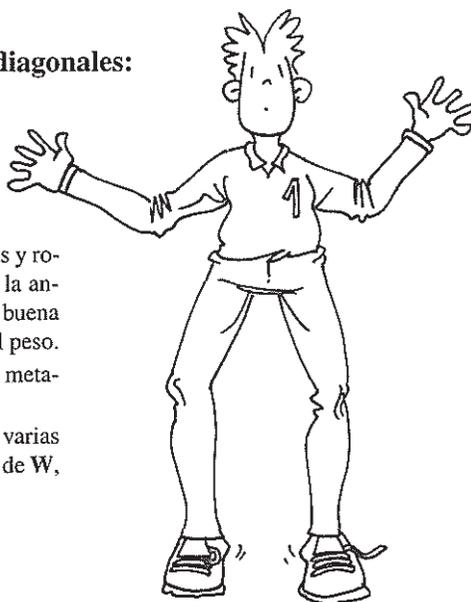
**Cabeza:** erguida, dominando el máximo campo visual.

**Tronco:** ligera flexión hacia delante. Orientado frontalmente hacia el balón.

**Piernas:** ligera flexión de caderas y rodillas. Separadas simétricamente la anchura de los hombros, buscando buena base de sustentación y reparto del peso.

**Pies:** apoyados sobre la parte de metatarso y dedos.

**Brazos-manos:** pueden adoptar varias posiciones. En forma de U, de V, de W, de M o en cruz.



**Zonas extremas:** desde la posición de base se realizan adaptaciones posturales:

**Cabeza:** mantener el máximo campo visual.

**Tronco:** delante del tronco del atacante. Especialmente del hombro del brazo ejecutor.

**Pies:** en contacto con el suelo o en suspensión.

**Brazos:** el del lado del poste debe cubrir el ángulo corto superior. El otro puede adoptar diferentes posiciones.

**Desde 7 metros:** desde la posición de base se realizan adaptaciones posturales; se puede modificar la separación de las piernas, la posición de los brazos, la colocación del tronco con respecto al balón, etc. para que el lanzador no se acostumbre a que el portero adopte la misma postura.



***Evitar***

*Que el peso no esté repartido en ambas piernas (excepto 7 metros).*

*El apoyo de toda la planta del pie.*

*Centrar la vista sólo en el balón.*

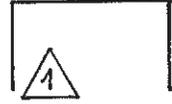
***Contenido táctico individual***

Entender la posición de base como una acción previa y obligatoria para realizar con éxito acciones posteriores.

## Situación

### *Táctica individual*

Realizar sus acciones desde el lugar que le permita intervenir con mayor eficacia. Actitud defensiva y ofensiva. Ofrecer y cerrar espacios de lanzamiento.



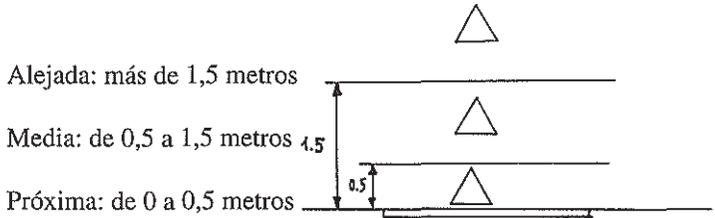
### *Elemento técnico: el portero, situación*

Lugar que ocupa el portero, anterior y posterior a la realización de cualquier acción.

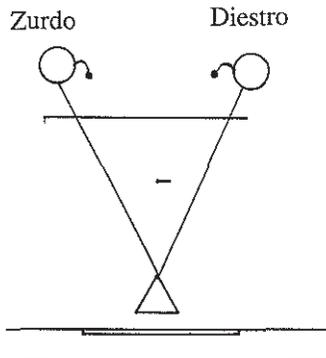
#### Clasificación

#### Representación gráfica

- En relación con la línea de portería:

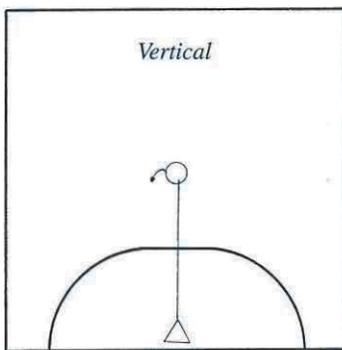
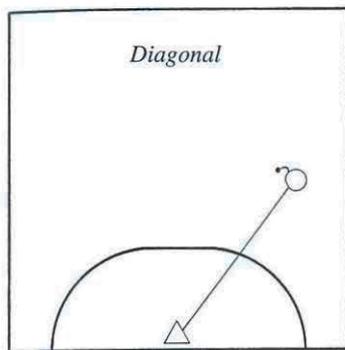


- En función del brazo ejecutor del atacante:

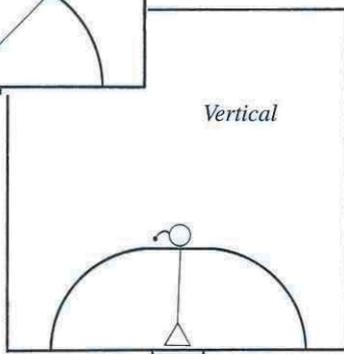
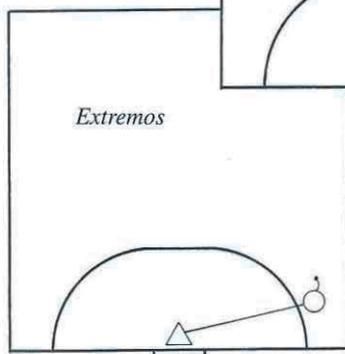
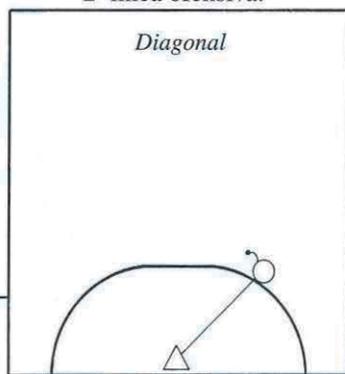


- En relación con la situación del balón:

1ª línea ofensiva:

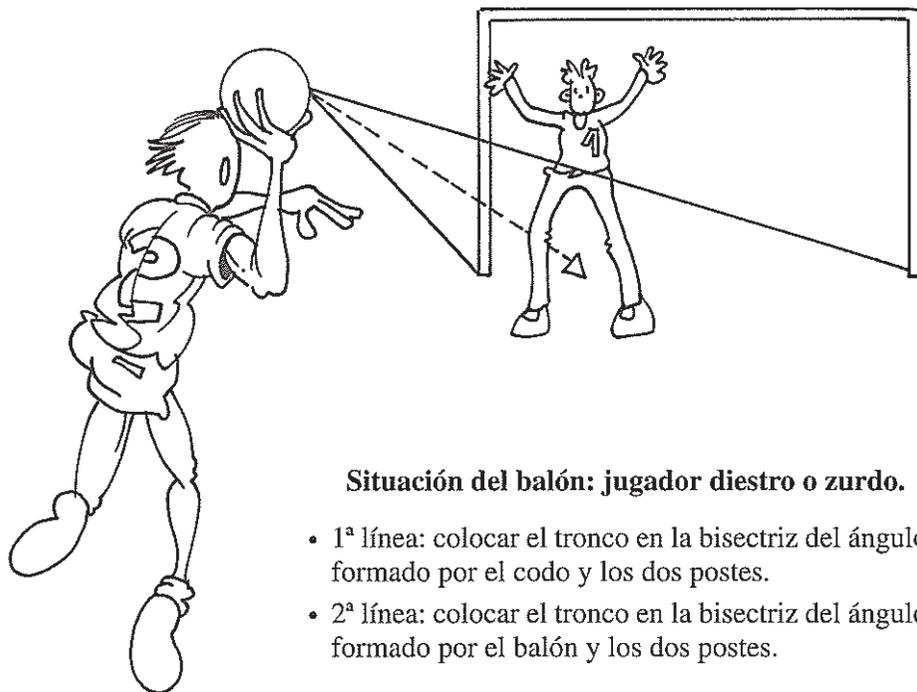


2ª línea ofensiva:



### *Descripción-análisis*

**Profundidad:** la profundidad con relación a la línea de portería viene determinada por características antropométricas, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices.



**Situación del balón: jugador diestro o zurdo.**

- 1ª línea: colocar el tronco en la bisectriz del ángulo formado por el codo y los dos postes.
- 2ª línea: colocar el tronco en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los dos postes.

#### *Evitar*

*Que la situación del portero sea incorrecta.*

*Actuar anticipadamente antes que el balón salga de la mano del pasador o lanzador.*

#### *Contenido táctico ind.*

Entender la situación como la localización corporal que permite cubrir más ángulo de lanzamiento.

## Desplazamientos

### Táctica individual

Ocupar espacios de actuación para conseguir situaciones que permitan la intervención adecuada. Momento de intervención. Anticipación. Ofrecer y cerrar espacios de lanzamientos.



### Elemento técnico: el portero, desplazamientos

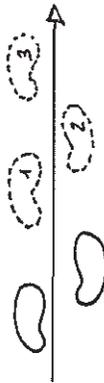
Formas de trasladarse por el área de portería.

#### Clasificación

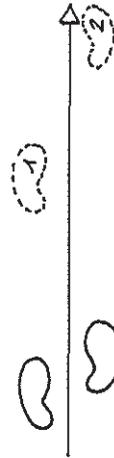
- Según el modo de ejecución:



Deslizamiento



Marcha



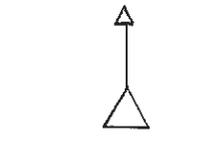
Carrera

#### Representación gráfica

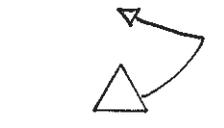
- Según trayectorias:



Curvas

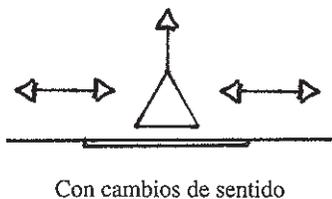
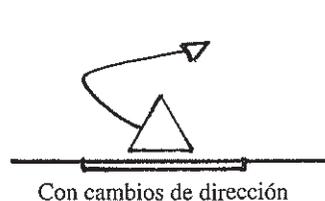
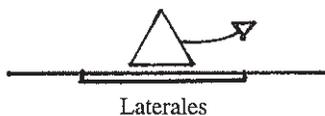
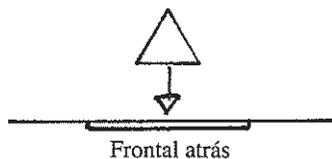
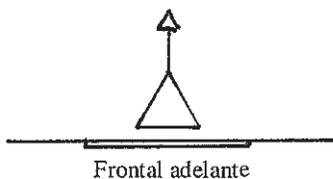


Rectas



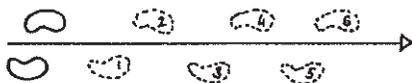
Combinadas

• Según orientación de las trayectorias:

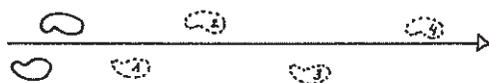


• Según ritmos:

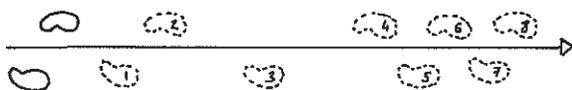
Uniforme



Acelerado



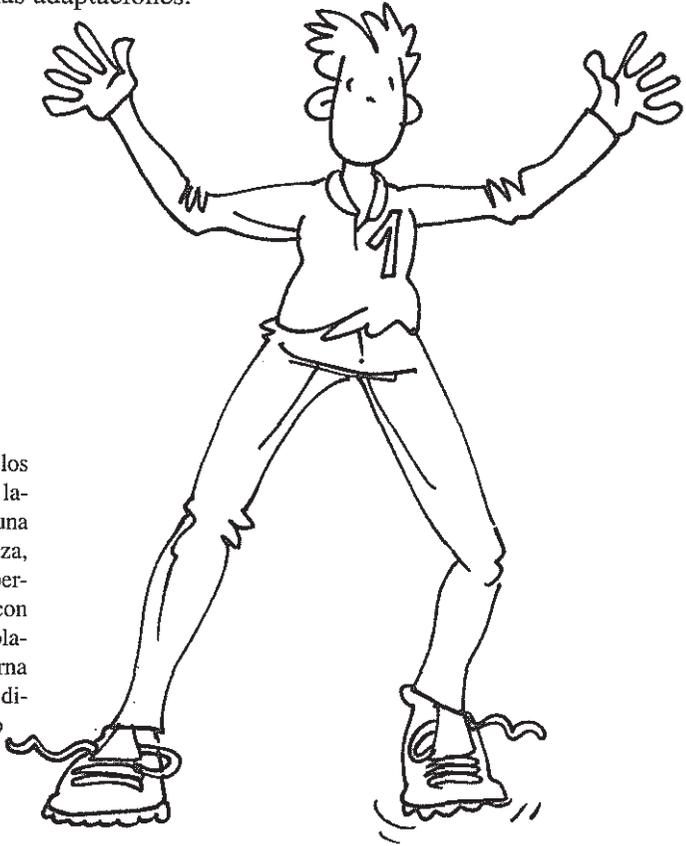
Cambio de ritmo



### Descripción-análisis

Los desplazamientos del jugador defensor son la base. Desde ellos se realizan algunas adaptaciones.

Los desplazamientos trasladan al portero de una a otra situación más o menos próxima a la línea de portería.



**Piernas-pies:** en los desplazamientos laterales, mientras una pierna se desplaza, la otra no debe perder el contacto con el suelo. Se desplaza primero la pierna más cercana a la dirección y sentido del balón.

<i>Evitar</i>	<i>Contenido táctico indiv.</i>
<i>Perder totalmente el contacto con el suelo.</i>	Entender los desplazamientos como la acción que permite colocarse en situación de preparada y parada.
<i>Desplazarse anticipadamente.</i>	
<i>Cruzar las piernas en los desplazamientos laterales.</i>	

## Intervenciones

### *Táctica individual*

Evitar el gol, recuperar el balón para iniciar el contraataque o ataque. Momento de intervención. Anticipación. Ofrecer y cerrar espacios de lanzamiento.



### *Elemento técnico: el portero, intervenciones*

Formas de actuación del portero tendentes a evitar el gol.

#### **Clasificación**

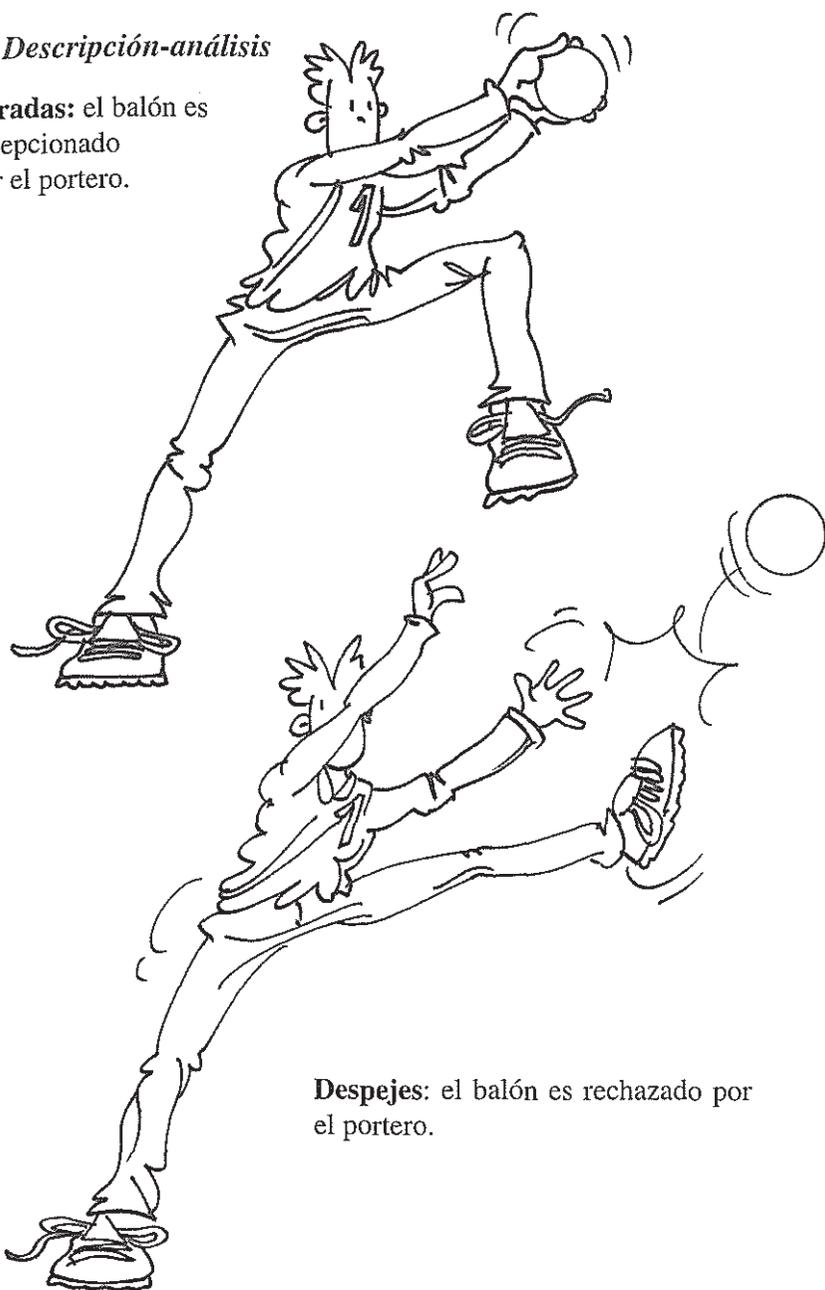
#### **Representación gráfica**

- En función de la adaptación del balón:
  - Paradas.
  - Despejes.
- En función de la altura de lanzamiento:
  - Alta.
  - Intermedia.
  - Baja.
- En función de la zona de lanzamiento:
  - 1ª línea:
    - Central.
    - Laterales.
  - 2ª línea:
    - Extremos.
    - Pivotes.
- En función de la trayectoria del balón:
  - Directa.
  - Indirecta (bote).
- Especiales:
  - 7 metros.

Nota: Veáanse los dibujos del siguiente apartado  
*Descripción - análisis*

*Descripción-análisis*

**Paradas:** el balón es  
repcionado  
por el portero.

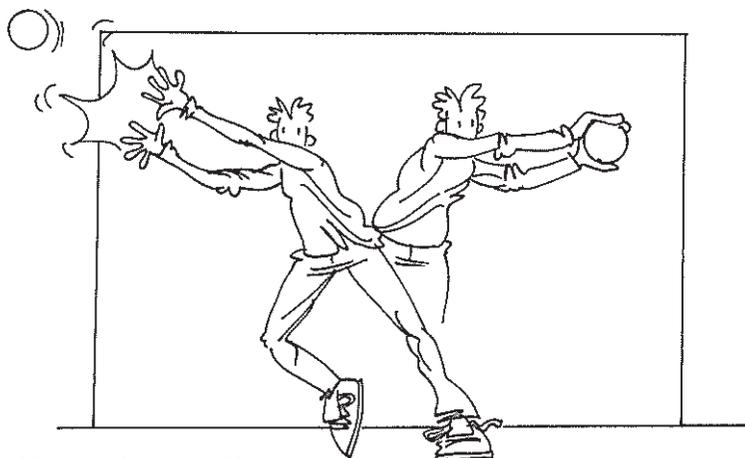


**Despejes:** el balón es rechazado por  
el portero.

### 1ª línea - alta:

**Piernas-pies:** impulsión con la pierna contraria a la zona de lanzamiento. La otra acompaña al tronco despegándose del suelo.

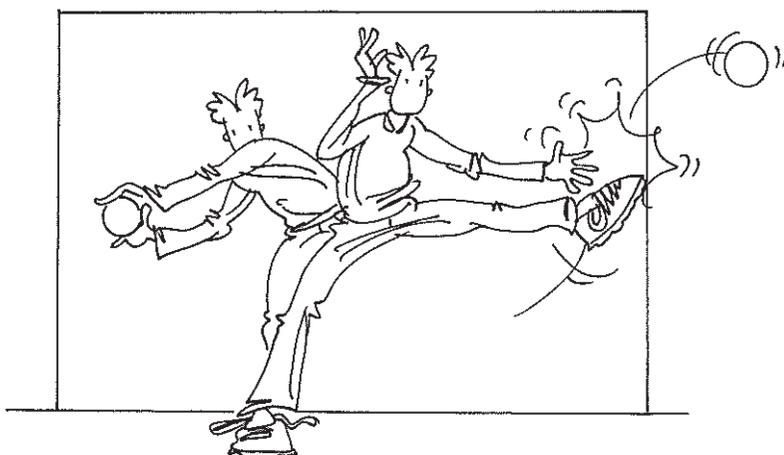
**Brazos-manos:** utilización en la medida de lo posible de las dos manos.



### 1ª línea - intermedia:

**Piernas-pies:** impulsión con la pierna contraria a la zona de lanzamiento. La otra se lleva a la altura del balón.

**Brazos-manos:** el brazo del lado de la zona de balón se une a la pierna para cubrir más espacio. Ambos atacan el balón.

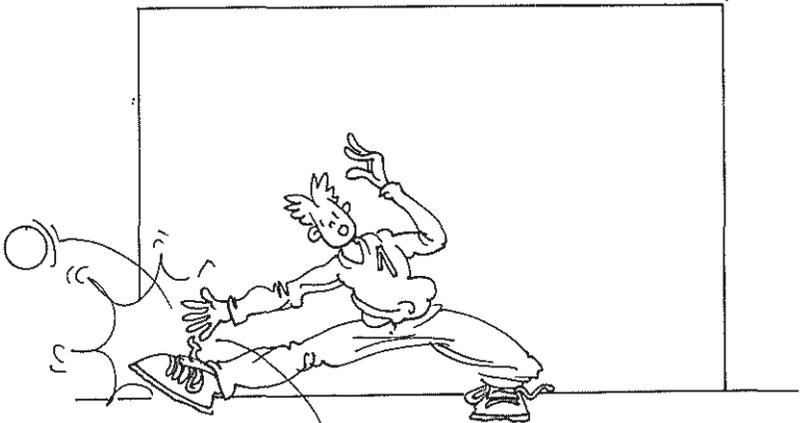
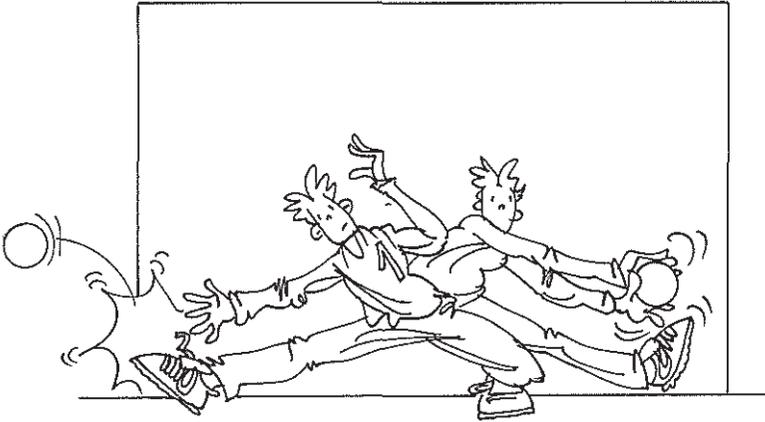


### 1ª línea - baja:

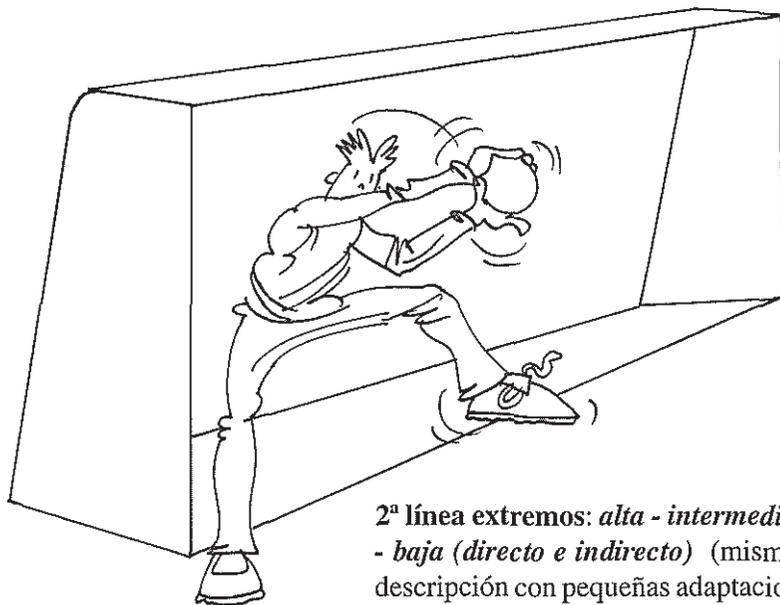
**Piernas-pies:** misma mecánica de impulsión. La otra pierna ocupa la zona baja.

**Brazos-manos:** acompañan a la pierna para su posible intervención.

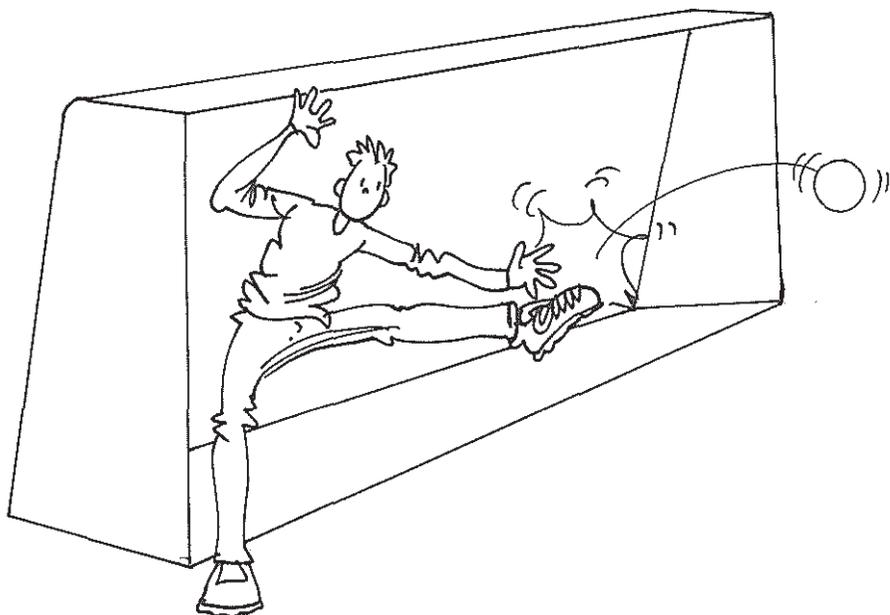
**Tronco:** se inclina hacia la zona del balón.



**1ª línea - baja - indirecto:** la descripción de la intervención ante lanzamiento de 1ª línea baja es válida; sólo debe asegurarse la dirección y la altura de salida del balón en su trayectoria con la pierna y el brazo.

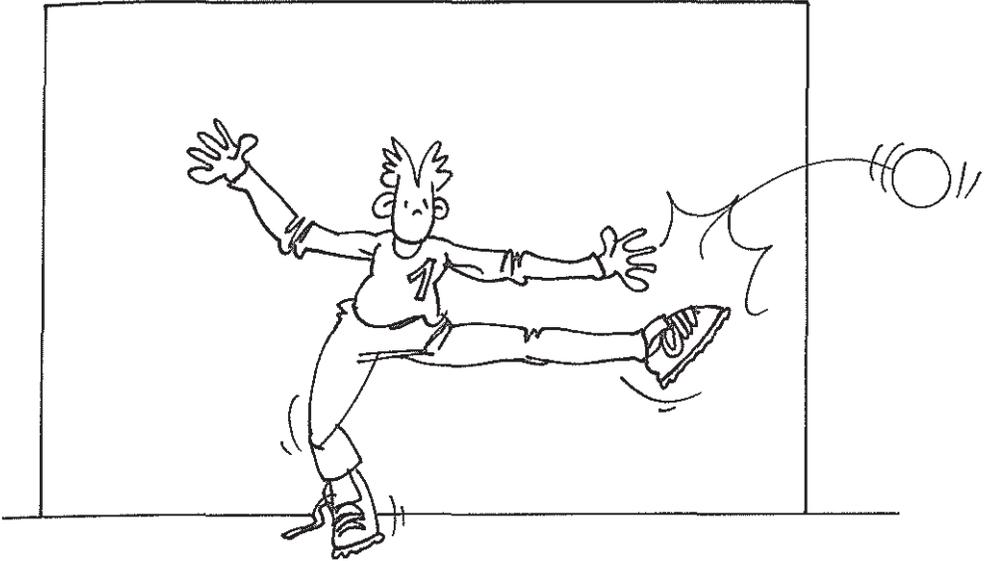


2ª línea extremos: *alta - intermedia - baja (directo e indirecto)* (misma descripción con pequeñas adaptaciones).



**2ª línea pivotes: alta - intermedia - baja (directo e indirecto)** (misma descripción con pequeñas adaptaciones).

- Mayor impulsión hacia adelante.



***Evitar***

*Que no se realice correctamente la impulsión con la pierna correspondiente.*

*Dispersar la atención. Sólo hay que fijarse en el balón.*

*El intervenir sólo con una parte del cuerpo. Hay que hacerlo con todo el cuerpo en bloque.*

***Cont. táctico individual***

Entender las intervenciones como la acción que intenta evitar el gol y apoderarse del balón.

Engañar al lanzador ofreciendo zonas en altura o anchura, cambiando la posición o situación, etc.

## LOS MEDIOS BÁSICOS TÁCTICOS COLECTIVOS OFENSIVOS

### Progresiones sucesivas

#### *Definición*

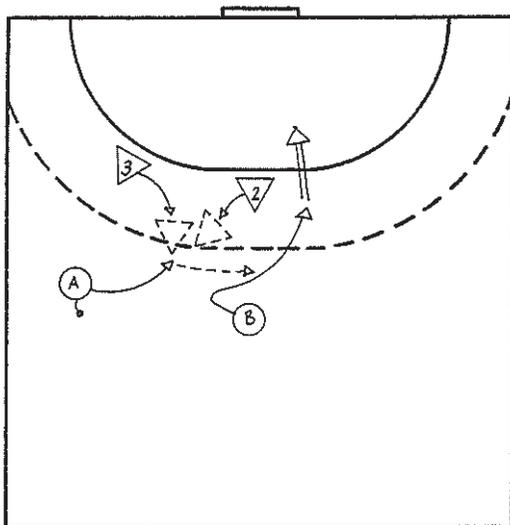
Forma de juego colectivo ofensivo por la que los jugadores intentan ocupar espacios libres, fijar a su oponente directo (par) y, en la medida de lo posible, a otro oponente no directo (impar).

#### *Utilidad*

Ante defensas en basculación.

#### *Descripción - análisis y representación gráfica*

*Dos jugadores atacantes (A-B) y dos jugadores defensores (2-3).*



**Jugador A:** búsqueda de la progresión-penetración al espacio libre entre los dos defensores, con balón, con los siguientes objetivos:

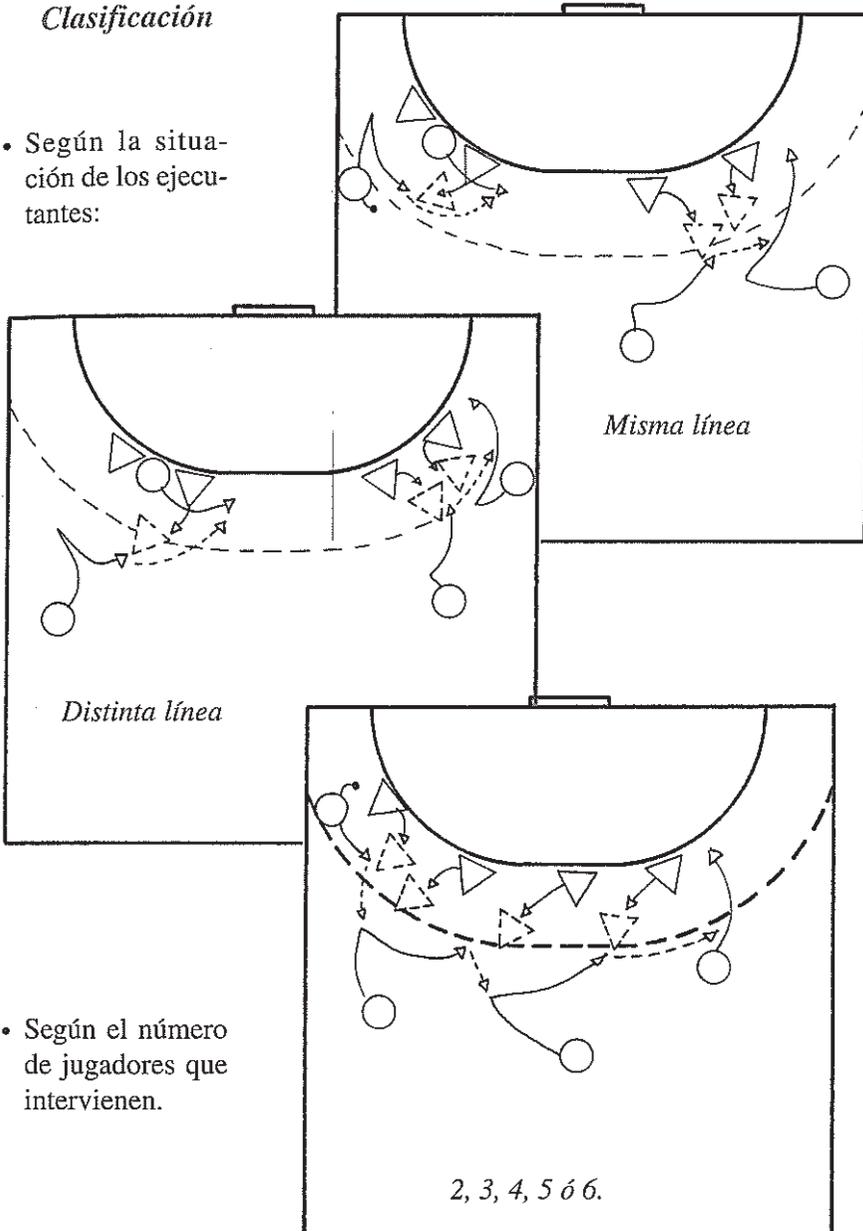
- 1º. Intentar tener éxito en la acción y lanzar a portería.
- 2º. Fijar al defensor de B (impar); al menos atraer su atención y pasar a B.

**Jugador B:** responde escalonadamente a la acción de A:

- 1º. Acercándose a A, sin balón.
- 2º. Realizando un cambio de dirección para aprovechar la fijación de su defensor por parte de A, y recibir para progresar-penetrar, lanzar, pasar, etc.

### Clasificación

- Según la situación de los ejecutantes:



- Según el número de jugadores que intervienen.

## Pase y va

### *Definición*

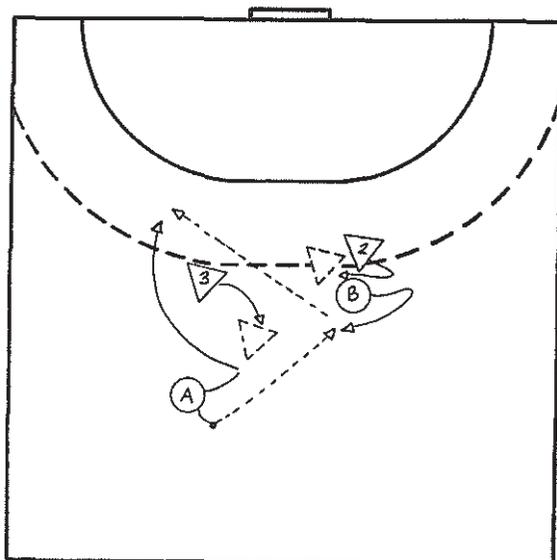
Forma de juego colectivo ofensivo donde un jugador pasa a un compañero que se encuentra en posición normalmente más profunda, para a continuación desmarcarse y volver a recibir.

### *Utilidad*

Ante defensas abiertas y en el contraataque apoyado.

### *Descripción - análisis y representación gráfica*

*Dos jugadores atacantes (A-B) y dos jugadores defensores (2-3).*



**Jugador A:** con balón: pasa al jugador B, realiza desmarque (cambio de dirección y ritmo) progresa y ocupa zonas libres para volver a recibir y lanzar, pasar, etc.

**Jugador B:** sin balón realiza desmarque para evitar a su defensor. Una vez que recibe el balón realiza una acción en su propio beneficio o elige el momento para devolvérselo al jugador A.

## Cruces

### *Definición*

Forma de juego colectivo ofensivo por la que un jugador ocupa el espacio creado por un compañero que ha fijado a su oponente (par). Esta ocupación se realiza por detrás.

### *Utilidad*

Ante defensas con poca o nula basculación, o con errores en los cambios de oponente.

### *Descripción - análisis y representación gráfica*

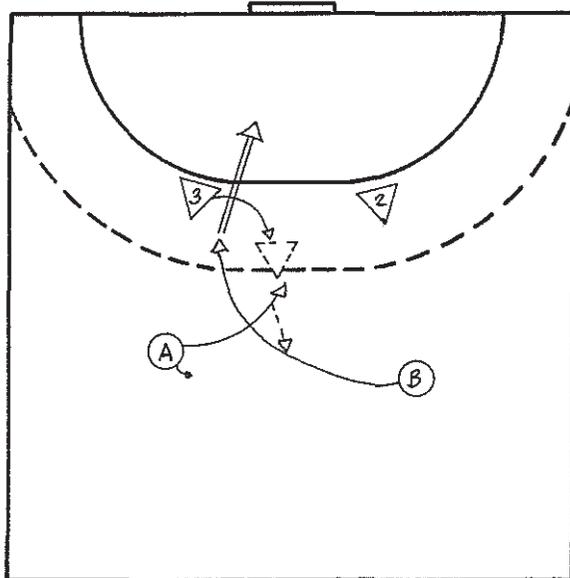
*Dos jugadores atacantes (A-B) y dos jugadores defensores (2-3).*

**Jugador A:** búsqueda del espacio libre entre los dos defensores, con balón, con los siguientes objetivos:

- 1°. Intentar tener éxito en la acción y lanzar a portería.
- 2°. Fijar a su defensor oponente directo (par); al menos atraer su atención y pasar a B.

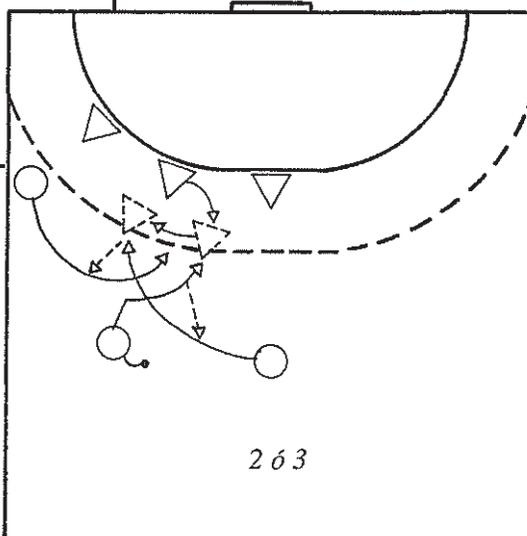
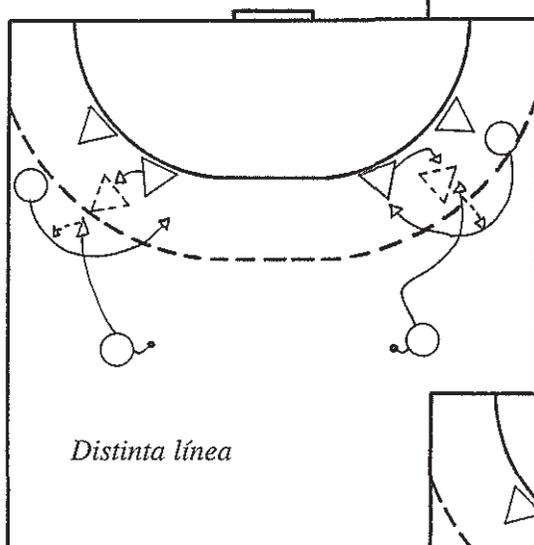
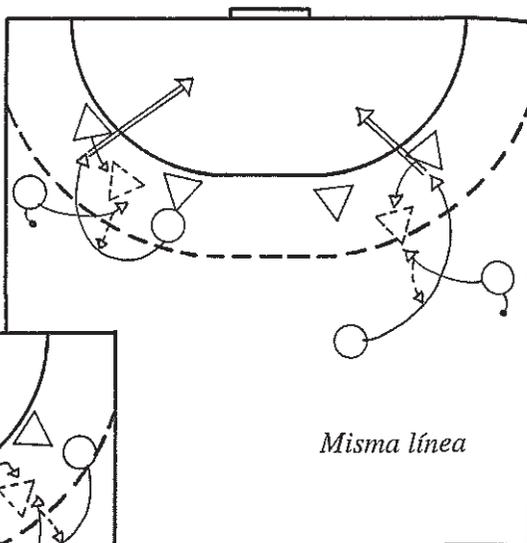
**Jugador B:** responde escalonadamente a la acción de A:

- 1°. Cruzarse por detrás de A. Recibir el pase.
- 2°. Con balón, buscar buena situación de lanzamiento o continuidad en el juego.



### Clasificación

- Según la situación de los ejecutantes.



- Según el número de jugadores que intervienen.

## Bloqueos

### *Definición*

Forma de juego colectivo ofensivo donde un atacante interrumpe el desplazamiento del oponente de su compañero para conseguir situaciones de superioridad.

### *Utilidad*

Ante cualquier sistema defensivo.

### *Descripción - análisis y representación gráfica*

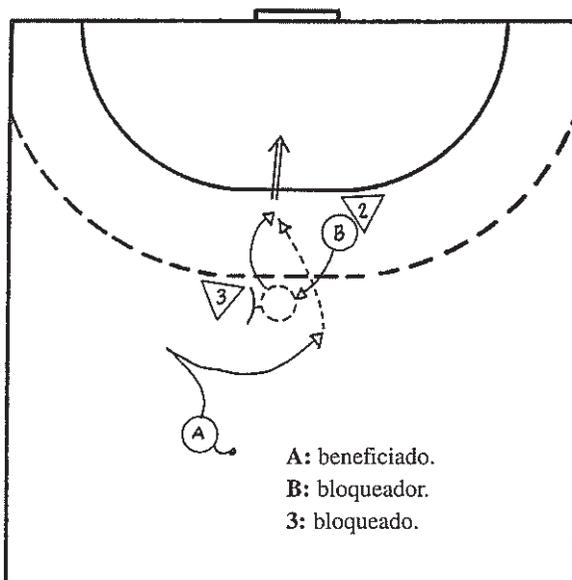
*Dos jugadores atacantes (A-B) y dos jugadores defensores (2-3).*

**Jugador A:** busca la progresión-penetración al espacio libre lejos de su defensor, 3, con el siguiente objetivo:

- 1º. Intentar tener éxito en la acción y lanzar a portería.

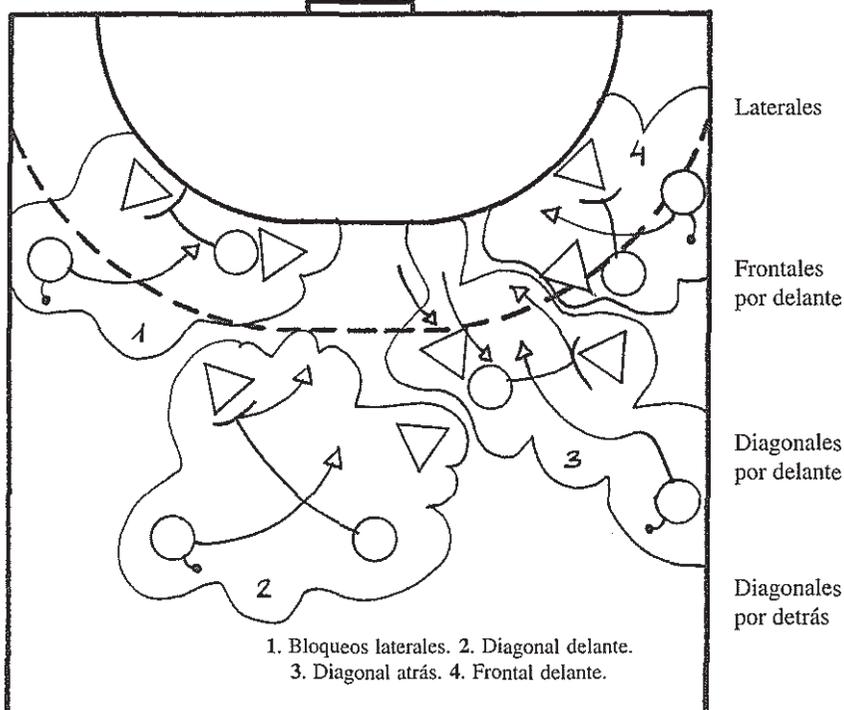
**Jugador B:** responde coordinadamente a la acción de A; bloquea la trayectoria que ocupará el defensor, 3.

**Jugador A:** si el defensor de B, 2, continúa con B, A continúa con el balón, lanzando, pasando, etc. Si el defensor de B, 2, defiende a A, éste pasa el balón a B, que de forma dinámica busca el espacio libre próximo a 6 metros.

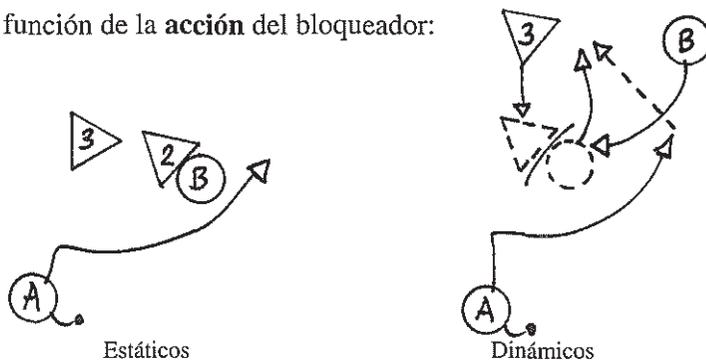


### Clasificación

- En función de la **situación** del bloqueador (puede ser ante jugadores de la misma o diferentes líneas):



- En función de la **acción** del bloqueador:



## LOS MEDIOS BÁSICOS TÁCTICOS COLECTIVOS DEFENSIVOS

### Basculaciones

#### *Definición*

Forma de juego colectivo defensivo por la que los jugadores intentan evitar que existan espacios libres en la zona donde está el balón.

#### *Utilidad*

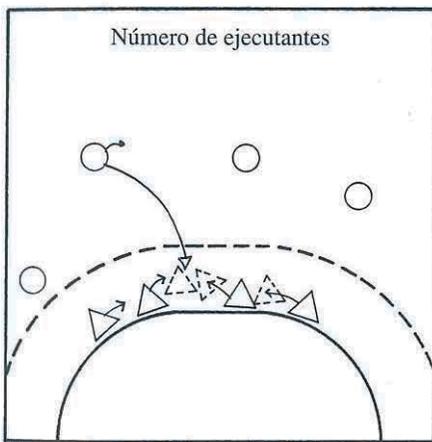
Ante ataques que utilicen las penetraciones o progresiones sucesivas.

#### *Descripción - análisis y representación gráfica*

Mediante desplazamientos diagonales y laterales los defensores evitan que existan espacios libres de ocupación para los atacantes.

#### *Clasificación*

- Según las **situaciones** de los ejecutantes: misma línea y distinta línea.
- Según el **número** de ejecutantes en cada línea.



## Defensa en dos líneas

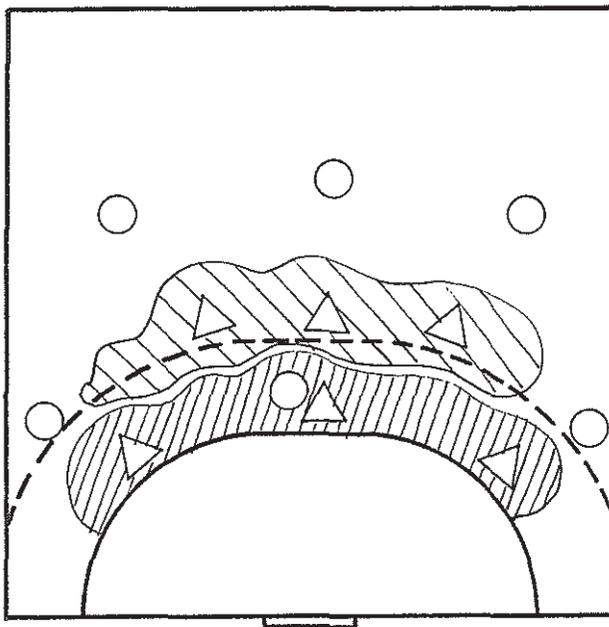
### *Definición*

Forma de juego colectivo donde los jugadores se organizan en dos líneas para evitar las progresiones del equipo atacante.

### *Utilidad*

Ante ataques con poca movilidad.

### *Descripción - análisis y representación gráfica*



**La 2ª línea defensiva:** evita que se produzcan pases a la 2ª línea ofensiva y el desmarque de los jugadores de la 1ª línea ofensiva. Igualmente, evitar las penetraciones de los jugadores de la 1ª línea ofensiva.

**La 1ª línea defensiva:**

- Zona de exteriores: evitan que se produzcan pases a los extremos o penetraciones.
- Zona de pivotes: evitan que recepcionen el balón los jugadores en zona de pivotes y las penetraciones de primera línea ofensiva.

## Deslizamientos

### **Definición:**

Forma de juego colectivo defensivo por la que los defensores, ante un cruce de los atacantes, realizan también un cruce deslizándose uno por detrás, permaneciendo cada uno con su oponente original.

### **Utilidad:**

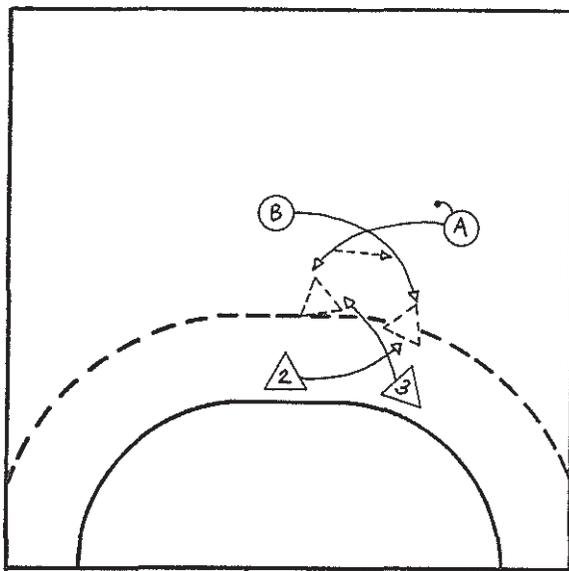
Cuando se utilizan defensas individuales y ante trayectorias muy amplias de los atacantes que realizan cruces.

### *Descripción - análisis y representación gráfica*

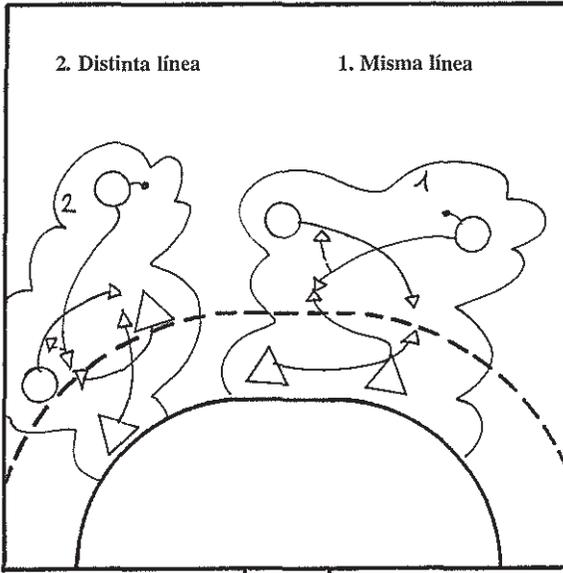
*Dos jugadores atacantes (A - B) y dos jugadores defensores (2- 3), ante un cruce de A - B.*

**Jugador 3:** defensor del atacante A que inicia el cruce con balón; realiza control del oponente evitando la progresión y el posible lanzamiento, retardando el pase a B.

**Jugador 2:** defensor del atacante B; ante el cruce, se desliza por detrás y continúa con B, evitando la recepción del balón. Si esto no es posible, realiza control al oponente evitando la progresión y el posible lanzamiento, retardando el pase de B, etc.

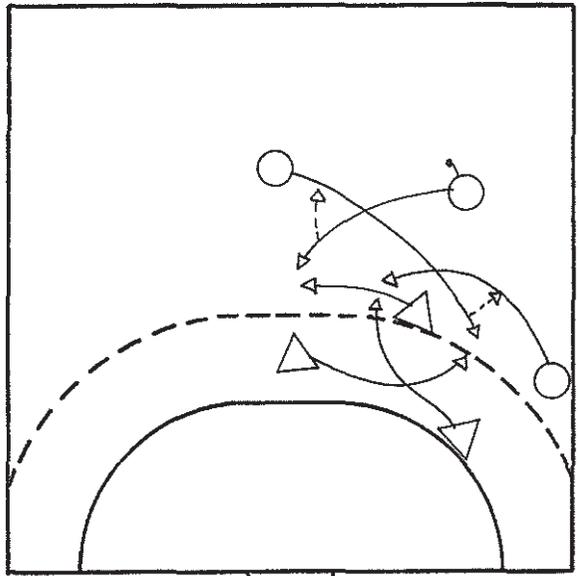


### Clasificación



- Según las **situaciones** de los ejecutantes: misma línea y distinta línea.

- Según el **número** de ejecutantes en cada línea: 2, 3, etc.



## Cambio de oponente

### **Definición**

Forma de juego colectivo defensivo por la que los defensores, ante un cruce de los atacantes, cambian de oponente directo, manteniendo cada defensor su zona original. Igualmente se utiliza cuando un atacante abandona su zona con un desplazamiento amplio.

### **Utilidad**

Ante cruce de los atacantes estando en defensas zonales, o ante abandonos del puesto específico de los atacantes.

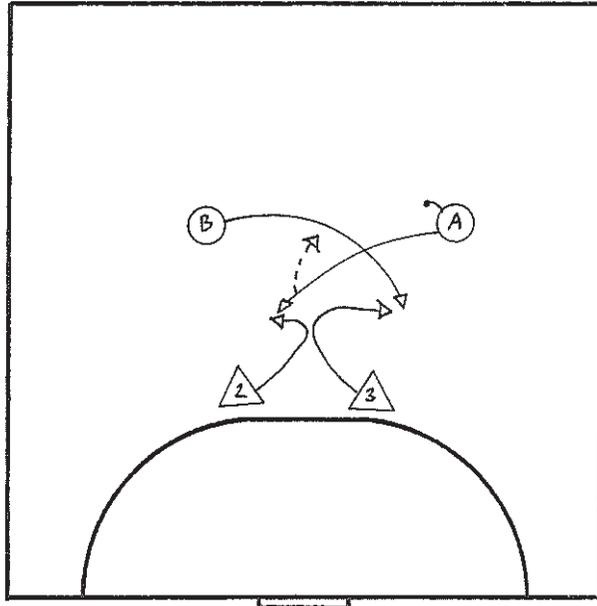
### *Descripción - análisis y representación gráfica*

*Dos jugadores atacantes (A - B) y dos jugadores defensores (2- 3).*

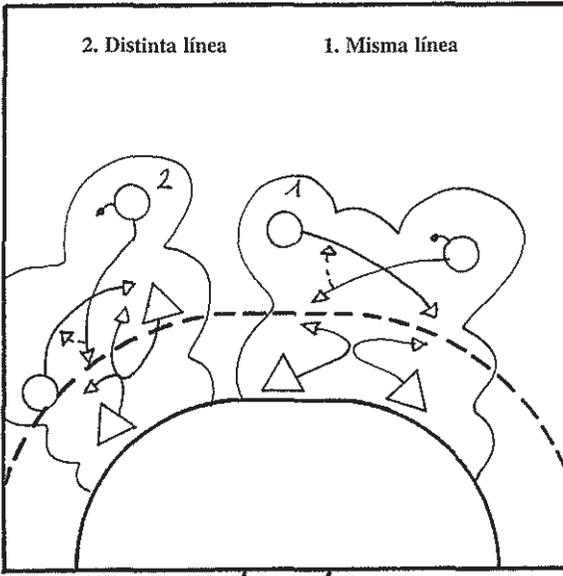
**Jugador 3:** defensor del atacante A que inicia un cruce con balón, realiza control del oponente evitando la progresión y el posible lanzamiento, o retardando el pase a B.

**Jugador 2:** defensor del atacante B, ante el cruce, cambia de oponente defendiendo a A, siendo B defendido por 3.

En esta acción los defensores deben estar a la misma altura y manteniendo el control del oponente con balón, así como el marcaje del que no lo tiene.

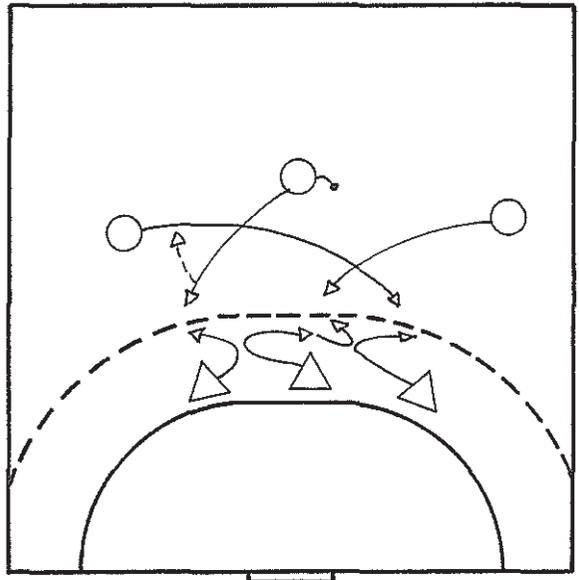


### Clasificación



- Según las **situaciones** de los ejecutantes: misma línea y distinta línea.

- Según el **número** de ejecutantes en cada línea: 2, 3, etc.



## Contrabloqueos

### **Definición**

Forma de juego colectivo defensivo por la que los defensores contrarrestan la acción de bloqueo de los atacantes.

### **Utilidad**

Ante la utilización de bloqueos.

### *Descripción - análisis y representación gráfica*

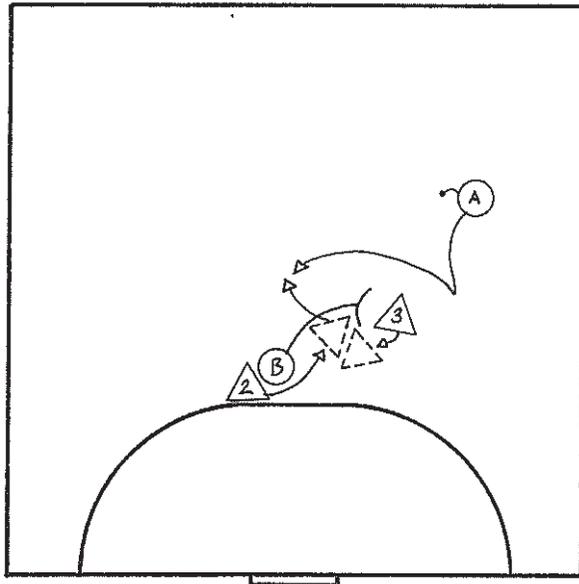
*Dos jugadores atacantes (A - B) y dos jugadores defensores (2- 3).*

**Jugador A:** busca la progresión-penetración; su defensor 3 realiza aproximación desde marcaje a distancia.

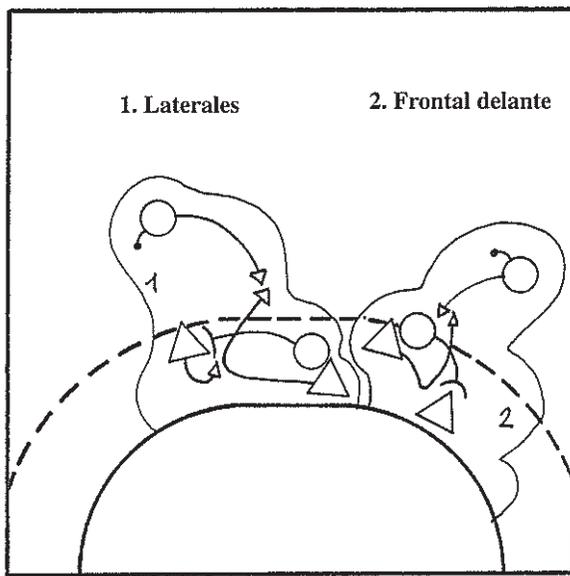
**Jugador B:** realiza bloqueo.

**Jugador 2:** defensor de B, avisa del bloqueo, realizándose entre 2 y 3 un cambio de oponente.

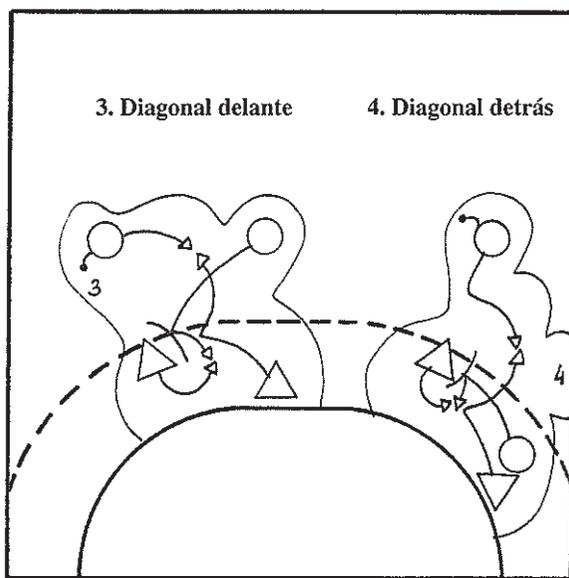
Debe ejecutarse el cambio de oponente en la misma línea.



## Clasificación



En función del **tipo de bloqueo**: laterales, frontales por delante, diagonales por delante, diagonales por detrás.



# 5

## Reglas de juego y contexto escolar

### INTRODUCCIÓN

---

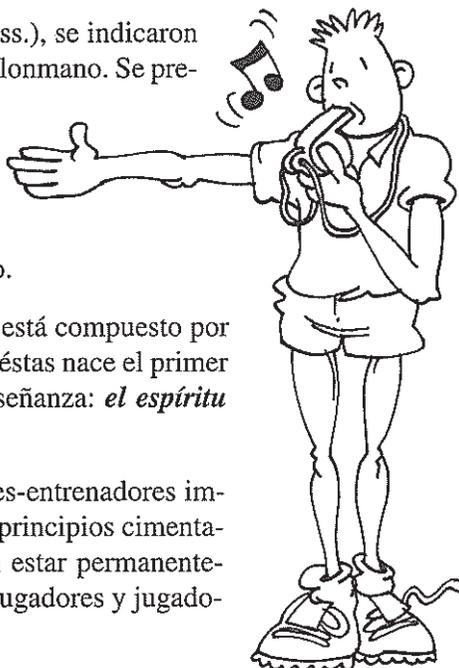
En el capítulo 3 (páginas 31 y ss.), se indicaron las estructuras fijas y variables del balonmano. Se pretendía entonces explicar de un modo sencillo el juego.

Las bases del mismo están determinadas por el reglamento, el cual establece lo permitido y lo prohibido.

El reglamento del balonmano está compuesto por **19 reglas de juego**. Del conjunto de éstas nace el primer objetivo didáctico que orienta la enseñanza: *el espíritu del juego*.

Es obligación de los profesores-entrenadores inculcar a los alumnos este espíritu. Los principios cimentados en el respeto a las reglas deben estar permanentemente presentes en la formación de jugadores y jugadoras.

Respetar al contrario, sin el cual no se podría jugar un partido;





no hacer trampas para conseguir un objetivo; acatar las decisiones arbitrales; entender la práctica del balonmano como un proceso educativo para la convivencia, etc. son algunas de las enseñanzas que emanan del reglamento.

Junto a ellos, y como elemento aglutinador, el **árbitro** debe ser presentado a los alumnos como el **posibilitador del juego**. Sin él no se puede jugar un partido.

El árbitro es el deportista que tiene como difícil misión decidir cuándo se hacen las cosas bien o mal, es decir, reglamentaria o antirreglamentariamente. También comete errores, pero nunca toma partido por un equipo o por otro; su único equipo es el reglamento.

Recomendamos que alumnos y alumnas, de modo rotativo, durante las clases-entrenamientos y partidos de balonmano, actúen como árbitros. De este modo desarrollarán dos objetivos: conocer mejor las reglas e interiorizar la dificultad que supone decidir reglamentariamente y que sus apreciaciones puedan ser discutidas. Cuando actúen como jugadores recordarán sus experiencias como árbitros.

## REGLAS BÁSICAS PARA LA INICIACIÓN DEL BALONMANO \_\_\_\_\_

### *¿Dónde se juega?*

*Regla 1: El terreno de juego*

*Regla 6: El área de portería*

### *¿Cuánto se juega?*

*Regla 2: La duración del partido*

### *¿Con qué se juega?*

*Regla 3: El balón*

### *¿Quién lo juega?*

*Regla 4: Los jugadores*

*Regla 5: El portero*

### *¿Cómo se juega?*

*Regla 7: Cómo puede jugarse el balón*

*Regla 8: Comportamiento con el contrario*

*Regla 9: El gol*

*Regla 10: El saque de centro*

*Regla 11: El saque de banda*

*Regla 12: El saque de portería*

*Regla 13: El golpe franco*

**Regla 14:** El lanzamiento de 7 metros

**Regla 15:** El saque de árbitro

**Regla 16:** La ejecución de los lanzamientos

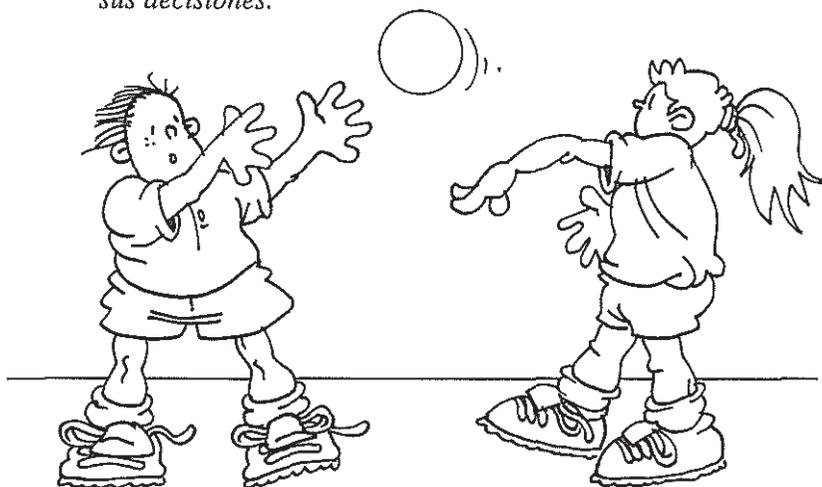
**Regla 17:** Las sanciones disciplinarias

**¿Quién posibilita jugar?**

**Regla 18:** Los árbitros

**Regla 19:** El anotador y el cronometrador

**Gestoforma:** 18 gestos que utilizan los árbitros para explicar sus decisiones.



---

## Etapa I

---

### *Adaptaciones de las reglas*

- Se adaptan en función del nivel de ejecución de los elementos técnicos.
- Las dos directrices fundamentales se relacionan con:

**Formas de jugarse el balón:** mayor permisividad en función del menor dominio y control motor y del menor nivel de ejecución de los elementos técnicos, especialmente en la señalización de los *pasos* y el *doble*.

**Comportamiento con el contrario:**

- Mayor permisividad en la lucha del balón en el aire.
- Menor permisividad en función de empujones, agarrones, golpeos, etc. al contrario.
- Mantenimiento de la igualdad numérica, aunque el infractor debe ser sancionado.
- Adaptación de las medidas del balón, porterías y terreno de juego.
- Distribución equilibrada del tiempo real de juego de cada jugador. Todos deben jugar aproximadamente el mismo tiempo.
- Todos los jugadores deben actuar como porteros a lo largo del tiempo.

**Reglas básicas**

- **El terreno de juego:**
  - Líneas que lo delimitan: de banda y de portería.
  - Línea de centro de campo.
  - Línea continua de 6 metros (delimita el área de portería).
  - Línea discontinua de 9 metros (delimita el área de golpe franco).
  - Línea de 7 metros: punto de ejecución del lanzamiento de 7 metros.
  - Línea de 4 metros: zona máxima donde se puede colocar el portero ante un lanzamiento de 7 metros.
  - Porterías.
- **La duración de un partido:**
  - Varía según la edad de los participantes.
- **El balón:**
  - Su peso y dimensiones varía según la edad de los participantes.
- **Los jugadores:**
  - Intervienen 6 jugadores de campo y 1 portero (que se distingue por un color distinto de su vestimenta) por equipo, siendo este número susceptible de modificarse; como por ejemplo, en mini-

balonmano, donde sólo intervienen 4 jugadores de campo y 1 portero.

- Es obligatorio que haya un portero en el terreno de juego, aunque cualquier jugador puede pasar a ser portero siempre que se distinga de los demás por el color de su vestimenta.

- **El portero:**

- Puede evitar el gol dentro de su área de portería con cualquier parte de su cuerpo.
- Puede desplazarse dentro del área de portería con o sin balón sin limitación alguna.
- Puede salirse del área siempre que no lo haga en posesión del balón, siendo entonces un jugador de campo más.

- **El área de portería:**

- Ningún jugador de campo, atacante o defensor, puede pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería.

- **Cómo puede jugarse el balón:**

- Con todas las partes del cuerpo, excepto de rodillas hacia abajo; principalmente se juega con las manos.
- Se pueden dar 3 pasos como máximo con el balón adaptado.



- Después de botar y adaptar el balón no se puede volver a botar y volver a tocar el balón.
- No se puede pasar el balón al portero si éste está dentro de su área de portería.
- **Comportamiento con el contrario:**
  - No se puede agarrar, abrazar, empujar, golpear o zancadillear al contrario para quitarle el balón o evitar que lo reciba.
- **El gol:**
  - Se consigue gol cuando el balón entra totalmente en la portería sin haber cometido ninguna infracción al reglamento.
- **El saque de centro:**
  - Es el saque con el que se inicia el partido, tanto en el primer como en el segundo tiempo. Los jugadores deben estar en su propio campo. Después de cada gol sacará de centro el equipo que haya recibido el gol, sin esperar a que los defensores estén en su propio campo. También se puede sacar desde otras zonas; como por ejemplo, en mini-balonmano, que saca el portero pisando la línea de 3 metros que existe dentro de su área de portería.
- **El saque de banda:**
  - Sacará de banda cualquier jugador del equipo contrario al que lo envió fuera, pisando con un pie la línea de banda por donde salió el balón, pudiendo incluso lanzar desde ahí directamente a portería.
- **El saque de portería:**
  - Sacará el portero desde dentro de su área de portería cuando el balón salga, enviado por un contrario o por él mismo, por fuera de la línea de portería.
- **El golpe franco:**
  - Se llama así a la falta cometida sobre un contrario por defenderle antirreglamentariamente o por jugar los atacantes mal el balón cometiendo infracciones al reglamento (*pasos, doble...*).
- **El lanzamiento de 7 metros:**
  - Se señala cuando se comete una falta a un contrario en clara ocasión de gol, por defenderle antirreglamentariamente. Se ejecuta desde detrás de la línea de 7 metros, y todos los jugadores deben estar detrás de la línea de golpe franco, a excepción del portero que debe encontrarse como máximo a cuatro metros de la línea de portería.

- ***La ejecución de los saques y lanzamientos:***

Se ejecutan desde el lugar en que se cometieron, con algunas excepciones como el lanzamiento de 7 metros. Un pie debe permanecer, durante la ejecución, en contacto con el suelo.

## **Etapa II**

---

### ***Adaptaciones de las reglas***

- Las adaptaciones son menores, ya que el nivel de ejecución de los contenidos es mayor.
- Disminuir hasta su desaparición la permisividad en la regla relacionada con las formas de jugarse el balón, *pasos, doble*.
- Disminuir hasta su desaparición la permisividad en la regla relacionada con el comportamiento con el contrario. Incidir en la utilización del tronco.
- Ir introduciendo la desigualdad numérica.
- Progresivamente, medidas del terreno y porterías propias del reglamento de juego.
- Continuación de la distribución equilibrada del tiempo real de juego de cada jugador. Todos juegan el mismo tiempo.
- Rotación en la función de portero de todos los jugadores y jugadoras.

### ***Reglas básicas***

Las citadas en la etapa anterior, ampliando su conocimiento sobre:

- ***El terreno de juego:***

- Forma y dimensiones:

- Un rectángulo de 40 metros x 20 metros.

- Tamaño y situación de las porterías:

- 3 metros de largo por 2 metros de alto.

- En el centro de las líneas de portería.

- Área de portería:

- Delimitada por la línea de portería y la línea continua de 6 metros.
- Zona no permitida para el desarrollo del juego, a excepción del portero. Se permite la utilización de su espacio aéreo.

- Área de golpe franco:

- Delimitada por la línea continua de 6 metros y la línea discontinua de 9 metros.
- Zona donde se permite el juego con ciertas limitaciones, relacionadas con la ejecución del saque de golpe franco, donde no pueden estar dentro de ella ningún jugador atacante; y del lanzamiento de 7 metros, donde no pueden estar ni atacantes ni defensores.
- El resto del terreno de juego no tiene ninguna restricción.

- Zona de cambios:

- Una para cada equipo, situada en la línea de banda donde se encuentran los banquillos.
- Delimitada por la línea central y otra línea de 15 cm de longitud, hacia el interior y el exterior del terreno de juego, a 4,5 m de aquélla. Los cambios de jugadores se deben realizar por la zona de cambios propia.

• **El equipo:**

- Composición:

- 12 jugadores inscritos en acta, 6 jugadores de campo y 1 portero sobre el terreno de juego; el resto son jugadores suplentes, pudiéndose efectuar cambios sin limitación alguna.

- Comienzo del partido:

- Al menos debe haber 5 jugadores inscritos en acta y presentes en el terreno de juego.
- El equipo se puede completar a lo largo del encuentro.

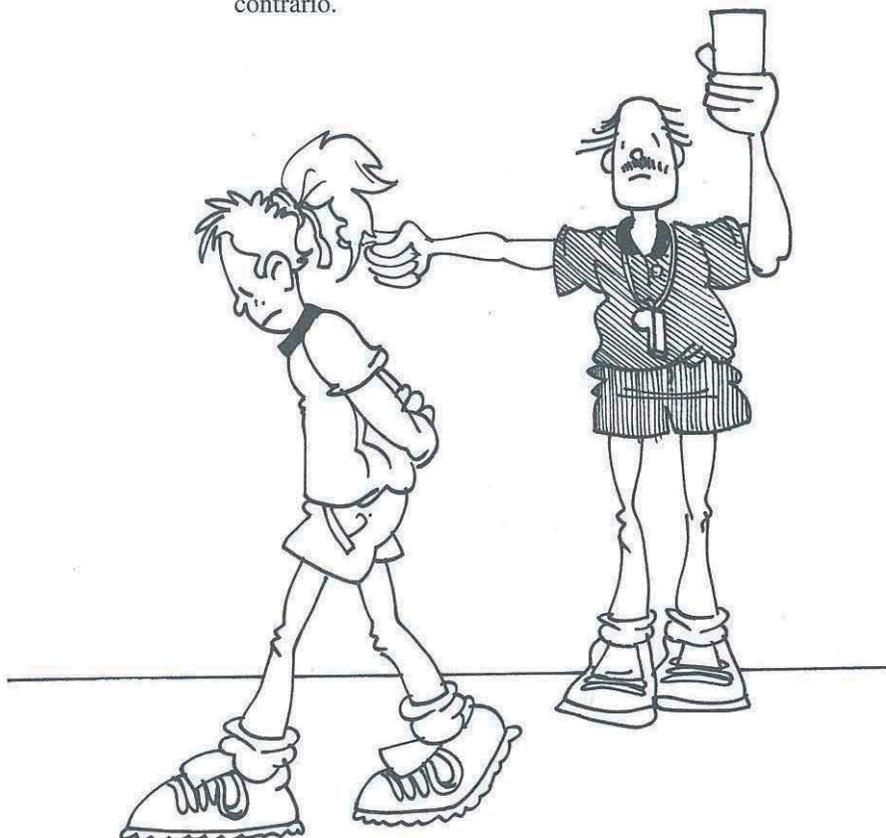
• **Cómo puede jugarse el balón:**

- En un plazo de 3 segundos como máximo hay que pasar, lanzar, o botar el balón.

- No está permitido lanzarse sobre un balón que esté en contacto con el suelo, excepto el portero dentro de su área de portería.
- No se puede coger un balón que esté parado o rodando dentro del área de portería, excepto el portero.
- No se puede lanzar intencionadamente el balón contra el contrario.

• **Comportamiento con el contrario:**

- Se permite impedir el desplazamiento de un contrario situando el tronco delante del atacante, pero sin utilizar los brazos o las piernas para cortar su trayectoria.
- No se permite arrebatar, ni golpear el balón de la/s mano/s del contrario.



- **Sanciones:**

- Técnicas:

- Incumplir la forma de defender al atacante o de jugar el balón.

- Se sancionan:

- Con golpe franco cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva.

- Con 7 metros cuando se ejecuta antirreglamentariamente un elemento técnico defensivo evitando una clara ocasión de gol, o por pasar el balón al portero dentro de su área y éste tocarlo. Por defender dentro del área de portería a un atacante con balón.

- Disciplinarias:

- Por comportamientos antirreglamentarios con el contrario repetidos o graves y por conductas antideportivas con los jugadores, árbitros, técnicos y espectadores.

- Se sancionan:

- Con amonestación (tarjeta amarilla), exclusión de 2 minutos, descalificación (tarjeta roja: el jugador no juega más, pero el equipo a los dos minutos recupera 1 jugador) y expulsión (el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos).

## Etapa III

---

### *Adaptaciones de las reglas*

- Deben aplicarse tal y como las especifica el reglamento de juego, sin adaptaciones.
- En su aprendizaje se deben valorar los contenidos del reglamento, y así sacar el máximo rendimiento reglamentario a la ejecución de los elementos técnicos y medios básicos tácticos ofensivos y defensivos.

### *Reglas básicas*

- Todas las ya citadas en las etapas anteriores. Introducir otras hasta completar las 19 que componen las reglas de juego del balonmano.
- Introducir las posibles variaciones, propias de las competiciones de carácter territorial o nacional.

## 6 Actitudes y valores

Dentro de la enseñanza y la práctica del deporte, tanto a nivel de actividad escolar como extraescolar, además de intentar transmitir y asentar las bases para el dominio de los componentes que conforman el juego del balonmano, debemos aprovechar la oportunidad que nos brinda la iniciación deportiva a estas edades como vehículo de transmisión de las actitudes y valores fundamentales que la sociedad demanda, a través de un modelo de enseñanza y aprendizaje que promueva la **formación integral de la persona**; enfatizando el carácter educativo, lúdico y recreativo del deporte frente al meramente competitivo o de resultados; donde se fomenten los valores educativos del deporte y de la competición y se potencien actitudes positivas al margen de la victoria o la derrota.

Además, en el balonmano, como en otros deportes colectivos de oposición-cooperación, donde juegan dos equipos; la **competición** es importante y necesaria, siempre que esté **bien enfocada** y no suponga actitudes de rivalidad, sino de reto, esfuerzo y superación personal, reconociendo y aceptando las diferencias individuales y las posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Así, no sólo en el balonmano, sino en toda actividad física y deportiva, se deben fomentar los valores y actitudes fundamentales para una formación integral de los individuos, siendo ésta la línea del presente libro, donde a través de la iniciación deportiva del balonmano pretendemos que



se incida en el desarrollo de los valores de la socialización, aceptación, apertura, respeto, superación personal, responsabilidad, trabajo en equipo, hábitos saludables, solidaridad, tolerancia, etc. En estos contextos se ha de hacer realidad el derecho a la **igualdad de oportunidades**, respetando las diferencias y sin realizar discriminación alguna basada en raza, edad, sexo, clase social, creencias u otras características individuales y sociales.

Igualmente, a través del fomento del deporte escolar educativo, de carácter abierto o deporte para todos, podemos incidir en la **educación moral y cívica**, potenciando el desarrollo de actitudes de cooperación, responsabilidad y respeto hacia las normas y hacia los demás. También debemos aprovechar las posibilidades de comunicación y socialización que nos ofrece la práctica de deportes de equipo, fomentando una educación para la convivencia democrática, **educación para la paz**, resaltando los valores de solidaridad, participación, sentido crítico, tolerancia y deportividad, etc.

Del mismo modo, con respecto a la **educación para la salud**, a través de la práctica deportiva podemos contribuir a fomentar hábitos que permitan al individuo mejorar su salud y moderar o eliminar ciertos hábitos negativos; como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, al comprobar en sí mismos los efectos perjudiciales que éstos tienen en la práctica de actividades físicas y deportivas, junto con una mejor calidad de vida. También pretendemos potenciar el interés y la motivación hacia el deporte como medio de enriquecimiento, utilización constructiva del **tiempo de ocio**, de disfrute personal y de relación con los demás.



# Enseñanza del balonmano



# 7

## Las etapas del aprendizaje

Para cualquier iniciación deportiva es preciso dividir su aprendizaje en una serie de fases o etapas que faciliten su asimilación, jerarquizando tanto sus objetivos como sus contenidos y actividades de enseñanza y aprendizaje.

Generalmente existe una edad apropiada para la iniciación a cada modalidad deportiva, relacionándose edades con etapas de aprendizaje. Dadas las características de esta publicación, en el marco de la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos, y dada la heterogeneidad de edades de los participantes en un mismo grupo insistimos, como ya hicimos en la "Introducción", en no correlacionar estas etapas de aprendizaje con edades cronológicas.

Siguiendo esta línea argumental la estructuración del proceso de enseñanza y aprendizaje y su concreción en etapas se establece de acuerdo con dos parámetros objetivables. Por un lado, el momento evolutivo físico-motor; y por otro, el nivel de aprendizaje específico deportivo de balonmano que presenta cada uno de los individuos involucrados en esta actividad deportiva, de carácter voluntario y extraescolar.

Aunque cada una de las etapas que desarrollaremos a continuación tiene fin en si misma, determinado por el cumplimiento en

mayor o menor medida de los objetivos planteados, todo el bagaje de conductas o patrones motrices asimilados servirán de base para afrontar las siguientes etapas. Así pues, distribuimos el proceso de enseñanza y aprendizaje del juego de balonmano en tres etapas, denominadas:

**Etapa I: *Iniciación específica***

*El alumnado de inicia en la práctica deportiva del balonmano.*

**Etapa II: *Aprendizaje específico***

*El alumnado va consolidando su aprendizaje del balonmano.*

**Etapa III: *Aprendizaje especializado***

*El alumnado va perfilando su aprendizaje hacia la especialización en puestos específicos.*

## VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS

La división en 3 etapas, realizada en el proceso de enseñanza y aprendizaje, facilitará la labor docente y discente en tres líneas:

- Ubicar al alumnado, en función de su grado de conocimiento y ejecución, en una de ellas.
- Facilitar al profesor-entrenador su planteamiento de trabajo, al establecerse los objetivos, contenidos y actividades básicas orientativas, dentro del conjunto de características propias de cada etapa.
- Facilitar el proceso de evaluación, ya que los criterios concretos que pueden orientar al responsable de la actividad (profesor-entrenador) en su decisión de iniciar o no la siguiente etapa con sus alumnos vienen determinados tanto por la consecución de los objetivos de etapa y didácticos propuestos, como por que se cumplan las fases del juego, detalladas en los apartados denominados *El juego: balonmano*, para cada una de ellas, siguiendo el siguiente esquema:

<b>El juego: balonmano</b>	}	<b>Etapa I: Fases 1 y 2</b> <b>Etapa II: Fase 3</b> <b>Etapa III: Fase 4</b>
--------------------------------	---	--

Del mismo modo, en los capítulos siguientes se realiza una exposición pormenorizada de las peculiaridades de cada una de las etapas. La intención es centrar los aspectos distintivos de cada una de ellas para comprender mejor la evolución natural de la iniciación deportiva en el balonmano y ayudar a realizar el proceso formativo. El lector podrá realizar así una línea comparativa entre las diferentes etapas, facilitada por su distribución y presentación en distintos apartados.

## ETAPA I: INICIACIÓN ESPECÍFICA

### *Características*

- Primer contacto específico con el balonmano.
- En este libro, no determinadas por la edad, sino por el conjunto de experiencias motrices generales y anteriores de cada alumno y alumna.
- Iniciación de forma globalizada al juego del balonmano.
- Se realiza en espacios amplios.
- Utilización del juego como método educativo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, adaptándolo a las características de los niños y niñas.
- Experiencias motrices ricas y variadas que amplíen el bagaje motriz.
- Enseñanza mediante la búsqueda, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.
- Enseñanza paralela de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales.

## VISIÓN GLOBAL DE

	<i>Primera etapa: Iniciación específica</i>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferir motricidad general a específica de balonmano.</li> <li>• Adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos en espacios amplios, dotándolos de contenido táctico.</li> <li>• Asimilar principios tácticos individuales junto al aprendizaje técnico.</li> <li>• Fomentar interés y motivación hacia la práctica deportiva en tiempo de ocio.</li> <li>• Satisfacer necesidades lúdicas.</li> <li>• Iniciar en espacios amplios aplicando los principios tácticos individuales en los elementos técnicos.</li> <li>• Encadenar elementos técnicos individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales en juego real adaptado.</li> <li>• Construir la formación táctica elemental. Pensamiento táctico.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades perceptivo-motrices.</li> <li>• Principios tácticos individuales, ofensivos y defensivos.</li> <li>• Elementos técnicos ofensivos y defensivos.</li> <li>• Juegos.</li> <li>• Reglas adaptadas.</li> </ul>
<b>Juego: ¿Cómo jugar en equipo?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase 1 y Fase 2: espacios amplios; encadenar elementos técnicos individual y colectivamente; defensas individuales, etc.</li> </ul>

## LAS DIFERENTES ETAPAS

<p><i>Segunda etapa: Aprendizaje específico</i></p>	<p><i>Tercera etapa: Aprendizaje especializado</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar motricidad específica de balonmano.</li> <li>• Encadenamiento de elementos técnicos.</li> <li>• Adaptar principios tácticos a espacios reducidos.</li> <li>• Inicio a medios básicos tácticos colectivos.</li> <li>• Consolidar sistemas ofensivos y defensivos en dos líneas.</li> <li>• Aplicar contenidos a situaciones de juego real.</li> <li>• Inicio a diferentes fases de juego.</li> <li>• Fomentar actitudes de respeto, apertura y comunicación.</li> <li>• Valorar los aspectos positivos de la práctica deportiva en equipo.</li> <li>• Desarrollar la formación táctica ya adquirida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar los elementos técnicos y los principios tácticos individuales a los diferentes puestos específicos.</li> <li>• Consolidar los medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos.</li> <li>• Iniciación a sistemas ofensivos 3:3 y 2:4 y defensivos 5:1 y 6:0.</li> <li>• Desarrollar estructuras básicas de contraataque y repliegue.</li> <li>• Consolidar contenidos en situaciones de juego real.</li> <li>• Fomentar actitudes de tolerancia, cooperación y superación personal.</li> <li>• Crear hábitos de higiene y salud mediante la práctica deportiva.</li> <li>• Desarrollar la formación táctica en puesto específicos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades perceptivo-motrices.</li> <li>• Principios tácticos individuales, ofensivos y defensivos,</li> <li>• Elementos técnicos ofensivos y defensivos.</li> <li>• Medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos.</li> <li>• Aproximación al reglamento real.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades perceptivo-motrices.</li> <li>• Principios tácticos individuales.</li> <li>• Elementos técnicos.</li> <li>• Medios básicos tácticos colectivos.</li> <li>• Reglas de juego sin adaptaciones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 3:</b> defensa y ataque en dos líneas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 4:</b> sistemas de juego</li> </ul>

- Fomento de pensamiento táctico y creativo, no respuestas estereotipadas.

### ***Capacidades físicas***

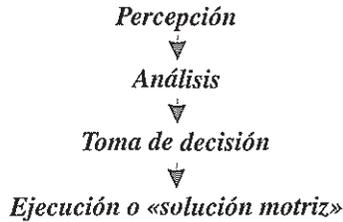
- Su desarrollo específico no es objetivo prioritario de este libro, al no determinarse la edad de los alumnos y alumnas incluidos en cada etapa.
- Se desarrollan de forma asociada a la ejecución de los juegos o actividades lúdicas propuestas.

### ***Capacidades perceptivo-motrices***

- Tomando como base la motricidad general, ir construyendo la específica de balonmano.
- La herramienta fundamental de trabajo son los elementos técnicos asociados a los principios tácticos individuales.
- El móvil habitual es el balón de balonmano, aunque también es muy enriquecedor usar otros móviles y materiales deportivos.
- Los juegos utilizados transfieren patrones motrices propios del balonmano.

### ***Principios tácticos individuales***

- Ligados en su aprendizaje íntimamente al aprendizaje de los elementos técnicos, dotados todos ellos de finalidad táctica.
- Se relacionan y ejecutan los elementos técnicos, ajustándolos a los parámetros de espacio, tiempo, compañeros, oponentes y balón.
- Construcción de la formación táctica elemental, donde se asiente la elección del elemento técnico y el momento de su ejecución, razonando con «inteligencia táctica» el porqué de su acción.
- Desarrollo del *mecanismo motriz* a través de los contenidos del balonmano.



### *Elementos técnicos*

- Se enseñan y desarrollan los elementos técnicos básicos mediante una enseñanza globalizada.
- No importa la perfección en la ejecución.
- La variedad dentro de cada elemento técnico vendrá determinada por la propia metodología activa.
- Se establece que los elementos técnicos no son aislados sino que deben ser encadenados progresivamente.

### *El juego: balonmano*

#### **Fase 1** \_\_\_\_\_

- Atención del juego centrada en el balón.
- Agrupamiento de jugadores en poco espacio alrededor del portador del balón que intenta conservarlo.
- Movimientos de jugadores por el terreno de juego sin ningún orden.
- Pocos goles, cambios continuos en la posesión del balón, etc.

#### **Fase 2** \_\_\_\_\_

- El equipo en posesión del balón busca el objetivo fundamental del juego: marcar gol. Se distribuyen los jugadores en los espacios libres y a distancia de pase, para poder recibir y progresar hacia portería.

- El equipo que no está en posesión del balón se repliega hacia su propio campo para defender su portería, intentando que los contrarios no reciban el balón, bien persiguiéndolos o poniéndose en línea de pase. Si cortan el balón progresan rápidamente hacia la portería contraria, iniciando así el contraataque y el otro equipo el repliegue.
- El portador del balón es capaz de pararse, observar, elegir y ejecutar la acción más eficaz (progresar, pasar o lanzar) y sus compañeros se desmarcan en anchura y profundidad para favorecer el pase y la recepción.
- Los adversarios se repliegan a su medio campo tratando de evitar la progresión del portador del balón, molestando su lanzamiento o intentando interceptar los pases, colocándose en las posibles trayectorias del balón.
- Cumplidos estos aspectos se darán las condiciones para pasar a la **fase 3**, propia de la etapa II: *Aprendizaje específico*.

### *Las reglas*

- Se adaptan en función del nivel de ejecución de los elementos técnicos.
- Las dos directrices fundamentales se relacionan con:

#### **Formas de jugarse el balón:**

Mayor permisividad en función del menor dominio y control motor y del menor nivel de ejecución de los elementos técnicos, especialmente en la señalización de los *pasos* y el *doble*.

#### **Comportamiento con el contrario:**

Mayor permisividad en la lucha del balón en el aire.

Menor permisividad en función de empujones, agarrones, golpesos, etc. al contrario.

Mantenimiento de la igualdad numérica (sanción al jugador, no al equipo).

Adaptación de las medidas del terreno de juego y porterías.

Distribución equilibrada del tiempo real de juego de cada jugador. Todos deben jugar aproximadamente el mismo tiempo.

Todos los jugadores deben actuar como porteros a lo largo del tiempo.

## ETAPA II: APRENDIZAJE ESPECÍFICO \_\_\_\_\_

### *Características*

- Los patrones motrices básicos por medio de la transferencia van posibilitando el aprendizaje de los elementos técnicos propios del balonmano.
- Utilización de una metodología más analítica, sin abandonar completamente la globalización. Estrategia mixta.
- Los espacios se van reduciendo.
- Los juegos globales se van abandonando para dejar paso a actividades más específicas, sin olvidar por ello el contenido lúdico de las mismas.
- Adquisición de aprendizajes más concretos mediante el desarrollo de habilidades motrices específicas de balonmano.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas en transición hacia una preparación física más específica.
- Evolución en la asimilación de los principios tácticos individuales.
- Iniciación a los medios básicos tácticos colectivos.
- Se amplía el conocimiento sobre las reglas de juego. Mayor exigencia en su cumplimiento.
- Competición como medio de aprendizaje, nunca como búsqueda de rendimiento.
- La enseñanza mediante la búsqueda continúa, pero se introduce la instrucción directa.

### *Capacidades físicas*

- Su desarrollo específico no es objetivo prioritario de este libro ante la posible heterogeneidad de edades de los alumnos y alumnas incluidos en esta etapa.
- Se desarrollan de forma asociada a la ejecución de los juegos y actividades propuestas. Se puede incidir en cada una de ellas según la construcción e intensidad de las mismas.

### *Capacidades perceptivo-motrices*

- No se trabajarán de forma aislada, sino integradas con los otros bloques de contenidos que conforman el juego del balonmano.
- Los contenidos especificados en la página 157 (Etapa I) pueden seguir trabajándose en los calentamientos.
- Se desarrollan a través de la puesta en práctica de los elementos técnicos, los principios tácticos individuales, los medios básicos tácticos colectivos y el propio juego.

### *Principios tácticos individuales*

- Aprendizaje paralelo de los principios tácticos individuales y los elementos técnicos.
- Desarrollo de la formación táctica ya adquirida. Inteligencia motriz.
- Construcción de las tareas aumentando el grado de complejidad en cada uno de los mecanismos: percepción, análisis, toma de decisión y ejecución (solución motriz).

### *Elementos técnicos*

- Se introduce progresivamente una enseñanza más analítica de los elementos técnicos y medios básicos tácticos colectivos.
- Búsqueda programada de la correcta ejecución de los elementos técnicos.

- Inclusión de la variedad dentro de cada elemento técnico.
- Mayor encadenamiento de elementos técnicos, en espacios reducidos, con oposición graduada.
- Práctica de juego real.
- Trabajo básico de los elementos del portero (no especialización).

### *Medios básicos tácticos colectivos*

- Iniciación en los medios básicos tácticos colectivos como "organización" coordinada entre dos jugadores, no como «mecanización» de acciones.
- Aumento progresivo del número de jugadores que intervienen.
- De espacios amplios a espacios reducidos.

### *El juego: Balonmano*

#### Fase 3

---

- Continuación de las *fases 1 y 2*
- La defensa se organiza en dos líneas escalonadas en el medio campo propio, con intención de interceptar el balón.
- Los defensores ocupan una y otra línea en función de su situación en ataque en el momento de perder el balón. Los que estaban atacando en la 1ª línea ofensiva, al llegar antes, ocupan la línea más próxima a su propia portería: 1ª línea defensiva, mientras que los otros ocuparán la 2ª línea defensiva.
- Los defensores intentan hacer más difícil el ataque y recuperar el balón, bien cortándolo o bien provocando errores en el contrario.

- Los defensores, ante la recuperación del balón, inician el contraataque progresando en bote si tienen espacio libre o pasando a un jugador mejor situado, realizando a continuación desmarque para, en su caso, volver a recibir el balón.
- El ataque se organiza en 2 líneas escalonadas.
- Los atacantes realizan desmarques entre las líneas defensivas para recibir y volver a pasar (*pase y va*) o progresar hasta encontrar una buena situación de lanzamiento.
- Cuando se observa que el ataque consigue con facilidad desbordar la defensa en 2 líneas es el momento de pasar a la *fase 4* (defensa en una línea y más próxima a su área de portería) propia de la etapa III: *Aprendizaje especializado*.

### *Las reglas*

- Las adaptaciones son menores, ya que el nivel de ejecución de los contenidos es mayor.
- Disminuir hasta su desaparición la permisividad en la regla relacionada con las formas de jugar el balón, *pasos, doble...*
- Disminuir hasta su desaparición la permisividad en la regla relacionada con el comportamiento con el contrario. Incidir en la utilización del tronco.
- Ir introduciendo la desigualdad numérica.
- Progresivamente, medidas del terreno y porterías propias del reglamento de juego.
- Continuación de la distribución equilibrada del tiempo real de juego de cada jugador. Todos juegan el mismo tiempo.
- Rotación en la función de portero de todos los jugadores y jugadoras.

## ETAPA III: APRENDIZAJE ESPECIALIZADO \_\_\_\_\_

### *Características*

- Los patrones motrices específicos sirven de partida para especializarlos en zonas concretas (puestos específicos).
- El aprendizaje se hace más analítico, aunque se pueden seguir utilizando estrategias mixtas.
- Las actividades son más concretas y específicas, sin olvidar el enfoque lúdico del aprendizaje.
- El espacio se reduce, siendo el más utilizado el del «puesto específico».
- Mayor volumen e intensidad de trabajo. Preparación física más específica.
- Desarrollo de los principios tácticos individuales conocidos y evolución hacia otros nuevos, especializándolos dentro de los puestos específicos.
- Desarrollo de los medios básicos tácticos colectivos y evolución hacia otros nuevos, especializándolos dentro de los puestos específicos.
- La instrucción directa y la búsqueda (resolución de problemas) conviven como métodos de enseñanza.
- Los jugadores deben continuar su formación y aprendizaje en varios puestos específicos.
- No especializar sólo en tareas ofensivas o defensivas.
- Total conocimiento y exigencia en el cumplimiento de las reglas de juego.
- Juego competitivo como elemento de evaluación de su proceso de aprendizaje, de exigencia y superación; y, en general, de formación personal y deportiva.

### *Capacidades físicas*

- Como en las dos etapas anteriores, su desarrollo no es objetivo específico de este libro.
- Se desarrollan de forma asociada al trabajo específico. Es el momento de introducir el concepto de *ritmo* o intensidad de trabajo en la sesión de entrenamiento.

### *Capacidades perceptivo-motrices*

- No se trabajarán como contenidos aislados, sino integradas con los otros bloques de contenidos que conforman el juego del balonmano.
- Adaptar los patrones motores específicos del balonmano a la especialización que impone el espacio propio de cada puesto específico.

### *Principios tácticos individuales*

- Aprendizaje paralelo de los principios tácticos individuales y los elementos técnicos mediante la resolución de problemas en los puestos específicos.
- Desarrollo de las actividades o tareas motrices construidas con mayor complejidad en cada uno de los mecanismos -percepción, análisis, toma de decisión y ejecución (solución motriz) en los puestos específicos.
- Desarrollo de la formación táctica ya adquirida, adaptándola a los puestos específicos.

### *Elementos técnicos*

- Mayor grado de exigencia en cuanto a variedad y correcta ejecución de los elementos técnicos dentro del puesto específico.

- La variedad dentro de cada elemento técnico debe realizarse dentro de cada puesto específico.
- Encadenamiento superior en el número de elementos dentro del puesto específico con oposición creciente.
- Juego real en puestos específicos.
- Trabajo especializado del portero. Puesto específico.

### *Medios básicos tácticos colectivos*

- Desarrollo de los medios básicos tácticos colectivos entre jugadores de diferentes puestos específicos, de la misma línea o diferente línea.
- Mayor complejidad, aumentando el número de jugadores que intervienen, y por lo tanto de los puestos específicos que estos ocupan.

### *El juego: balonmano*

#### Fase 4

---

- Continuación de las *fases 1, 2 y 3*.
- La defensa se organiza en una línea defensiva (o en dos con pocos jugadores en la 2ª línea), situándose próxima a su área de portería. A esta organización defensiva se la denomina: *sistemas de juego defensivos*.
- Los defensores ocupan zonas determinadas, puestos específicos, adoptando mayor anchura o profundidad en función de la situación del balón y de las características del oponente.
- Los defensores intentan recuperar el balón y/o dificultar la progresión de los atacantes y sus posibles lanzamientos mediante los elementos técnicos, principios tácticos individuales y medios básicos tácticos colectivos defensivos.

- Los defensores, ante la recuperación del balón, inician el contraataque, que se puede estructurar en 1ª oleada o directo y 2ª oleada o apoyado.
- El ataque se organiza en 2 líneas escalonadas. A esta organización se la denomina *sistemas de juego ofensivos*.
- Los atacantes ocupan zonas determinadas, puestos específicos, adoptando mayor profundidad y anchura, en función de sus propias características y de la organización de la defensa contraria.
- Los atacantes intentan conservar el balón y lograr meter gol mediante la utilización de los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos ofensivos.
- Si los atacantes no consiguen sus objetivos y pierden la posesión del balón se repliegan para ocupar sus puestos específicos defensivos. Este repliegue se realiza en oleadas (1ª y 2ª).

### *Las reglas*

- Deben acatarse tal y como las especifica el reglamento de juego, sin adaptaciones.
- En su aprendizaje se deben valorar los contenidos del reglamento, y así sacar el máximo rendimiento reglamentario a la ejecución de los elementos técnicos y medios básicos tácticos ofensivos y defensivos.

## Etapa I: Iniciación específica

### OBJETIVOS

---

#### *Objetivos de la primera etapa*

- 1.º Transferir la motricidad general a motricidad específica de balonmano.
- 2.º Adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios dotándolos de contenido táctico individual.
- 3.º Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.
- 4.º Aplicar los elementos técnicos y los principios tácticos individuales ofensivos y defensivos en juegos aplicados al balonmano encadenando las acciones.
- 5.º Fomentar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo de recreo y ocio.
- 6.º Satisfacer necesidades lúdicas a través de la práctica habitual del balonmano.

### *Objetivos didácticos*

En espacios amplios y aplicando los principios tácticos individuales a los elementos técnicos:

- 1.º Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices.
- 2.º Interiorizar las posiciones de base ofensivas y defensivas.
- 3.º Iniciar los desplazamientos ofensivos y defensivos sin balón.
- 4.º Iniciar los desplazamientos ofensivos con balón.
- 5.º Iniciar la adaptación y el manejo de balón.
- 6.º Iniciar el bote de balón, estático y en desplazamiento.
- 7.º Pasar y recibir estático y en desplazamiento.
- 8.º Iniciar en los lanzamientos en apoyo y en salto.
- 9.º Recuperar el balón mediante interceptaciones.
- 10.º Impedir la recepción y la progresión del atacante: marcaje y control.
- 11.º Iniciar en los elementos técnicos básicos del portero.
- 12.º Encadenar los elementos técnicos ofensivos y defensivos, individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales en el juego real.

## **CONTENIDOS**

---

### *Capacidades físicas*

- Resistencia: aeróbica.
- Fuerza: general.
- Velocidad: de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad: movilidad articular y elasticidad muscular.

### *Capacidades perceptivo-motrices*

- Coordinación:
  - Locomotriz.
  - Visomotriz.
  - Segmentaria.
- Equilibrio:
  - Estático.
  - Dinámico.
- Estructuración espacio-temporal:
  - Percepción y orientación espacial.
  - Percepción temporal.
  - Organización espacio-temporal.

### *Principios tácticos individuales*

#### **Ofensivos**

- Sin balón
  - Ajuste espacial: valoración de distancias y zonas libres de ocupación.
  - Ajuste temporal: momento de intervención.
- Con balón:
  - Ajuste espacial: valoración de distancias y zonas de ejecución de la acción.
  - Ajuste temporal: momento de ejecución de la acción.

#### **Defensivos:**

- Ante oponente sin balón:
  - Ajuste espacial: valoración de distancias.
  - Ajuste temporal: momento de intervención.
- Ante oponente con balón:
  - Ajuste espacial: valoración de distancias y zona ocupada.
  - Ayuda: predisposición a actuar decisivamente ante la valoración de la peligrosidad de un atacante con balón, que no es el oponente directo, libre de marcaje, progresando hacia portería.

### *Elementos técnicos*

#### **Ofensivos:**

- Posición de base.
- Desplazamientos sin balón.
- Adaptación y manejo de balón.
- Desplazamientos con balón.
- Bote.
- Pase.
- Recepción.
- Lanzamiento.

#### **Defensivos:**

- Posición de base.
- Desplazamientos.
- Marcaje.
- Interceptación de balón.
- Control.

#### **Porteros:**

- Posición de base.
- Desplazamientos.
- Manipulaciones.
- Intervenciones: paradas, despejes, golpesos.

### *Juego (en espacios amplios)*

#### **Ofensivo:**

- Encadenamiento individual de dos elementos técnicos:
  - Bote +lanzamiento.
  - Bote + pase.
  - Recepción + pase.
  - Manejo de balón + pase.

- Pase + desplazamiento.
- Recepción + lanzamiento.
- Etc.
- Encadenamiento colectivo (jugadores A y B) de elementos técnicos y principios tácticos individuales:
  - Desmarque (A) + pase (B) + recepción (A).
  - Manejo (A) + desmarque (B) + pase (A) + recepción (B).

### **Defensivo**

- Acciones individuales para evitar la progresión de los atacantes:
  - Interceptación de balón.
  - Marcaje.
  - Control.

## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Actividad 1: *Los coches no chocan*

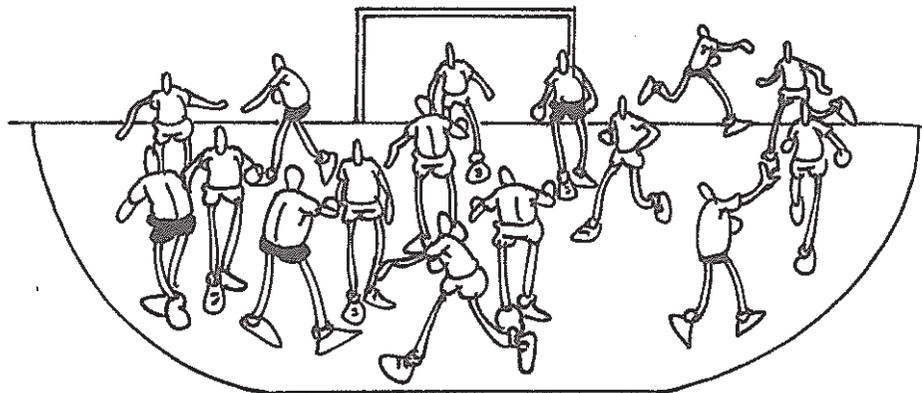
**Objetivo de la etapa:** transferir la motricidad general a motricidad específica del balonmano.

**Objetivo didáctico:** desarrollar las capacidades perceptivo motrices.

**Contenido fundamental:** coordinación locomotriz.

**Contenidos asociados:** equilibrio y estructuración espacio-temporal.  
Desplazamientos y posiciones de base.

**Descripción y organización:** situados los jugadores dentro del área de 6 metros, realizar desplazamientos evitando el choque. A la señal ocupar el espacio del medio campo propio.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual, parejas, tríos...</li> <li>• De más a menos espacio de ocupación.</li> <li>• Adoptar posiciones de base como posición final del ejercicio.</li> <li>• Variar el tipo de señal (auditiva, visual, táctil...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No chocar.</li> <li>• Distribuirse en todo el espacio del medio campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de desplazamiento.</li> <li>• Dirección del desplazamiento.</li> <li>• Introduciendo posiciones en desequilibrio.</li> <li>• Variando la posición inicial y final (tumbado, rodillas...).</li> <li>• Introducir otras acciones motrices (giros, saltos) previas a la señal de ocupación.</li> <li>• Velocidad variable, etc.</li> </ul>

## Actividad 2: ¡Cuidado con las bombas!

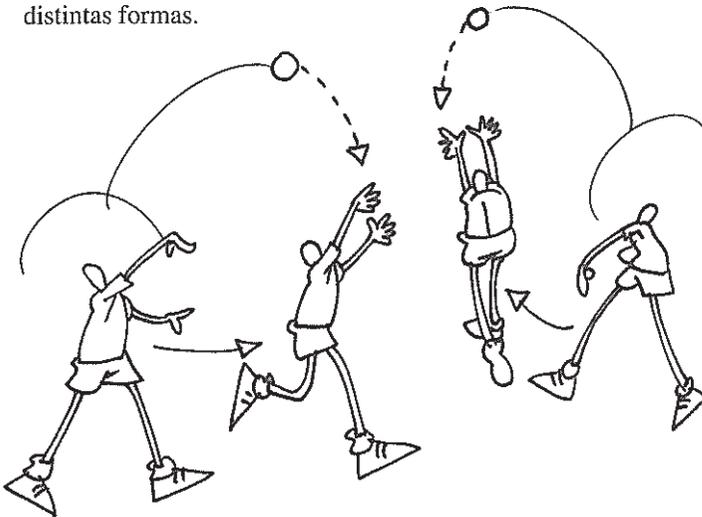
**Objetivo de la etapa:** transferir la motricidad general a motricidad específica del balonmano.

**Objetivo didáctico:** desarrollar las capacidades perceptivo motrices.

**Contenido fundamental:** coordinación visomotriz.

**Contenidos asociados:** coordinación locomotriz, equilibrio y estructuración espacio-temporal. Adaptación y manejo de balón.

**Descripción y organización:** cada jugador con un balón ocupando todo el espacio, lanzar y recoger el balón desde diferentes posiciones y de distintas formas.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir reduciendo los espacios de actuación.</li> <li>• De actividades motrices fáciles a difíciles.</li> <li>• De menos a más velocidad de ejecución.</li> <li>• Con diferentes estímulos previos a la ejecución.</li> <li>• Por parejas, tríos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No chocar.</li> <li>• Cumplir el objetivo marcado.</li> <li>• Realizarlo con agilidad y destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando la posición inicial y final (rodillas, tumbados, de pie...).</li> <li>• Lanzando en distintas trayectorias el balón (alto, con bote, etc.).</li> <li>• Introducir otras acciones motrices antes de lanzar o recoger el balón.</li> <li>• Recoger otro balón que no sea el propio.</li> </ul>

### Actividad 3: *Las marionetas*

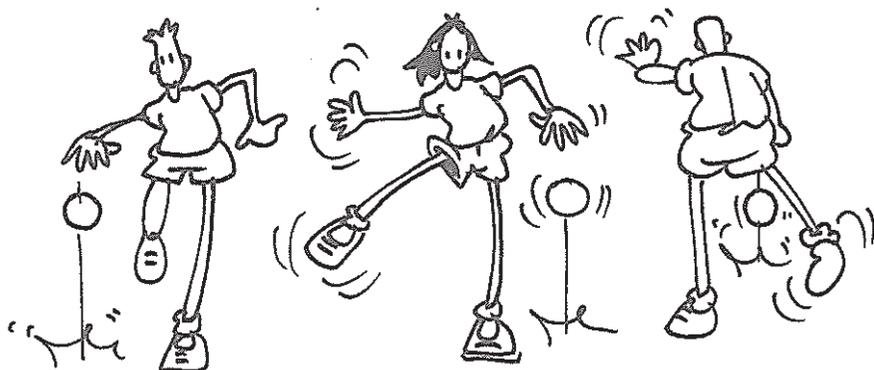
**Objetivo de la etapa:** transferir la motricidad general a motricidad específica del balonmano

**Objetivo didáctico:** desarrollar las capacidades perceptivo motrices.

**Contenido fundamental:** coordinación segmentaria.

**Contenidos asociados:** coordinación locomotriz y visomotriz. Equilibrio y estructuración espacio-temporal. Adaptación, manejo y bote de balón.

**Descripción y organización:** cada jugador con un balón distribuido por todo el espacio. Realizar diferentes acciones disociando segmentos corporales. Botar a un ritmo y correr a otro. Botar con una mano y mover otro segmento, etc.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disociar entre izquierda y derecha de la misma extremidad.</li> <li>• Disociar entre diferentes extremidades, superior e inferior.</li> <li>• Mayor complejidad en las acciones a realizar.</li> <li>• En el sitio y en desplazamiento.</li> <li>• De actividad libre a dirigida y a imitación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del balón.</li> <li>• Dominio corporal en la disociación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar, botar, lanzar el balón con una mano, realizando simultáneamente otra acción con otro segmento corporal.</li> <li>• Variar la velocidad de ejecución de cada segmento.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 4: ¡Un, dos, tres escondite inglés!

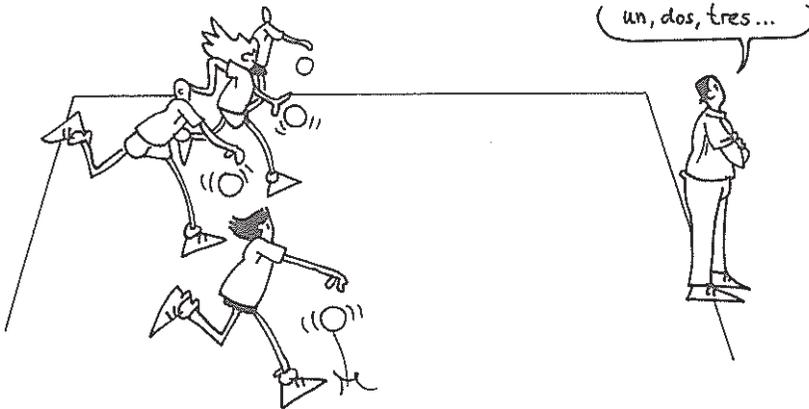
**Objetivo de la etapa:** transferir la motricidad general a motricidad específica del balonmano.

**Objetivo didáctico:** desarrollar las capacidades perceptivo motrices.

**Contenido fundamental:** equilibrio estático y dinámico

**Contenidos asociados:** coordinación y estructuración espacio-temporal. Adaptación, manejo de balón y posición de base.

**Descripción y organización:** cada jugador con un balón situado sobre una línea de banda. El entrenador en la línea de banda contraria. Jugar a *un, dos, tres escondite inglés*, introduciendo variantes hasta alcanzar la línea de banda opuesta.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de ejecución.</li> <li>• De más a menos tiempo entre una actuación y otra.</li> <li>• De menos a más complejidad en las acciones.</li> <li>• Individual, por parejas, tríos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoptar posturas equilibradas en las paradas (posición base).</li> <li>• Dominar la relación equilibrio-desequilibrio.</li> <li>• Adaptar la acción a los parámetros espacio-tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar la posición inicial y final.</li> <li>• Variar el tipo de desplazamiento, forma y dirección.</li> <li>• Variar la acción a ejecutar (botando, rodando, manejando...).</li> <li>• Variando el tipo de velocidad.</li> <li>• Variar el tipo de señales (auditivas, visuales...).</li> <li>• Variar la postura a adoptar en la parada.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 5: ¡La cita puntual!

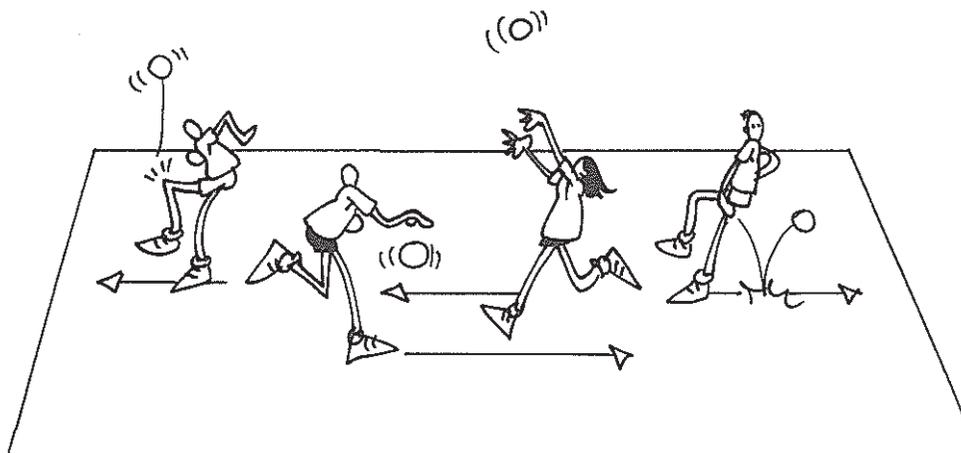
**Objetivo de la etapa:** transferir la motricidad general a motricidad específica del balonmano.

**Objetivo didáctico:** desarrollar las capacidades perceptivo motrices.

**Contenido fundamental:** estructuración espacio-temporal.

**Contenidos asociados:** coordinación y equilibrio. Adaptación y manejo de balón. Bote.

**Descripción y organización:** cada jugador con un balón y situado en una línea de banda, desplazarse de diferentes formas y velocidades hasta la otra línea de banda.



Proceso metod.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acciones más fáciles a más complicadas.</li> <li>• De más a menos tiempo de ejecución propia o con respecto a otro.</li> <li>• Individual, por parejas, tríos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que coincida la llegada con el momento asignado para el desarrollo de cada ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la distancia a recorrer, variar el tiempo de ejecución.</li> <li>• Desplazarse realizando diferentes acciones (botar, rodar, manejar, lanzar el balón...).</li> <li>• Llegar antes, después o simultáneamente que el balón.</li> <li>• Mantener el tiempo de ejecución variando el espacio.</li> <li>• Variando la posición inicial a final.</li> </ul>

## Actividad 6: Juego del "tula"

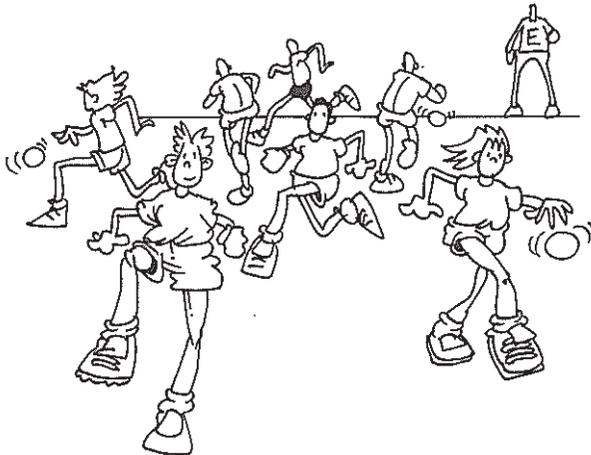
**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** interiorizar las posiciones de base ofensivas y defensivas.

**Contenido fundamental:** posiciones de base ofensivas y defensivas.

**Contenidos asociados:** desplazamientos ofensivos y defensivos. Botes y pases.

**Descripción y organización:** cada jugador, con o sin balón, distribuidos por todo el espacio. Un perseguidor intenta tocar a cualquier jugador. A la consigna del entrenador hay que pararse y adaptar posición de base.



Proceso metod.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir reduciendo los espacios.</li> <li>• Acortar el tiempo entre ejecuciones.</li> <li>• De menos a más complejidad en las acciones en desplazamiento.</li> <li>• De posiciones equilibradas a desequilibradas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que la posición de base sea equilibrada.</li> <li>• Control corporal del equilibrio y desequilibrio.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distintos tipos de desplazamientos.</li> <li>• Alternar las posiciones de base a adoptar.</li> <li>• Desplazarse botando, pasando, etc.</li> <li>• Orientar la posición de base según indique el entrenador.</li> <li>• Varios perseguidores. Por grupos.</li> <li>• Etc</li> </ul>

## Actividad 7: Llegar a casa

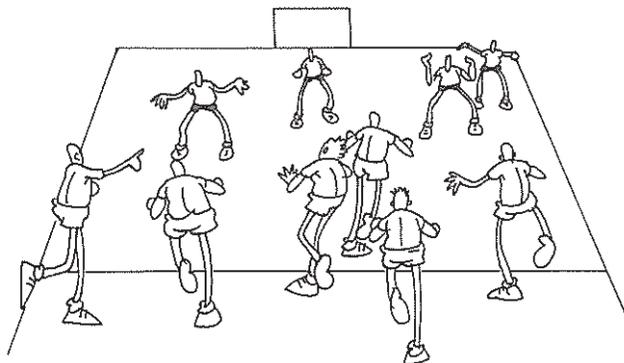
**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** iniciar los desplazamientos ofensivos y defensivos sin balón en espacios amplios.

**Contenido fundamental:** desplazamientos ofensivos y defensivos sin balón.

**Contenidos asociados:** posiciones de base defensivas y ofensivas.

**Descripción y organización:** los atacantes tienen que conseguir llegar al área de portería partiendo desde el campo contrario. Uno o más defensores intentan impedirlo. Los *tocados* pasan a ser defensores.



Proceso metod.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio.</li> <li>• De menos a más defensores.</li> <li>• De más a menos tiempo para llegar a casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los defensores se desplacen en posición de base defensiva.</li> <li>• Que los atacantes realicen todo tipo de desplazamientos, paradas, cambios de dirección y de ritmo.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial y temporal (momento de intervención y de ejecución).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El número de defensores iniciales.</li> <li>• Atacantes por parejas, tríos, etc.</li> <li>• Defensores por parejas, tríos, etc.</li> <li>• Partida desde posición de base o sentados, tumbados, etc.</li> <li>• Adaptando diferentes posiciones para evitar la persecución de los defensores.</li> </ul>

## Actividad 8: Pasar el puente

**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** iniciar los desplazamientos ofensivos con balón.

**Contenido fundamental:** desplazamientos ofensivos con balón (ciclo de pasos).

**Contenidos asociados:** bote, adaptación y manejo de balón.

**Descripción y organización:** situados en filas detrás de cada línea de aros. Pasar por el «puente» formado por los aros, según las consignas dadas por el entrenador.



Proceso metod:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De desplazamientos fáciles a difíciles.</li> <li>• La secuencia de pasos, de fácil a difícil.</li> <li>• De balón adaptado a manejado o botado.</li> <li>• De menos a más velocidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera natural.</li> <li>• No mirar los aros.</li> <li>• Coordinar la secuencia de pasos.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secuencia de los apoyos. Alternativos (Iz.-Dr.), con el mismo (Iz.-Iz.), de dos en dos (Iz.-Iz., Dr.-Dr.), etc.</li> <li>• El balón: botado, adaptado, manejado.</li> <li>• El ritmo: acelerado, desacelerado, uniforme.</li> <li>• Las paradas: nº, en función del pie de contacto.</li> <li>• Desplazamiento: de espaldas, frente, etc.</li> <li>• La colocación de los aros: más o menos distancia, en distintas líneas.</li> </ul>

## Actividad 9: Robar manzanas

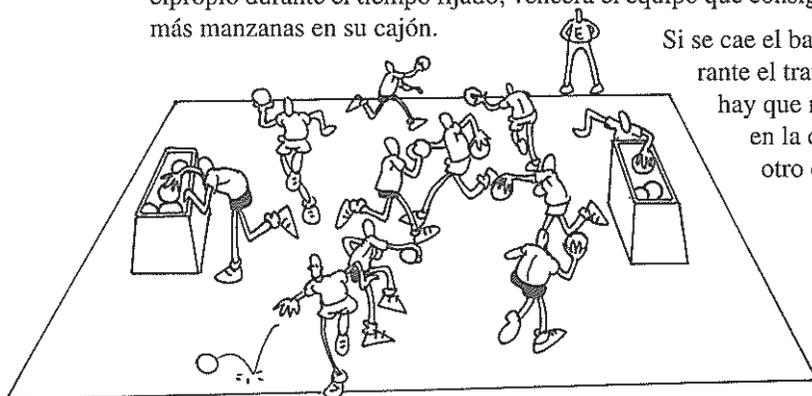
**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándolos de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** iniciar básicamente la adaptación y manejo del balón.

**Contenido fundamental:** adaptación y manejo del balón.

**Contenidos asociados:** desplazamientos.

**Descripción y organización:** dos equipos en cada medio campo. Un cajón con «manzanas» (10 balones) en cada área de portería. Cada equipo debe robar «manzanas» del cajón del equipo contrario y meterlos en el propio durante el tiempo fijado; vencerá el equipo que consiga tener más manzanas en su cajón.



Si se cae el balón durante el transporte hay que meterlo en la caja del otro equipo.

Proceso met.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acciones más fáciles a más complejas.</li> <li>• Sin oposición, con oposición.</li> <li>• Con balones de más pequeños a más grandes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación y manejo: que no se caigan los balones.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coger el balón de la caja con:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 manos.</li> <li>- Mano izquierda.</li> <li>- Mano derecha.</li> </ul> </li> <li>• Transportar el balón con:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 manos.</li> <li>- Mano izquierda.</li> <li>- Mano derecha y con distintas alturas en el armado.</li> </ul> </li> <li>• Desplazamientos: de frente, laterales, de espaldas... y manejando el balón haciendo círculos con el brazo, cambiando el balón de una a otra mano, etc.</li> </ul>

## Actividad 10: *Policías y ladrones*

**Objetivo de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** iniciar el bote de balón: estático y en desplazamiento.

**Contenido fundamental:** botes de balón: estático y en desplazamiento.

**Contenidos asociados:** desplazamientos ofensivos y defensivos. Botes.

**Descripción y organización:** cada jugador con un balón y distribuidos en 2 equipos (policías y ladrones). Todos deben desplazarse libremente por el espacio botando continuamente el balón. Los policías deben perseguir a los ladrones y, al tocarlos, éstos quedan prisioneros botando el balón dentro de la cárcel sin desplazarse. Para evitar la persecución de los policías, los ladrones se pueden meter en su guarida botando dentro de ella el balón sin desplazarse. Para salvar a los prisioneros los ladrones deben conseguir meterse dentro de la cárcel y tocar a sus compañeros. Ningún policía puede permanecer dentro de la cárcel, ni entrar en la guarida de los ladrones.

(Véase dibujo en página siguiente)

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con mano dominante y no dominante.</li> <li>• De espacios más amplios a más reducidos.</li> <li>• De igualdad a desigualdad numérica entre equipos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del bote.</li> <li>• Coordinación de los desplazamientos con el bote.</li> <li>• Buena posición de base.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> <li>• Colaboración y ayudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando el tipo, la forma y la dirección de los desplazamientos.</li> <li>• Variando el tipo de bote.</li> <li>• Con paradas y cambios de ritmo a la señal del entrenador.</li> <li>• Adoptando posiciones de base ofensivas (ladrones) y defensivas (policías).</li> </ul>

Gráfico de la actividad 10: *Policías y ladrones.*

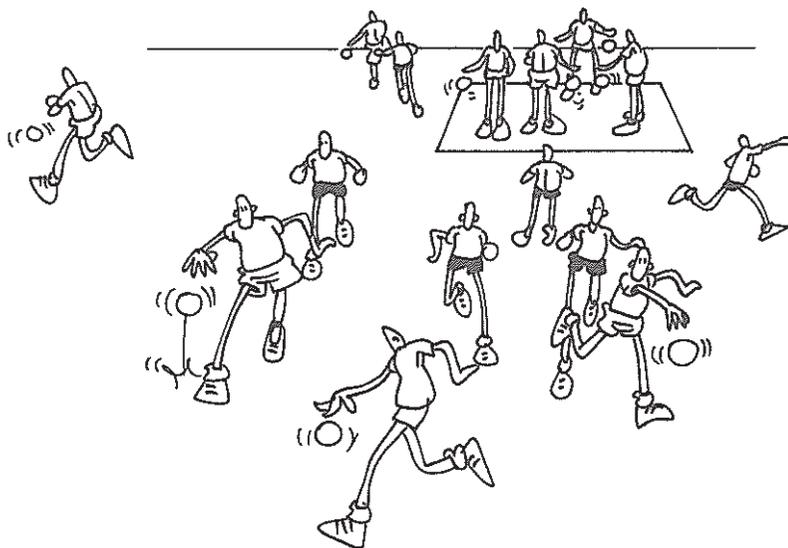
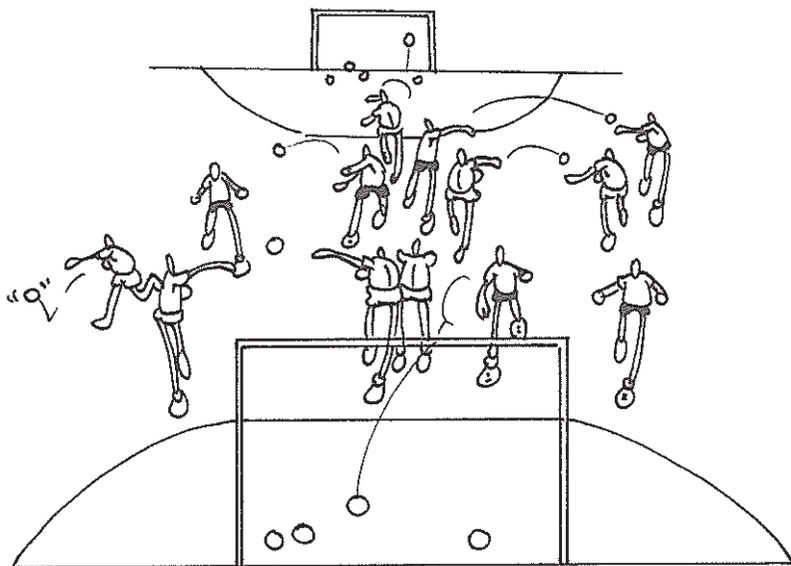


Gráfico de la actividad 11: *¡Transportar bombas!*



## Actividad 11: ¡Transportar bombas!

**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** pasar y recibir, estáticos y en desplazamiento.

**Contenido fundamental:** pases y recepciones estáticas y en desplazamiento.

**Contenidos asociados:** desplazamientos con y sin balón, ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** dos equipos, 10 balones (bombas) en cada portería. Transportarlos mediante pases y recepciones a la portería contraria y depositarlos allí. Si algún balón se cae, se recoge y se realizan desplazamientos defensivos hasta su portería para volver a empezar. Vence el equipo que tenga menos balones en su portería.

(Véase dibujo en página anterior)

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menor a mayor distancia entre los pasadores.</li> <li>• De más a menos espacio.</li> <li>• De más a menos balones, y de menos a más jugadores en su transporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los pases se realicen con una mano y con el balón a la altura de la cabeza.</li> <li>• Que las recepciones se realicen con 2 manos.</li> <li>• Mantener un amplio campo visual.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial y temporal (momento de intervención y de ejecución).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando el número de jugadores en su transporte (parejas, tríos, etc.).</li> <li>• Variando el tipo la forma y dirección del desplazamiento.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 12: ¡Balón tiro!

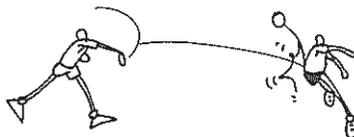
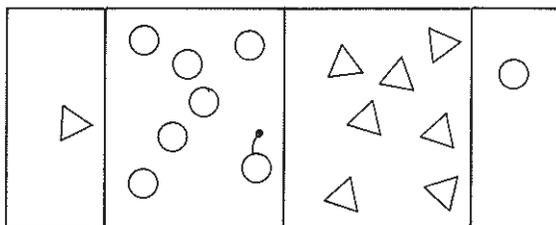
**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** iniciar los lanzamientos en apoyo y en salto.

**Contenido fundamental:** lanzamientos.

**Contenidos asociados:** pases y recepciones.

**Descripción y organización:** dos equipos distribuidos según indica el gráfico. El juego consiste en dar con el balón a los jugadores del otro equipo. Pierde el equipo que se quede sin jugadores.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De brazo ejecutor dominante a no dominante.</li> <li>• De espacios más amplios a más reducidos.</li> <li>• De más a menos jugadores por equipo.</li> <li>• De menos a más balones en juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el apoyo del pie sea el contrario al brazo ejecutor.</li> <li>• Lanzar con una sola mano y con el balón a la altura de la cabeza.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar en apoyo o en salto.</li> <li>• Lanzar variando el número de pasos.</li> <li>• Lanzar recibiendo un pase previo.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 13: ¡Cortar el mensaje!

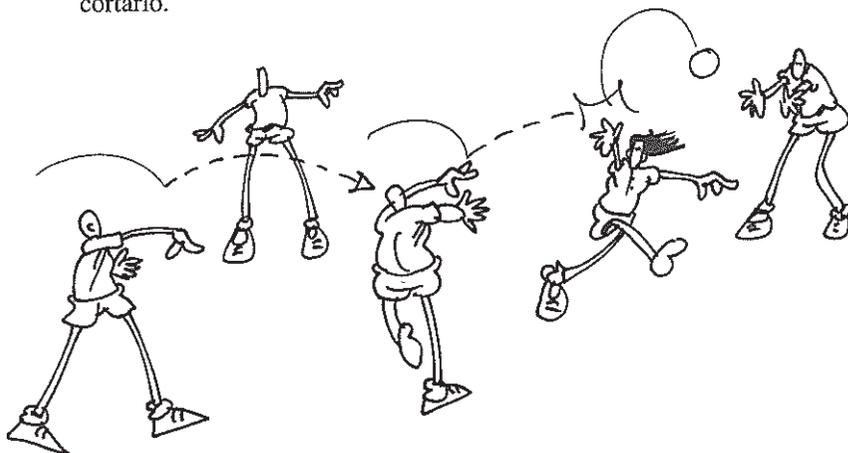
**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** recuperar el balón mediante interceptaciones.

**Contenido fundamental:** interceptación de balón.

**Contenidos asociados:** pases y recepciones.

**Descripción y organización:** distribuidos en pequeños grupos flexibles en cuanto a número de jugadores que se pasan el balón y que intentan cortarlo.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pases estáticos a pases en desplazamientos.</li> <li>• De igualdad numérica a inferioridad en los interceptadores.</li> <li>• De espacios más amplios a más reducidos.</li> <li>• De grupos de trabajo más reducidos a grupos más amplios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interceptar el balón sin contactar con cualquier jugador.</li> <li>• Anticipación.</li> <li>• Asimilación de ajustes espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> <li>• Colaboración defensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir un número determinado de pases sin que lo corten.</li> <li>• Conseguir el mayor número de pases en un tiempo determinado.</li> <li>• Variar el tipo de pase.</li> <li>• Interceptar el pase o la recepción.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 14: ¡Cortar el camino!

**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** impedir la recepción y la progresión del atacante.

**Contenido fundamental:** marcaje y control defensivo.

**Contenidos asociados:** desplazamientos, pase, recepción, interceptación y bote.

**Descripción y organización:** tríos: un defensor y un atacante situados cada uno en un medio campo y un pasador estático con balón situado en el medio campo del defensor. Marcaje a distancia entre atacante y defensor en desplazamientos en su medio campo. A la señal, el atacante pasa la línea central intentando recibir el balón y el defensor intenta impedirlo. Si recibe el balón control por parte del defensor, mientras que el atacante intenta desplazarse botando el balón hasta la línea de portería y el defensor intenta interceptarlo en el bote.

(Véase dibujo en página siguiente)

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menos a más espacios de actuación defensiva.</li> <li>• De menos a más pasadores.</li> <li>• De pasadores estáticos a dinámicos.</li> <li>• De un sólo grupo o más grupos de ejecución simultánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta ejecución técnica en los desplazamientos defensivos.</li> <li>• Amplio campo visual del defensor.</li> <li>• Control defensivo reglamentario.</li> <li>• Asimilación de ajustes espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> <li>• Colaboración defensiva: ayudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando el tipo, la forma y la dirección de los desplazamientos ofensivos.</li> <li>• Interceptar balón en el pase o en el bote.</li> <li>• Trabajar dos tríos en el mismo grupo (colaboración defensiva).</li> <li>• Etc.</li> </ul>

Gráfico de la actividad 14: ¡Cortar el camino!

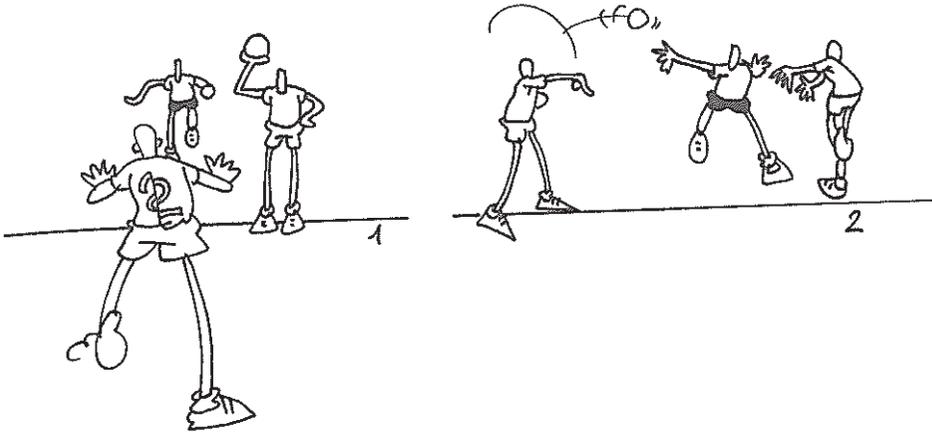
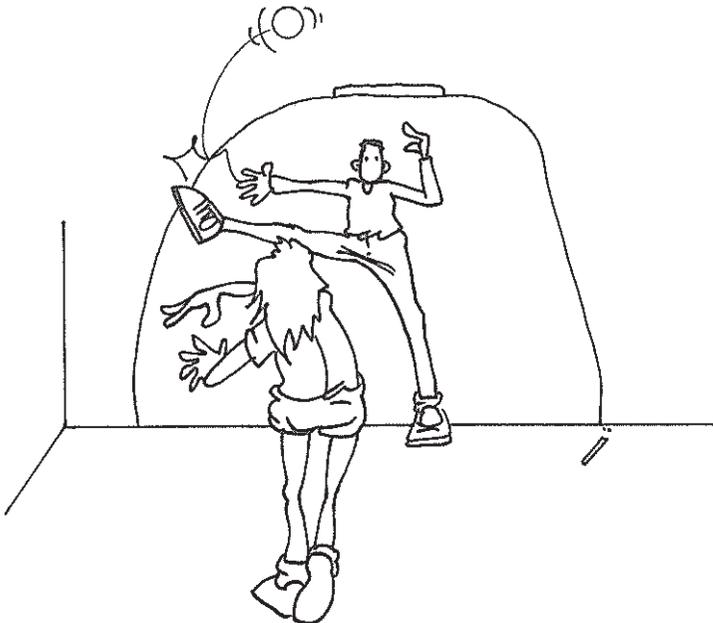


Gráfico de la actividad 15: ¡Proteger la campana de cristal!



## Actividad 15: ¡Proteger la campana de cristal!

**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** iniciar la posición de base y los desplazamientos en portería.

**Contenido fundamental:** posición de base y desplazamientos en portería.

**Contenidos asociados:** pases y lanzamientos. Intervenciones del portero.

**Descripción y organización:** por parejas. Uno actúa de portero y se sitúa de espaldas a la pared a 2 m de ella; el otro, a 2 m y de frente al portero, con balón, lanza a una referencia pintada en la pared ("campana de cristal"). El portero, variando sus posiciones de base y sus desplazamientos, intenta evitarlo.

(Veáse dibujo en página anterior)

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar la distancia del portero con la pared.</li> <li>• Aumentar la distancia entre portero y atacante.</li> <li>• Aumentar la zona de referencia de la pared.</li> <li>• Variar la zona de referencia de la pared.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener las distancias propuestas.</li> <li>• Recuperar la situación de partida.</li> <li>• Correcta ejecución técnica de las posiciones de base y los desplazamientos en portería.</li> <li>• Todos actúan como porteros.</li> <li>• Asimilación-ajuste espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando la posición de partida de los jugadores.</li> <li>• Introducir más atacantes, manteniendo o aumentando el número de balones.</li> <li>• Pases entre atacantes.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 16: ¡Cazar el balón!

**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

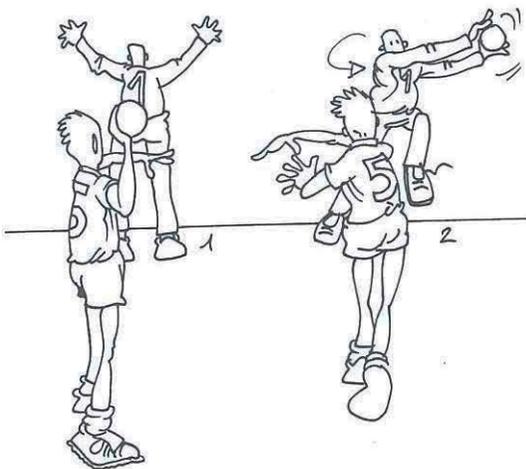
**Objetivo didáctico:** iniciar los elementos técnicos básicos en portería.

**Contenido fundamental:** posición de base, desplazamientos e intervenciones.

**Contenidos asociados:** lanzamientos.

### Descripción y organización:

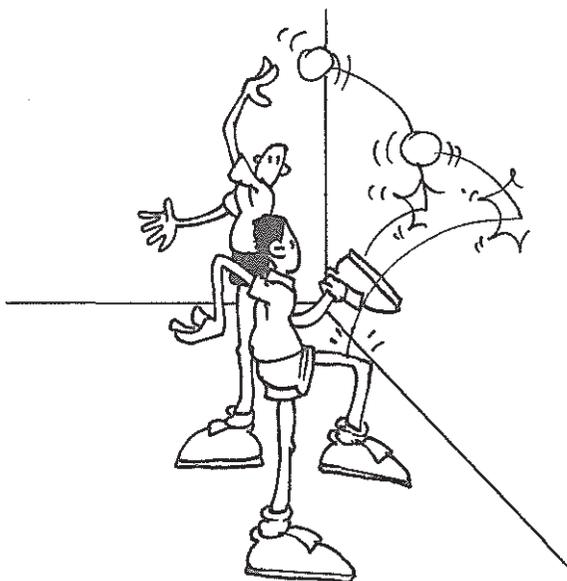
por parejas. Uno actúa de portero y se sitúa de frente a una pared a 3 m de ella, el otro actúa de atacante y se sitúa con balón detrás del portero, lanzando contra la pared. El portero, variando su posición de base y sus desplazamientos, realiza distintas intervenciones después del rebote del balón en la pared, evitando que éste le llegue de nuevo al atacante.



Proceso metod.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir la distancia del portero a la pared.</li> <li>• Disminuir la distancia del lanzador a la pared.</li> <li>• Aumentar la zona de la pared.</li> <li>• De más a menos tiempo entre un lanzamiento y otro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener las distancias propuestas.</li> <li>• Atacar el balón en los despejes y golpeos.</li> <li>• Recuperar la situación de partida.</li> <li>• Correcta ejecución técnica de posiciones de base, desplazamientos e intervenciones en portería.</li> <li>• Todos actúan como porteros.</li> <li>• Asimilación de ajuste espacial y temporal (momento de intervención y ejecución).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando la posición de partida de los jugadores.</li> <li>• Aumentando el número de atacantes con balón.</li> <li>• Variando la altura y la potencia del lanzamiento.</li> <li>• Variando la orientación de partida del portero.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 17: ¡El malabarista!

**Objetivos de la etapa:** adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, dotándoles de contenido táctico individual. Asimilar principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios amplios, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.



**Objetivo didáctico:** iniciar los elementos técnicos básicos del portero.

**Contenido fundamental:** manipulaciones de móviles y golpesos.

**Contenidos asociados:** posiciones de base y desplazamientos.

**Descripción y organización:** cada jugador situado a 2 - 3 m de una pared con un balón; realizar distintos tipos de manipulaciones, alternando rebotes en la pared y sin rebotes.

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menos a más participantes.</li> <li>• De menos a más fuerza en los golpesos.</li> <li>• De móviles más pequeños y livianos a más grandes y pesados.</li> <li>• Permitiendo de más a menos botes de balón en el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar la manipulación de los móviles.</li> <li>• Mover las piernas para buscar los móviles, y «atacarlos», no esperarlos.</li> <li>• Riqueza y coordinación segmentaria y visomotriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malabarismos variados.</li> <li>• Por parejas, tríos...</li> <li>• Por equipos.</li> <li>• Con más móviles.</li> <li>• Con móviles distintos simultáneamente.</li> <li>• Variando la posición de partida.</li> <li>• Variando las partes del cuerpo que intervienen.</li> <li>• Realizando distintas acciones motrices antes de intervenir (saltos, giros).</li> </ul>

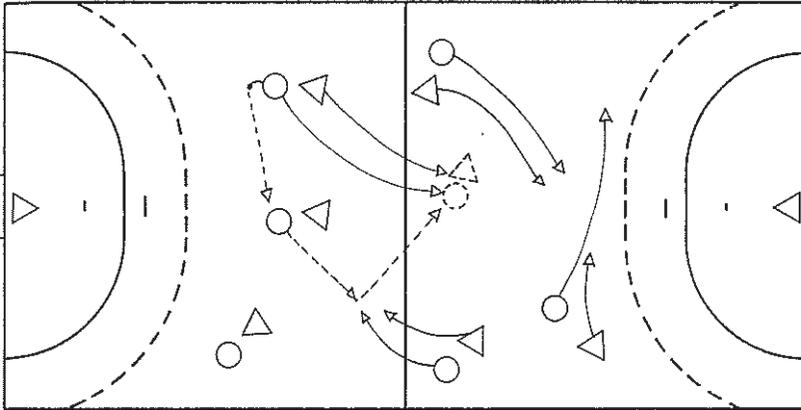
## Actividad 18: ¡Balonmano básico!

**Objetivos de la etapa:** aplicar los elementos técnicos y los principios tácticos individuales ofensivos y defensivos en juegos aplicados al balonmano, encadenando las acciones.

**Objetivos didácticos:** encadenar elementos técnicos ofensivos y defensivos individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales en el juego real.

**Contenido fundamental:** todos los elementos técnicos y los principios tácticos ofensivos y defensivos propios de esta etapa.

**Descripción y organización:** distribuidos en dos equipos con un sólo balón, en defensa individual por todo el campo, conseguir meter gol en la portería contraria cumpliendo lo referido en los apartados "Las reglas" y "El juego" de esta etapa I.



Proceso met.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver los apartados "Las reglas" y "El juego" (<i>Fases I y II</i>) de esta etapa I.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en equipo.</li> <li>• Destacar los aspectos lúdicos y formativos de la competición, frente a los resultados (ganar o perder).</li> <li>• Los principios tácticos individuales ofensivos y defensivos basados en la correcta ejecución de los elementos técnicos.</li> <li>• Encadenamiento de acciones individual y colectivamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el número de jugadores por equipo.</li> <li>• Etc.</li> </ul>



# 9

## Etapa II: Aprendizaje específico

### OBJETIVOS

---

#### *Objetivos de la segunda etapa*

- 1.º Desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano.
- 2.º Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.
- 3.º Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.
- 4.º Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales.
- 5.º Consolidar el aprendizaje y aplicación de los sistemas ofensivos y defensivos en dos líneas.

- 6.º Aplicar el contenido del juego de balonmano, ofensivo y defensivo, encadenando las acciones individual y colectivamente en situaciones de juego real.
- 7.º Llevar a la práctica las distintas fases del juego: juego posicional ofensivo y defensivo, contraataque y repliegue.
- 8.º Fomentar actitudes de respeto, aceptación, apertura y comunicación hacia los elementos del juego: compañeros, adversarios, árbitros, técnicos y reglas.
- 9.º Valorar los aspectos positivos de la práctica de los deportes de equipo (colaboración-oposición, compañero-adversario, etc.), sin que ello suponga actitudes de rivalidad.

### *Objetivos didácticos*

De espacios amplios a reducidos y aplicando los principios tácticos individuales a la ejecución de los elementos técnicos.

- 1.º Encadenar posiciones de base y desplazamientos ofensivos y defensivos.
- 2.º Dominar con naturalidad y soltura la adaptación y manejo del balón.
- 3.º Pasar y recibir estáticos y en desplazamiento: en apoyo y en salto.
- 4.º Dominar todos los tipos de bote de balón.
- 5.º Encadenar el bote con lanzamientos variados y con fintas.
- 6.º Efectuar con soltura la interceptación del balón en pase y bote, los marcajes y el control defensivo.
- 7.º Iniciar el aprendizaje del elemento técnico defensivo de blocajes variados.
- 8.º Adquirir riqueza motriz en los elementos técnicos básicos del portero.
- 9.º Afianzar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos.

- 10.º Iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos básicos ofensivos y defensivos.
- 11.º Ejecutar acciones básicas de contraataque y repliegue.
- 12.º Encadenar los elementos técnicos ofensivos y defensivos, individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos, en juego real.

## CONTENIDOS

---

### *Capacidades físicas*

- Resistencia: aeróbica.
- Fuerza: general.
- Velocidad: de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad: movilidad articular y elasticidad muscular.

### *Capacidades perceptivo-motrices*

Son las citadas en la primera etapa. No se trabajarán como contenidos aislados sino que estas capacidades se desarrollarán a través de la puesta en práctica de los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos.

- Coordinación:
  - Locomotriz.
  - Visomotriz.
  - Segmentaria.
- Equilibrio:
  - Estático.
  - Dinámico.
- Estructuración espacio-temporal:
  - Percepción y orientación espacial.
  - Percepción temporal.
  - Organización espacio-temporal.

### *Principios tácticos individuales*

**Ofensivos.** Continuar con los de la etapa anterior, añadiendo los siguientes:

- Sin balón:

**Anchura:**

- Creación y ocupación de espacios libres.

**Profundidad:**

- Creación y ocupación de espacios libres próximos a seis metros.

**Línea de recepción:**

- Ocupación de espacios de recepción libres de marcaje facilitando el pase.

**Continuidad:**

- Relacionar y encadenar acciones propias con las de los compañeros.

- Con balón:

**Ocupación de espacios libres:**

- Penetración y búsqueda de mayor ángulo de lanzamiento (verticalidad, profundidad y orientación corporal, a portería).

**Profundidad:**

- Relación con jugadores próximos a seis metros.

**Línea de pase:**

- Búsqueda de espacios libres de marcaje que posibiliten el pase.

**Ataque entre dos oponentes:**

- Fijación: del oponente directo (par) o de oponente no directo (impar).

**Continuidad:**

- Encadenar acciones con otros compañeros.

**Idea de contraataque:**

- Desmarques y apoyos.  
- Búsqueda del mayor ángulo de lanzamiento.

**Defensivos.** Continuar con los de la etapa anterior, añadiendo los siguientes:

- Línea de interceptación de balón:

- Situarse interfiriendo las líneas de pase y de recepción para recuperar el balón.
- Disuasión:
  - Intento de evitar, impedir, dificultar o retrasar el pase, el lanzamiento o la recepción.
- Colaboración defensiva:
  - Ayudas.
- Basculación:
  - Cerrar o reducir espacios y proteger la zona de balón.
- Continuidad:
  - Coordinar acciones con otros compañeros y estar en predisposición para nuevas intervenciones.
- Idea de repliegue:
  - Marcaje e interceptación.
  - Balance defensivo: ocupar zonas de mayor ángulo de lanzamiento antes que los adversarios; ocupar otras zonas defensivas.

### **Elementos técnicos**

#### **Ofensivos:**

- Posición de base:
  - Estática y dinámica.
- Desplazamientos sin balón:
  - En trayectorias rectas, curvas o combinadas.
  - En forma de deslizamiento, marcha o carrera.
  - Hacia adelante, detrás, o lateral, combinando ritmos y paradas.
- Adaptación y manejo de balón:
  - En situaciones estáticas o dinámicas, con mano derecha, izquierda y a dos manos.
- Desplazamientos con balón:
  - Ciclo de pasos con recepción previa con los pies en contacto o sin contacto con el suelo (caída alternativa, caída simultánea).
  - En trayectorias rectas, curvas o combinadas, en forma de deslizamiento, marcha o carrera, y hacia adelante, detrás o lateral, combinando ritmos y paradas.
- Botes:
  - De control o protección (alto/bajo, vertical/oblicuo).

- De desplazamiento (continuado, alto/bajo, vertical/oblicuo).
- Con mano derecha e izquierda.
- Pases:
  - Frontales, laterales, diagonales.
  - Con armado de brazo, altura clásica, intermedia, baja y en pronación.
  - En apoyo y en suspensión.
  - Con una o dos manos.
  - A pie normal o a pie cambiado.
  - A diferentes distancias.
  - Con mano derecha y mano izquierda.
- Recepciones:
  - Frontales, laterales, diagonales.
  - A diferentes alturas.
  - En apoyo y en suspensión.
- Lanzamientos:
  - Estáticos y en desplazamiento.
  - A pie normal o a pie cambiado.
  - En apoyo, en salto y en suspensión; en caída y sin caída.
  - Con armado de brazo alto, altura clásica, intermedia y baja.
  - Rectificados.
  - Desde siete metros.
  - Desde diferentes zonas, en anchura y en profundidad.
- Fintas:
  - De frente, recibiendo el balón en el aire, o en contacto con el suelo; con salida a punto fuerte o punto débil.
  - Combinando en el ciclo de pasos el número de los mismos y los cambios de dirección.

### **Defensivos**

- Posición de base:
  - Estática y dinámica.
- Desplazamientos:
  - En forma de carrera, marcha o deslizamiento.
  - Frontal hacia adelante, frontal hacia atrás, lateral.
  - Con trayectorias rectas o curvas.

- Marcaje:
  - En proximidad y a distancia, ante oponentes con balón y sin balón.
  - Interceptación de balón.
- Control:
  - Ante atacante de frente o de espalda.
  - Sin armado de brazo o con diferentes armados.
- Blocajes:
  - Estático y en desplazamiento.
  - En apoyo o en suspensión.
  - A diferentes alturas.

### **Porteros**

- Posiciones de base:
  - Estática o dinámica.
- Situaciones:
  - En función del balón.
- Desplazamientos:
  - Laterales, rectos o curvos.
- Manipulaciones:
  - De balones de balonmano y de otros móviles.
- Intervenciones: paradas, despejes y golpeos.
  - Con extremidades superiores e inferiores y combinadas.

### ***Medios básicos tácticos colectivos***

#### **Ofensivos**

- Progresiones sucesivas.
- *Pase y va.*
- Cruces: entre dos jugadores.

#### **Defensivos**

- Basculaciones.
- Defensa en dos líneas.
- Deslizamientos.

- Cambios de oponente:
  - Ante cruces.

### ***Juego (en espacios reducidos)***

#### **Ofensivo.** Ataque en dos líneas:

- Utilización de elementos técnicos encadenados, tanto individual como colectivamente, relacionados con los principios tácticos individuales y con los medios básicos tácticos colectivos.

#### **Repliegue.** Estructura básica:

- Recuperación de balón.
- Retraso de la subida del contraataque.
- Ocupación de zonas, de mayor a menor peligrosidad.

#### **Defensivo.** Defensa en dos líneas:

- Utilización de elementos técnicos encadenados, tanto individual como colectivamente; relacionados con los principios tácticos individuales y con los medios básicos tácticos colectivos.

#### **Contraataque.** Estructura básica:

- Interceptación y progresión en bote.
- Interceptación y pase en profundidad.
- Interpretación y *pase y va*.

## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Actividad 19: ¡La sombra!

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** encadenar posiciones de base y desplazamientos ofensivos y defensivos.

**Contenido fundamental:** posiciones de base ofensivas y defensivas estáticas y dinámicas.

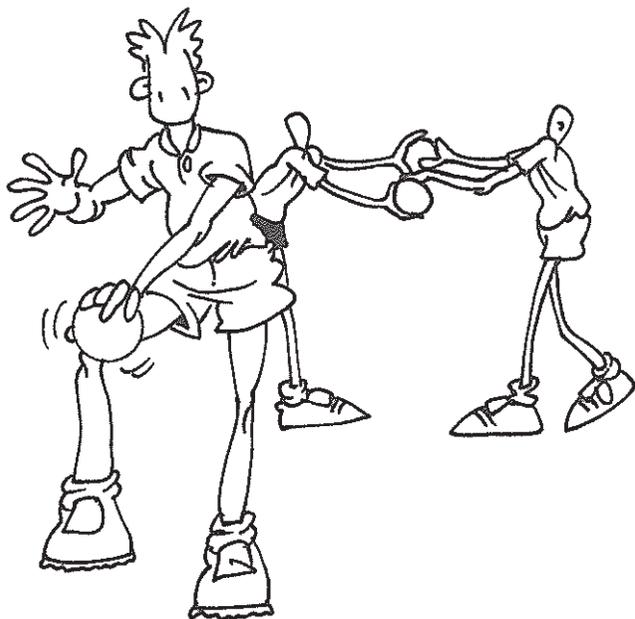
**Descripción y organización:** por parejas, distribuidos por todo el espacio, uno delante y otro detrás a 1 ó 2 m de distancia. El de delante realiza libremente desplazamientos variados ofensivos y defensivos, combinados con posiciones de base. El de detrás le imita como si fuese su sombra, intentando siempre mantener la misma distancia. Cambiar de funciones cada cierto tiempo.



P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacios de actuación.</li> <li>• De menos a más frecuencia de cambio en los desplazamientos.</li> <li>• De menos a más ritmo de ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la distancia.</li> <li>• Variedad en el trabajo.</li> <li>• Ejecución correcta de las posiciones básicas y de los desplazamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad dirigida por el entrenador, con elementos ofensivos, defensivos o combinados.</li> <li>• Con mayor atención en unas u otras formas, tipos y trayectorias de desplazamientos.</li> <li>• Dos parejas trabajando simultáneamente; sólo un jugador es el guía.</li> </ul>

## Actividad 20: ¡Te cambio el balón!

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.



**Objetivo didáctico:** dominar con naturalidad y soltura la adaptación y manejo del balón.

**Contenido fundamental:** adaptación y manejo de balón.

**Contenido asociado:** desplazamientos.

**Descripción y organización:** cada jugador, con un balón adaptado, se desplaza libremente por el espacio tocando con su balón distintas partes de su cuerpo (libre o según consignas); al encontrarse con cualquier otro compañero se intercambian sus balones de mano a mano.

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacios de actuación.</li> <li>• Adaptar el balón con 2 manos, con mano dominante y con mano no dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta ejecución técnica de la adaptación del balón.</li> <li>• Intercambios más o menos continuados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con dos balones cada uno.</li> <li>• Realizar uno o más amagos antes del intercambio de balones.</li> <li>• Variando la forma de intercambio de balones (en bote, rodando balón...).</li> <li>• Alternar los intercambios con desposesión de balón.</li> </ul>

## Actividad 21: Pases y recepciones por parejas

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** pasar y recibir estáticos y en desplazamiento: en apoyo y en salto.

**Contenidos fundamentales:** pases y recepciones variados, estáticos y en desplazamiento.

**Contenido asociado:** desplazamientos ofensivos (ciclo de pasos), bote, fintas de pase y desmarques, interceptaciones de balón.

**Descripción y organización:** por parejas, cada pareja con un balón, situados frente a frente a lo largo del campo, realizar pases y recepciones variadas.

(Véase dibujo en página siguiente)

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ambos elementos técnico-tácticos.</li> <li>• Uno estático el otro en desplazamiento.</li> <li>• Ambos en desplazamiento.</li> <li>• Variar los tipos de desplazamiento.</li> <li>• Variar el tipo de pase (apoyo, salto...).</li> <li>• Variar la altura, tipo y armado de brazo.</li> <li>• Variar las orientaciones de los jugadores.</li> <li>• Variar la distancia entre los jugadores.</li> <li>• Introducir otro balón.</li> <li>• Introducir un defensor (de menos a más intensidad defensiva).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena adaptación de balón.</li> <li>• Correcta ejecución técnica en los armados de brazo.</li> <li>• Extender los brazos para recibir y flexionarlos (ligeramente para amortiguar la recepción del balón).</li> <li>• Orientar los brazos manos y dedos correctamente hacia el balón en función de la altura y procedencia del pase.</li> <li>• Pases tensos.</li> <li>• No deformar la carrera para pasar o recibir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar la posición inicial de los jugadores (de pie, arrodillados, sentados...).</li> <li>• Pasar con la mano no dominante.</li> <li>• Jugar con el ciclo de pasos (pasar al 1º, 2º ó 3º paso, con pie normal y a pie cambiado, e intercalar bote).</li> <li>• Realizar 1 ó 2 amagos antes de pasar.</li> <li>• Realizar desmarques antes y después de recibir.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

Gráfico de la actividad 21: *Pases y recepciones por parejas*

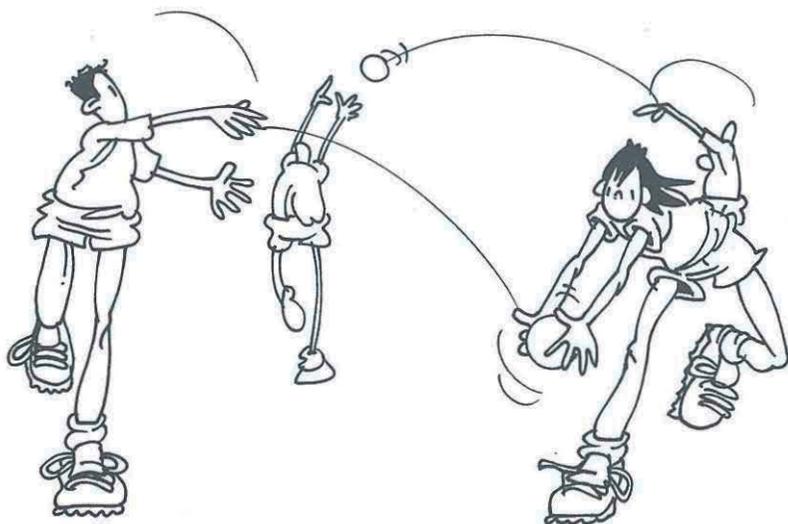
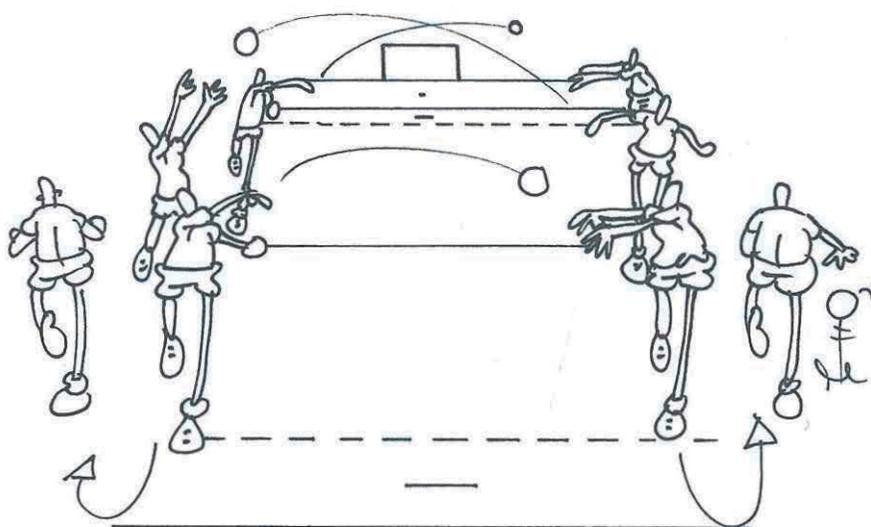


Gráfico de la actividad 22: *Pases y recepciones por parejas en desplazamiento.*



## Actividad 22: Pases y recepciones por parejas en desplazamiento

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** pasar y recibir en desplazamiento en apoyo y en salto.

**Contenidos fundamentales:** pases y recepciones en desplazamiento, en apoyo y en salto.

**Contenidos asociados:** desplazamientos ofensivos (ciclo de pasos), bote en desplazamiento, fintas de pase y desmarques. Interceptación del balón.

**Descripción y organización:** por parejas, cada pareja un balón, situados sobre la línea de 6 m, realizar pases y recepciones variados en desplazamiento hasta el área contraria; volver por fuera, el que posee el balón en desplazamiento en bote, y el otro en carrera de espaldas. Cambiar de fila.

(Véase dibujo en página anterior)

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menos a más distancia entre los pasadores.</li> <li>• De menor a mayor ritmo de ejecución.</li> <li>• Combinar de menor a mayor número de elementos técnicos por intervención de cada jugador.</li> <li>• Variar el tipo y la altura de armado de brazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena adaptación y manejo de balón.</li> <li>• Correcta ejecución técnica en los armados de brazo.</li> <li>• Extender los brazos para recibir y flexionarlos (ligemente para amortiguar la recepción del balón).</li> <li>• Orientar los brazos manos y dedos correctamente hacia el balón en función de la altura y procedencia del pase.</li> <li>• Pases tensos.</li> <li>• No deformar la carrera para pasar o recibir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase en apoyo o en salto.</li> <li>• Pasar con brazo no dominante.</li> <li>• Jugar con el ciclo de pasos (pasar al 1º ó 2º ó 3º paso, intercalar bote y a pie normal y a pie cambiado).</li> <li>• Realizar amagos de pase previas al pase.</li> <li>• Realizar desmarque antes de recibir.</li> <li>• Acercarse/alejarse para pasar o recibir.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 23: Botar e interceptar

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** dominar todos los tipos de bote de balón.

**Contenido fundamental:** botes estático y en desplazamiento.

**Contenido asociado:** interceptación de balón.

**Descripción y organización:** distribuidos por todo el espacio, cada jugador con un balón se desplaza en bote libremente por el mismo, intenta interceptar el balón en bote de cualquier compañero sin que le intercepten o pierda el control sobre el suyo.



P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir reduciendo el espacio de actuación (todo el campo medio campo, área de portería...).</li> <li>• Botar con mano dominante, y no dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar el balón sin mirarlo.</li> <li>• Dominar un amplio campo visual.</li> <li>• No sólo controlar su balón sino interceptar otros.</li> <li>• Correcta ejecución técnica del bote; estático y en desplazamiento.</li> <li>• Alternar la mano de bote en función de la situación de los compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el tipo, la forma y la trayectoria de los desplazamientos.</li> <li>• Desplazarse en cuclillas, con 3 apoyos, a la pata coja...</li> <li>• Alternar paradas y cambios de ritmo con bote bajo y alto.</li> <li>• Juegos de persecución en bote.</li> </ul>

## Actividad 24: Lanzamientos variados

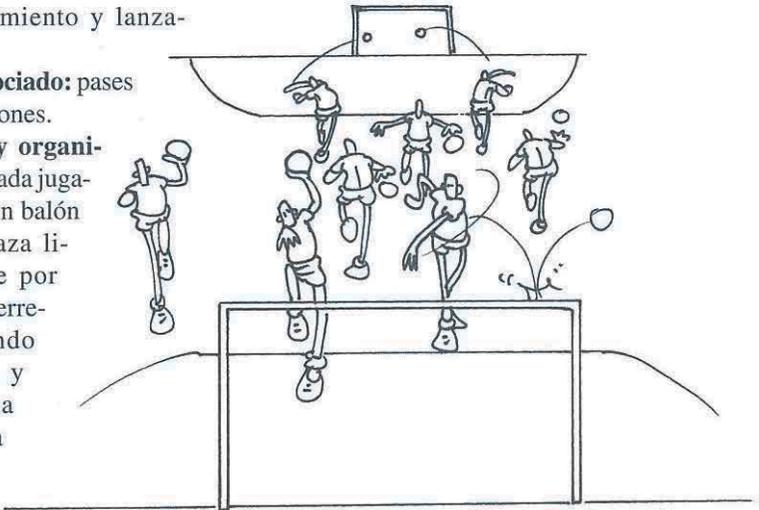
**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** encadenar el bote con lanzamientos variados.

**Contenido fundamental:** botes en desplazamiento y lanzamientos.

**Contenido asociado:** pases y recepciones.

**Descripción y organización:** cada jugador con un balón se desplaza libremente por todo el terreno botando el balón y lanzando a una y otra portería.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio.</li> <li>• Lanzamientos desde menor a mayor distancia de la portería.</li> <li>• De mayor a menor verticalidad a portería.</li> <li>• Con pie normal y a pie cambiado.</li> <li>• Variando la altura y tipo de armado.</li> <li>• De menor a mayor precisión en los lanzamientos.</li> <li>• Introducir oposición, de menor a mayor intensidad defensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinar después del bote la adaptación del balón los pasos y el armado en el lanzamiento.</li> <li>• Orientación a portería.</li> <li>• Utilizar la torsión-distorsión del tronco en el lanzamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el número de pasos previos al lanzamiento.</li> <li>• Lanzar en salto o en apoyo.</li> <li>• Introducir pasadores (antes de lanzar se debe pasar y recibir).</li> <li>• Después de lanzar se coloca de portero.</li> </ul>

## Actividad 25: Fintas 1x1

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano.

Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y

defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** encadenar el bote con fintas.

**Contenidos fundamentales:** bote y fintas.

**Contenido asociado:** pase y recepción. Posición de base y desplazamiento defensivo.

**Descripción y organización:** por parejas, con un balón, uno actúa de defensor y el otro de atacante. El atacante se aproxima en bote al defensor y realiza una finta. Cada cierto número de intervenciones, cambiar de funciones.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de actuación.</li> <li>• De menor a mayor oposición defensiva.</li> <li>• De mayor a menor distancia con respecto al defensor.</li> <li>• Combinar en el ciclo de pasos el número de los mismos y los cambios de dirección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No atacar directamente sobre el defensor sino al espacio libre.</li> <li>• Coordinar el cambio de dirección con el cambio de ritmo.</li> <li>• Valorar la distancia de actuación con respecto al defensor.</li> <li>• Frenar con la pierna contraria a la dirección de la trayectoria de salida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustituir el bote por pase y recepción, en el aire o en contacto con el suelo.</li> <li>• Salida a punto fuerte o débil.</li> <li>• Finalizar la acción con pase a otro compañero.</li> <li>• Juegos de defensa y ataque de un espacio.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 26: Tres contra uno (3 x 1)

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

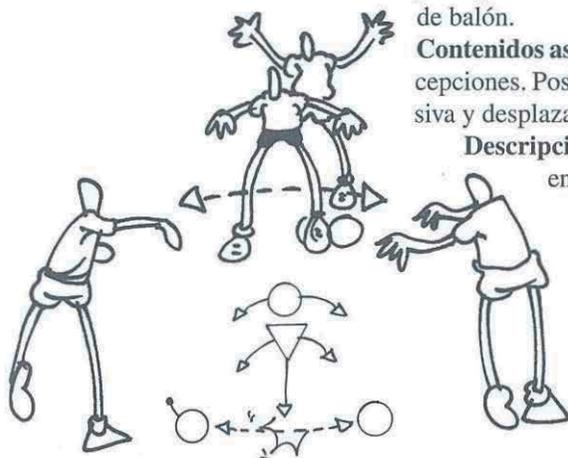
**Objetivo didáctico:** efectuar con soltura el marcaje y la interceptación del balón en pase.

**Contenido fundamental:** marcaje en proximidad e interceptación de balón.

**Contenidos asociados:** pases y recepciones. Posición de base defensiva y desplazamientos.

**Descripción y organización:**

en grupos de 4 jugadores con un balón distribuidos según el gráfico. El defensor realiza marcaje en proximidad e intenta salir a interceptar el pase.



P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos distancia entre pasadores, y entre pasadores y defensor.</li> <li>• De estático a dinámico el tercer atacante (limitar zona).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arriesgar en la anticipación para interceptar el pase.</li> <li>• Dinamismo de piernas y brazos en defensa y orientación corporal hacia el balón.</li> <li>• Marcaje en proximidad al tercer atacante con contacto corporal por delante o por detrás y visual, cerrando líneas de pase y recepción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variando la posición de partida de los pasadores (de rodillas, sentados...).</li> <li>• Pasadores en desplazamiento adelante, mientras que el defensor y el otro atacante se desplazan atrás.</li> <li>• Defensor situado detrás del 3<sup>er</sup> atacante.</li> </ul>

## Actividad 27: Por parejas, marcaje y control

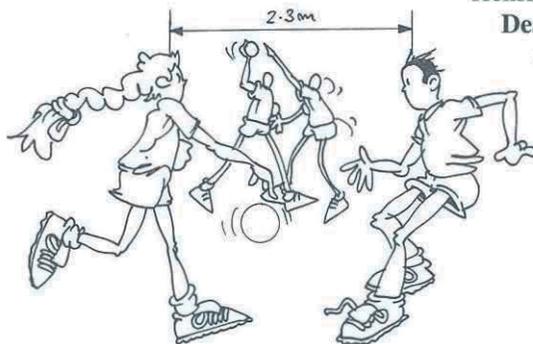
**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** efectuar con soltura el marcaje a distancia y el control defensivo.

**Contenidos fundamentales:** marcaje a distancia y control. Posición de base.

**Contenidos asociados:** pases y desplazamientos ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** por parejas, con un balón distribuidos por todo el espacio. El atacante con balón realiza desplazamientos con trayectorias variadas en bote, el defensor se mantiene siempre frente al atacante a 2-3 m de distancia. Cuando el atacante se pare y arme el brazo, el defensor debe acercarse al atacante y realizar el control defensivo.



P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de actuación.</li> <li>• De trayectorias más sencillas a más complicadas por parte del atacante.</li> <li>• De menos a más ritmo en los desplazamientos e intensidad en el ataque decisivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el tronco del defensor frente al tronco del atacante.</li> <li>• Controlar, no agarrar.</li> <li>• Piernas con buena base de sustentación en defensa.</li> <li>• Mantener el control.</li> <li>• No esperar al atacante sino tomar la iniciativa por parte del defensor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En tríos, un pasador (estático o dinámico). Al recibir el pase de frente o de espaldas al defensor, control defensivo.</li> <li>• Mantener unos segundos el control, soltar; el atacante avanza rápidamente en bote y el defensor le va cerrando el espacio con el tronco.</li> <li>• Variando la posición de partida del defensor. Cuando el atacante llegue a una zona de referencia, salida a controlar.</li> <li>• Soltar el control y volver a controlar cuando se mueva nuevamente el atacante.</li> </ul>

## Actividad 28: Blocajes

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

**Objetivo didáctico:** iniciar el aprendizaje del elemento técnico defensivo de blocajes variados.

**Contenidos fundamentales:** blocajes, estático y en desplazamiento.

**Contenidos asociados:** pases en apoyo y lanzamientos en apoyo, salto y suspensión.

**Descripción y organización:** por tríos, con un balón, distribuidos por todo el espacio. Dos atacantes se pasan el balón y el defensor, situado entre ellos, intenta bloquear.



P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los dos atacantes estáticos.</li> <li>• Pasador en desplazamiento, el que recibe estático.</li> <li>• Ambos en desplazamiento.</li> <li>• De más a menos espacio de actuación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al realizar el bloqueaje «atacar» el balón, no esperarlo.</li> <li>• Valorar el momento de intervención para realizar el bloqueaje.</li> <li>• Valorar la distancia con respecto al lanzador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un trío de atacantes y un defensor.</li> <li>• Un trío de atacantes y dos defensores.</li> <li>• Pases entre atacantes y lanzamiento a portería con bloqueaje estático o en desplazamiento del defensor, en apoyo y en suspensión.</li> <li>• Variando la posición de partida del defensor o defensores.</li> <li>• Variando la altura y el tipo de armado.</li> <li>• Lanzamientos en apoyo, en salto y en suspensión.</li> </ul>

## Actividad 29: Técnica del portero

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual.

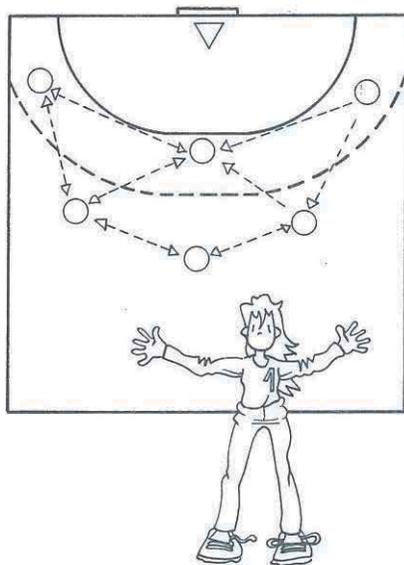
Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** adquirir riqueza motriz en los elementos técnicos básicos del portero.

**Contenidos fundamentales:** posiciones de base, situaciones y desplazamientos en portería.

**Contenidos asociados:** pases, recepciones, amagos de pase y de lanzamiento. Desplazamientos.

**Descripción y organización:** distribución de los jugadores según gráfico. Éstos se van pasando el balón y el portero va adaptando su posición de base, situación y desplazamientos en función del balón, del armado de brazo de los atacantes y de su proximidad a la portería.



P. metodol.:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menor a mayor ritmo en los pases.</li> <li>• Introducir progresivamente amagos de pase y de lanzamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración en el balón sin perder campo visual.</li> <li>• Posición de base cómoda, sin rigidez.</li> <li>• Desplazamientos técnicos en portería, sin excesiva tensión.</li> <li>• Adoptar respuestas de preparación ante amagos de lanzamiento.</li> <li>• Todos pasan por la función de porteros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atacantes en desplazamiento varían su distancia a portería.</li> <li>• Pases a puestos no colindantes.</li> <li>• Intercalar otras acciones antes de intervenir (giros, saltos...).</li> <li>• Variar el número y situación de los pasadores.</li> <li>• Pases en apoyo y en suspensión.</li> <li>• Variar la altura y tipos de armados.</li> </ul>

### Actividad 30: Técnica del portero

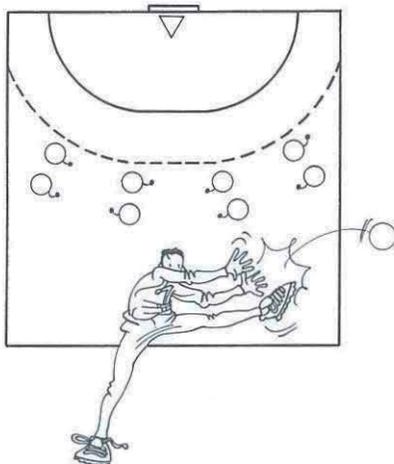
**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual. Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivo didáctico:** adquirir riqueza motriz en los elementos técnicos básicos del portero.

**Contenidos fundamentales:** intervenciones (paradas, despejes y golpes) en portería.

**Contenidos asociados:** lanzamientos variados, bote, pases y recepciones. Desplazamientos.

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos en filas con balón según el gráfico. Lanzamientos variados a portería desde diferentes zonas y distancias. Variadas localizaciones de los lanzamientos.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos distancias en los lanzamientos.</li> <li>• De menor a mayor frecuencia en los lanzamientos.</li> <li>• Variando la localización de los lanzamientos por series (todos arriba, abajo...) e intercalar distintas localizaciones en cada serie.</li> <li>• Variar lanzamientos: directos y con bote.</li> <li>• Intercalar acciones previas de más sencillos a más complicados en portería.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar y atacar el balón ante los distintos lanzamientos, con cierta tensión en sus extremidades.</li> <li>• No esperar a que el balón te golpee.</li> <li>• Concentración y observación constante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el número de filas y su situación.</li> <li>• Variar el tipo y armado del lanzamiento.</li> <li>• Variar el orden de los lanzamientos.</li> <li>• Variar la aproximación de los atacantes a portería (en bote, pases...).</li> <li>• Realizar distintas acciones previas a su intervención en portería (tocar un poste, el larguero...).</li> </ul>

### Actividad 31: *Juego ancho y profundo*

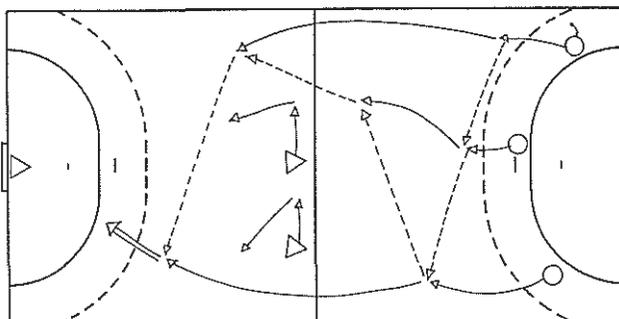
**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivos didácticos:** afianzar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos.

**Contenidos fundamentales:** principios tácticos ofensivos de anchura, profundidad, línea de recepción y continuidad.

**Contenidos asociados:** desplazamientos ofensivos y defensivos, pases y recepciones. Lanzamientos.

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Los atacantes progresan hacia la portería pasándose el balón buscando anchura y profundidad, buena línea de recepción y continuidad.



Proceso metodológico:	Incidir en:	Variante:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de actuación (en profundidad y anchura).</li> <li>• De superioridad a igualdad numérica ofensiva.</li> <li>• De menor a mayor actividad defensiva.</li> <li>• De menor a mayor ritmo de ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máximo cumplimiento de los principios tácticos individuales propuestos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de pases.</li> <li>• Marcar el número de pases mínimo y máximo que se pueden dar.</li> <li>• Permitir o no el bote.</li> <li>• Finalizar con lanzamientos variados.</li> <li>• Introducir un atacante o más detrás de los defensores.</li> <li>• Ciclo de pasos variado.</li> </ul>

## Actividad 32: Pases y desmarques

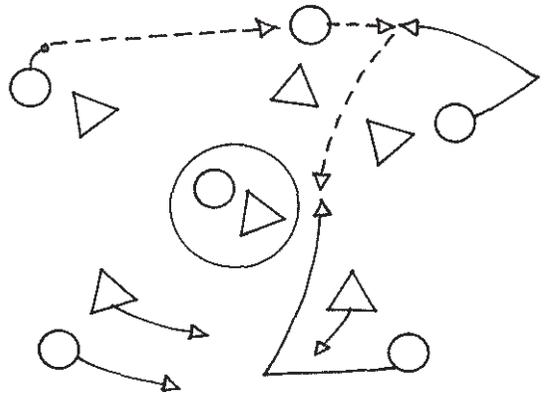
**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivos didácticos:** afianzar los principios tácticos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos.

**Contenidos fundamental:** ofensivos sin balón: anchura, profundidad espacial y de pase. Línea de recepción. *Ofensivos con balón:* línea de pase y continuidad. *Defensivos:* línea de interceptación: de pase y de recepción disuasión, colaboración defensiva, ayudas, basculación y continuidad.

**Contenidos asociados:** elementos técnicos ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** atacantes y defensores según el gráfico. Conseguir 10 pases continuos puntúa 1. Introducirse en el círculo y recibir el balón puntúa 2. Si el jugador atacante que está en el círculo recibe, puntúa 1. Si se recupera el balón se cambian de funciones. No se puede botar.

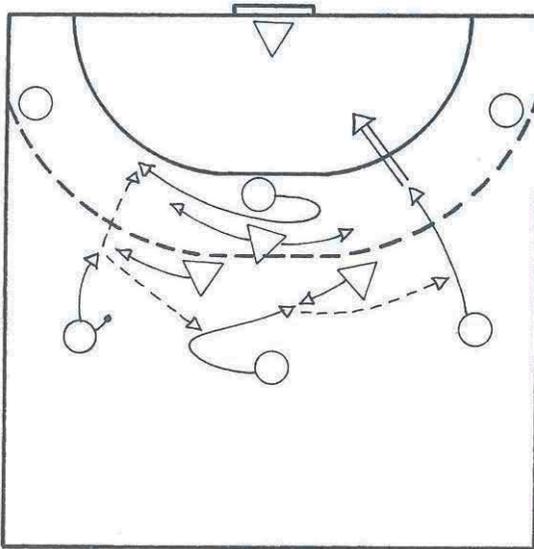


Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de actuación.</li> <li>• De superioridad ofensiva a igualdad o inferioridad.</li> <li>• Con más de un balón.</li> <li>• De tiempo de ejecución libre a limitado.</li> <li>• De pase libre a no doblar pase al mismo jugador.</li> <li>• De un objetivo a varios a cumplir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir los principios tácticos propuestos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcar una zona lejana al círculo donde no se cuentan los pasos.</li> <li>• Varios círculos.</li> <li>• Tipos de desplazamientos.</li> <li>• Tipos de pases.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

### Actividad 33: Juego ofensivo básico

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos.

**Objetivos didácticos:** dominar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos.



**Contenidos fundamentales:** principios tácticos individuales ofensivos con balón: fijación (par e impar), profundidad (espacial y de pase) línea de pase, penetración, verticalidad y continuidad.

**Contenido asociado:** elementos técnicos ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Buscar éxito ofensivo cumpliendo los principios tácticos individuales arriba propuestos. Los extremos sólo son de apoyo. Circulaciones de balón buscando penetración o pase a jugador en 6 m.

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de actuación.</li> <li>• De menos a más actividad defensiva.</li> <li>• De superioridad a igualdad numérica ofensiva.</li> <li>• Introducir más jugadores próximos a 6 m.</li> <li>• De mayor a menor profundidad defensiva.</li> <li>• Marcar tiempo o número de pases para resolver el ataque.</li> <li>• De un objetivo a varios a cumplir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir los principios tácticos individuales propuestos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulaciones de balón fijas o libres.</li> <li>• Subir el balón mediante pases desde la portería contraria y resolver con éxito el ataque a la llegada.</li> <li>• Defensor del jugador en 6 m por delante o por detrás.</li> <li>• Distribuir a los atacantes en otras zonas ofensivas.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Actividad 34: Progresiones sucesivas - basculaciones

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales.

**Objetivo didáctico:** iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos.

**Contenido fundamental:** progresiones sucesivas y basculaciones.

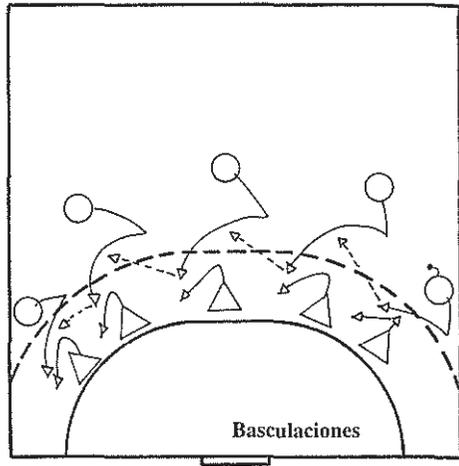
**Contenido asociado:** desplazamientos ofensivos, pases y lanzamientos. Desplazamientos defensivos, marcaje y control.

**Descripción y organización:** realizar progresiones sucesivas y basculaciones.

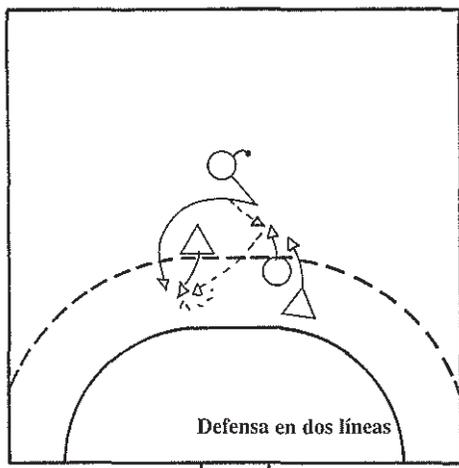
(Véase dibujo en página siguiente)

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De mayor a menor espacio de actuación.</li> <li>• De menor a mayor actividad defensiva u ofensiva.</li> <li>• De menos a más jugadores (desigualdad o igualdad numérica ofensiva o defensiva).</li> <li>• Con acciones anteriores.</li> <li>• Predominio de la acción ofensiva o defensiva.</li> <li>• Juego real.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En defensa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener dentro del campo visual el balón y al oponente directo.</li> <li>- Actividad dinámica continua de piernas y brazos.</li> <li>- Anticipación e iniciativa.</li> <li>- Correcta ejecución técnica del control defensivo.</li> </ul> </li> <li>• <b>En ataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trayectoria previa y recibir en carrera.</li> <li>- Atacar al espacio libre entre dos jugadores.</li> <li>- Continuidad en los pases.</li> <li>- Búsqueda de penetración y ángulo de lanzamiento.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde diferentes zonas.</li> <li>• Finalizando cualquier atacante.</li> <li>• Lanzamientos variados.</li> <li>• Progresiones hacia la derecha, hacia la izquierda y de ida y vuelta.</li> <li>• Con cambios de sentido en la circulación del balón.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

Gráficos de la actividad 34: *Progresiones sucesivas - basculaciones.*



Gráficos de la actividad 35: *Pase y va - defensa en 2 líneas.*



## Actividad 35: Pase y va - defensa en 2 líneas

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales.

**Objetivo didáctico:** iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos.

**Contenidos fundamentales:** *pase y va* y defensa en dos líneas.

**Contenidos asociados:** pases, lanzamientos y desmarques. Marcaje e interceptación.

**Descripción y organización:** realizar *pase y va*. Realizar defensa en dos líneas. Ataque y defensa de ambas.

(Véase dibujo en página anterior)

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De mayor a menor espacio de actuación.</li> <li>• De menor a mayor actividad defensiva u ofensiva.</li> <li>• De menos a más jugadores.</li> <li>• Con otras acciones anteriores.</li> <li>• Predominio de la acción ofensiva o defensiva.</li> <li>• Juego real.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el jugador de la segunda línea ofensiva no pierda de vista la portería.</li> <li>• Cumplir los principios tácticos individuales (anchura - profundidad) tanto en defensa como en ataque (marcajes, líneas de pase, desmarques).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pase y va</i> desde otras zonas.</li> <li>• Introducir otras acciones anteriores al <i>pase y va</i> (recibir un pase, cambiar de dirección...).</li> <li>• Finalizar con distintos tipos de lanzamientos.</li> <li>• Introducir otro jugador que reciba y finalice.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## **Actividad 36: Cruces y cambios de oponente o deslizamiento**

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales.

**Objetivo didáctico:** iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos.

**Contenido fundamental:** cruce y cambio de oponente o deslizamiento.

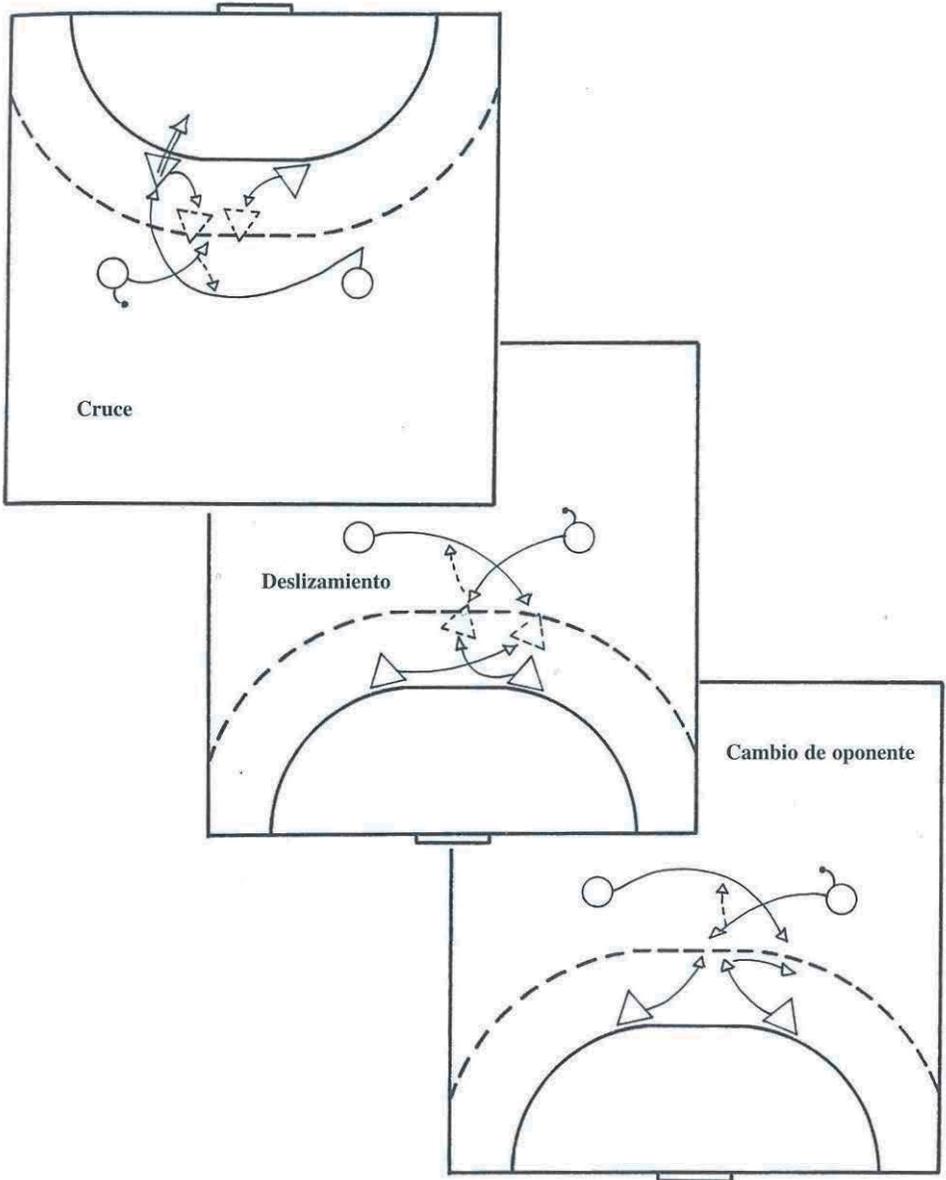
**Contenidos asociados:** pases, desplazamientos y lanzamientos. Desplazamientos, marcaje y control.

**Descripción y organización:** realizar cruces y cambios de oponente o deslizamiento.

*(Véase dibujo en página siguiente)*

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio.</li> <li>• Entre jugadores de la misma línea ofensiva y defensiva, entre jugadores de diferentes líneas ofensivas y defensivas.</li> <li>• Entre dos o tres jugadores.</li> <li>• Predominio de la acción ofensiva o defensiva.</li> <li>• Juego real.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En ataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para realizar cruce hay que fijar al oponente par.</li> <li>- Calidad de los pases en cruce.</li> <li>- Momento de cruce.</li> </ul> </li> <li>• <b>En defensa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambiar de oponente a la misma altura.</li> <li>- Hablar o avisar entre los defensores.</li> <li>- Deslizamientos con profundidad.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trayectorias.</li> <li>• Acciones previas entre los atacantes.</li> <li>• Introducir jugadores de apoyo.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

Actividad 36: Cruces y cambios de oponente.



### Actividad 37: *Contraataque y repliegue*

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual. Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos. Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales. Consolidar el aprendizaje y aplicación de los sistemas ofensivos y defensivos en dos líneas. Llevar a la prácticas las distintas fases del juego: juego posicional ofensivo y defensivo, contraataque y repliegue.

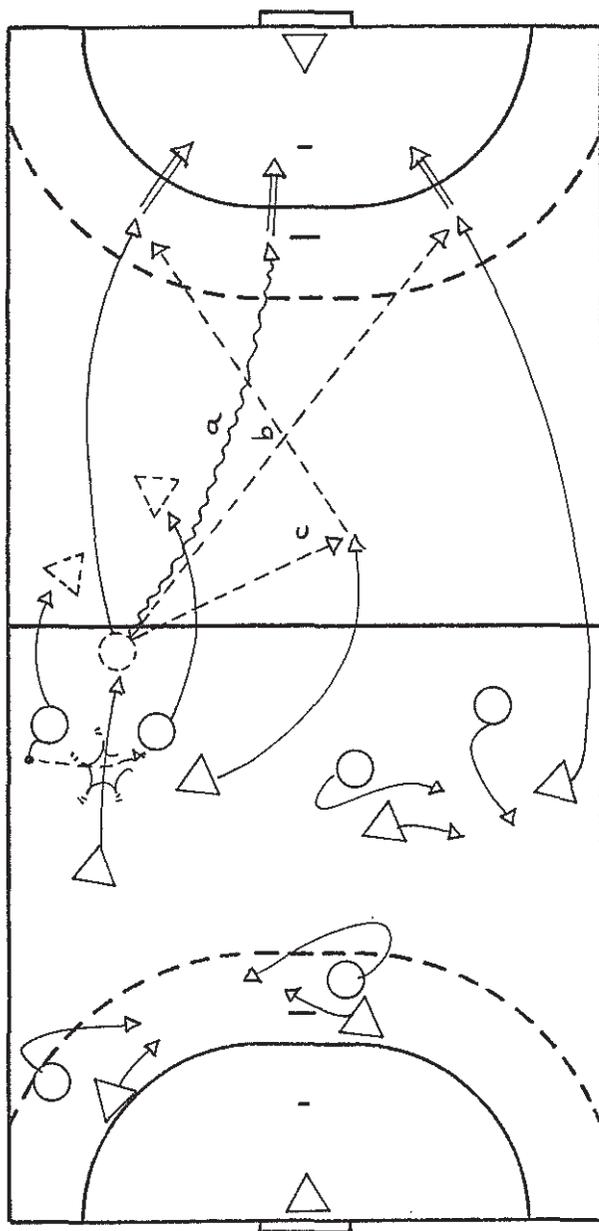
**Objetivo didáctico:** ejecutar acciones básicas de contraataque y repliegue.

**Contenidos fundamentales:** contraataque: interceptación y progresión en bote, pase en profundidad y pase y va. Repliegue: marcaje e interceptación y balance defensivo.

**Contenidos asociados:** elementos técnicos, principios y medios básicos tácticos.

**Descripción y organización:** ataque y defensa en dos líneas. Pases y desmarques. Interceptación del pase y salida en contraataque, utilizando en cada momento la mejor de las opciones propias del juego en esta etapa. (a: progresión en bote; b: pase en profundidad; c: *pase y va*).

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menor a mayor actividad ofensiva en el ataque en dos líneas.</li> <li>• Predominio del contraataque o del repliegue.</li> <li>• De soluciones cerradas (a, b o c, o combinadas) a otras soluciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipación defensiva en la interceptación del balón.</li> <li>• Observación de la solución más eficaz.</li> <li>• Retrasar la subida del contraataque.</li> <li>• Repliegue defensivo ocupando zonas y cerrando ángulos de mayor a menor peligrosidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interceptación del balón por parte de cualquier defensor de 1ª línea.</li> <li>• Con salida del portero para cortar el balón.</li> <li>• Variando el número de atacantes en 1ª y 2ª línea ofensiva.</li> <li>• Posibilitar a cada jugador la interceptación del balón y la solución al contraataque.</li> </ul>



## Actividad 38: Juego real

**Objetiva de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos en espacios reducidos y ampliar su bagaje motor con variantes de los mismos, dotándolos de contenido táctico individual. Aplicar los principios tácticos individuales básicos ofensivos y defensivos en espacios reducidos y con mayor complejidad en su ejecución, paralelamente al aprendizaje de los elementos técnicos. Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales. Consolidar el aprendizaje y aplicación de los sistemas ofensivos y defensivos en dos líneas. Aplicar el contenido del juego del balonmano, ofensivo y defensivo, encadenando las acciones individual y colectivamente en situaciones de juego real. Llevar a la práctica las distintas fases del juego: juego posicional ofensivo y defensivo, contraataque y repliegue.

**Objetivo didáctico:** encadenar los elementos técnicos ofensivos y defensivos, individual y colectivamente, aplicando los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos, en juego real.

**Contenido fundamental:** todo el contenido del juego de balonmano visto hasta el momento.

**Contenido asociado:** todo el contenido del juego de balonmano visto hasta el momento.

**Descripción y organización:** distribución en dos equipos con un balón. Sistema ofensivo y defensivo en dos líneas. Conseguir colar gol en la portería contraria cumpliendo lo referido en los apartados "Las reglas" y "El juego" de la segunda etapa.

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver los apartados "Las reglas" y "El juego" (<i>Fase 3</i>) de esta segunda etapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en equipo.</li> <li>• Destacar los aspectos lúdicos y formativos de la competición frente a los resultados (ganar o perder).</li> <li>• Cumplir los principios tácticos y procedimientos tácticos colectivos basados en la correcta ejecución de los elementos técnicos.</li> <li>• Llevar a la práctica las distintas fases del juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el número de jugadores por equipo.</li> <li>• Que los jugadores ocupen indistintamente situaciones en la 1ª ó 2ª línea ofensiva o defensiva.</li> <li>• Etc.</li> </ul>





# 10

## Etapa III:

### Aprendizaje especializado

#### OBJETIVOS

---

##### *Objetivos de la tercera etapa*

- 1.º Desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos.
- 2.º Adaptar los distintos tipos de elementos técnicos ofensivos y defensivos a los puestos específicos.
- 3.º Concretar los principios tácticos individuales ofensivos y defensivos en los puestos específicos.
- 4.º Concretar los medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos en los puestos específicos.
- 5.º Adquirir la base de los sistemas de juego ofensivos 3:3 y 2:4 y sus transformaciones básicas.
- 6.º Adquirir la base de los sistemas de juego defensivos 6:0 y 5:1.
- 7.º Desarrollar las estructuras básicas del contraataque y del repliegue.
- 8.º Consolidar la puesta en práctica de todo el contenido del juego de balonmano en situaciones de juego real.

- 9.º Crear hábitos de higiene y salud mediante la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida, el tiempo de recreo y ocio.
- 10.º Fomentar actitudes de reto y superación personal reconociendo y aceptando las diferencias individuales, las posibilidades y limitaciones propias y de los demás.
- 11.º Aceptar y cooperar en las funciones atribuidas a cada miembro del grupo.
- 12.º Reconocer y valorar críticamente las diferencias de tipo social, sin realizar discriminación alguna basada en la raza, sexo, clase social, creencias y otras características individuales y sociales.

### *Objetivos didácticos*

En puestos específicos y aplicando los principios tácticos individuales a la ejecución de los elementos técnicos.

- 1.º Encadenar posiciones de base y desplazamientos con la ejecución de elementos técnicos, ofensivos y defensivos.
- 2.º Dominar básicamente la ejecución y variedad de los elementos técnicos ofensivos y defensivos especializados en cada puesto específico, aumentando el grado de oposición.
- 3.º Dominar básicamente la ejecución y variedad de los elementos técnicos propios del puesto específico de portero.
- 4.º Dominar básicamente los medios básicos tácticos colectivos entre jugadores de la misma y diferente línea, así como adquirir otros nuevos.
- 5.º Dominar básicamente el contenido del puesto específico en los sistemas de juego, tanto ofensivos como defensivos.
- 6.º Dominar básicamente los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos en las fases de transición (contraataque y repliegue) y en sus dos oleadas, relacionados con el puesto específico.
- 7.º Llevar a la práctica todo el contenido de juego de balonmano en juego real.

## CONTENIDOS

---

### *Capacidades físicas*

- Resistencia:
  - Aeróbica, y específica de balonmano.
- Fuerza:
  - General, y específica de balonmano.
- Velocidad:
  - De reacción, de desplazamiento y gestual.
- Flexibilidad:
  - Movilidad articular y elasticidad muscular.

### *Capacidades perceptivo-motrices*

No se trabajarán como contenidos aislados sino que estas capacidades se desarrollarán a través de la puesta en práctica de los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos.

- Coordinación:
  - Locomotriz.
  - Visomotriz.
  - Segmentaria.
- Equilibrio:
  - Estático.
  - Dinámico.
- Estructuración espacio-temporal:
  - Percepción y orientación espacial.
  - Percepción temporal.
  - Organización espacio-temporal.

### *Principios tácticos individuales*

**Ofensivos:** todos los trabajados en las etapas anteriores, adaptándolos a los puestos específicos y concretándose en los siguientes:

- Sin balón:
  - Actitud ofensiva: continuada predisposición física y psíquica ofensiva, independientemente de la situación del balón.
  - Momento de intervención: valoración y ejecución del elemento técnico a utilizar sin balón para conseguir la mayor eficacia y su ubicación espacio-temporal.
  - Fijación: cerca o lejos del oponente, atraer su atención, crear espacios y ocuparlos o proporcionárselos a otros compañeros.
  - Línea de recepción: ser continuo apoyo del jugador con balón, con mayor incidencia cuando éste se encuentra en puestos específicos próximos.
- Con balón:
  - Actitud ofensiva: continuada predisposición física y psíquica ofensiva, creando situaciones de peligro.
  - Momento de intervención: valoración y ejecución del elemento técnico con balón a utilizar para conseguir la mayor eficacia y su ubicación espacio-temporal.
  - Profundidad: ocupación de espacios libres para penetrar y lanzar desde distancias eficaces y con máxima orientación del cuerpo a portería.
  - Fijación: del oponente directo (par) o de oponente no directo (impar).
  - Continuidad: búsqueda de otros elementos técnicos después de fijar (botar, fintar o pasar).

**Defensivos:** todos los trabajados en las etapas anteriores, adaptándolos a los puestos específicos, y concretándose en los siguientes:

- Actitud defensiva: continuada predisposición física y psíquica defensiva, independientemente de la situación del balón.
- Momento de intervención: valoración y ejecución del elemento técnico a utilizar para conseguir la mayor eficacia y su ubicación espacio-temporal.
- Anticipación, «tomar la iniciativa»:
  - Ante oponente sin balón: reducir los espacios libres de ocupación de mayor a menor peligrosidad. Evitar recepciones.
  - Ante oponente con balón: actuar en función de su peligrosidad.

- Reducción éxito ofensivo:
  - Evitar penetración.
  - Evitar lanzamiento.
  - Dificultar la continuidad del juego ofensivo.
- Continuidad defensiva: recuperación de la posición de base defensiva equilibrada, adecuada orientación corporal y campo visual para nuevas intervenciones.
- Colaboración defensiva:
  - Ayudas, basculaciones y triángulos defensivos.

### *Elementos técnicos*

**Ofensivos:** los ya adquiridos en la segunda etapa (*Aprendizaje específico*), adaptados a la especialización que supone el juego en puestos específicos e introduciendo mayor variedad y grado de dificultad en su ejecución, con oposición creciente.

- Posición de base:
  - Estática y dinámica.
- Desplazamientos sin balón:
  - En trayectorias rectas, curvas o combinadas.
  - En forma de deslizamiento, marcha o carrera, y hacia adelante, detrás o lateral; combinando ritmos y paradas.
- Adaptación y manejo de balón:
  - En situaciones estáticas o dinámicas, con una o dos manos.
- Desplazamientos con balón:
  - Ciclo de pasos con recepción previa con los pies en contacto o sin contacto con el suelo (caída alternativa, caída simultánea).
  - En trayectorias rectas, curvas o combinadas.
  - En forma de deslizamiento, marcha o carrera, y hacia adelante, detrás o lateral, combinando ritmos y paradas.
- Botes:
  - De control o protección (alto/bajo, vertical/oblicuo).
  - De desplazamiento (continuado, alto/bajo, vertical/oblicuo).
- Pases:
  - Frontales, laterales, diagonales.

- Con armado de brazo altura clásica, intermedia, baja y en pronación.
- En apoyo y en suspensión.
- Con una o dos manos.
- A pie normal o a pie cambiado.
- A diferentes distancias.
- Pases de recursos: por detrás de la cabeza, por detrás de la espalda, en bote por debajo de las piernas, etc.
- Recepciones:
  - Frontales, laterales, diagonales.
  - A diferentes alturas.
  - En apoyo y en suspensión.
- Lanzamientos:
  - Estáticos y en desplazamiento.
  - A pie normal o a pie cambiado.
  - En apoyo, en salto y en suspensión; en caída y sin caída.
  - Con armado de brazo alto, altura clásica, intermedia y baja.
  - Rectificados.
  - Desde siete metros.
  - Desde diferentes zonas, en anchura y en profundidad.
- Fintas de desplazamiento:
  - De frente, recibiendo el balón en el aire, (caída simultánea o alternativa) o en contacto con el suelo.
  - Con salida a punto fuerte o a punto débil.
  - Combinando en el ciclo de pasos el número de los mismos y los cambios de dirección.
  - Recibiendo el balón de costado y de espaldas al defensor.

**Defensivos:** los ya adquiridos en la segunda etapa (*Aprendizaje específico*), adaptados a la especialización que supone el juego en puestos específicos e introduciendo mayor variedad y grado de dificultad en su ejecución, con intensidad ofensiva creciente.

- Posición de base:
  - Estática y dinámica.
- Desplazamientos:
  - En forma de carrera, marcha o deslizamiento.
  - Frontal hacia adelante, frontal hacia atrás, lateral.
  - Con trayectorias rectas o curvas.

- **Marcaje:**
  - En proximidad y a distancia, ante oponentes con balón y sin balón.
- **Interceptación de balón**
  - En el bote.
  - En el pase.
- **Control:**
  - Ante atacante de frente o de espalda.
  - Ante diferentes armados.
- **Blocajes:**
  - Estático y en desplazamiento.
  - En apoyo o en suspensión.
  - A diferentes alturas.

### **Medios básicos tácticos colectivos**

**Ofensivos:** todos los trabajados en la segunda etapa: *Aprendizaje específico*, ejecutándolos en los puestos específicos y entre la misma o diferentes líneas ofensivas.

- Progresiones sucesivas.
- *Pase y va.*
- Cruces: entre dos jugadores.
- Bloqueos: estático y dinámico.
- Cambios de sentido en la circulación de balón.
- Desdoblamientos y circulaciones de extremos (abandonos del puesto).

**Defensivos:** todos los trabajados en la segunda etapa (*Aprendizaje específico*), ejecutándolos en los puestos específicos, y entre la misma o diferentes líneas defensivas.

- Basculaciones.
- Defensa en dos líneas.
- Deslizamientos.
- Cambios de oponente: ante cruce, ante bloqueo (contrabloqueo), ante abandonos del puesto.

## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Actividad 39: *Bloqueos y contrabloqueos*

**Objetivos de la etapa:** desarrollar la motricidad específica de balonmano a través de los contenidos ofensivos y defensivos del juego de balonmano. Adquirir medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos, basándose en el dominio de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales.

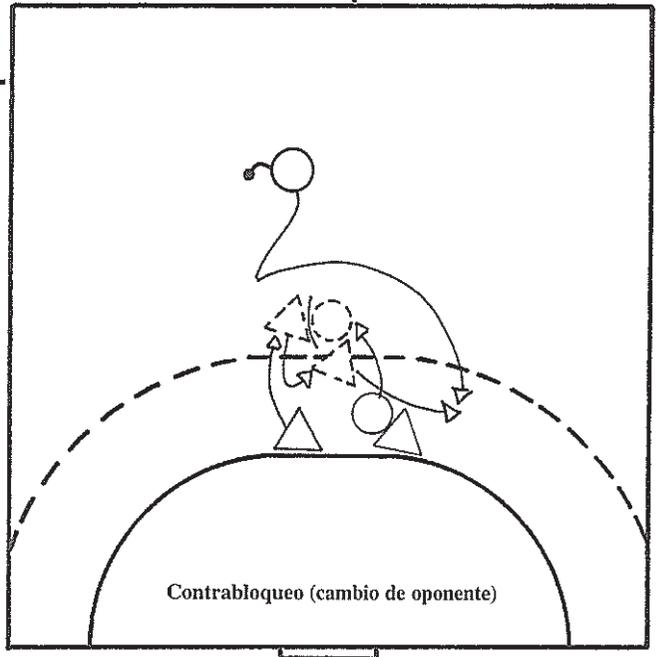
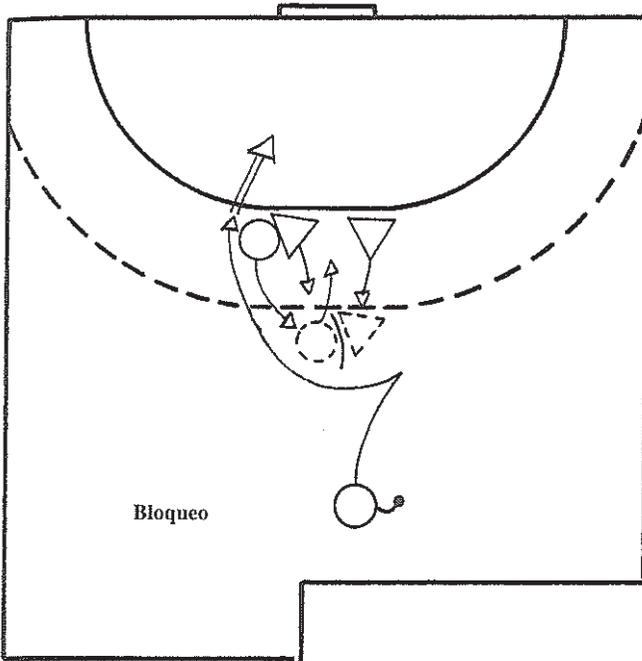
**Objetivo didáctico:** iniciar el aprendizaje de medios básicos tácticos colectivos ofensivos y defensivos.

**Contenido fundamental:** bloqueos y contrabloqueos.

**Contenidos asociados:** pases y recepciones, lanzamientos y desplazamientos ofensivos. Desplazamientos defensivos, marcajes, control e interceptación.

**Descripción y organización:** realizar bloqueos y contrabloqueos.

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De más a menos espacio de actuación.</li> <li>• De mayor a menor actividad ofensiva o defensiva.</li> <li>• Entre jugadores de la misma y diferente línea ofensiva y defensiva.</li> <li>• De bloqueos estáticos a dinámicos.</li> <li>• Entre dos o más jugadores.</li> <li>• Predominio de la acción ofensiva o defensiva.</li> <li>• Juego real.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En ataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugador con balón ataque a espacio libre.</li> <li>- Bloqueador ocupa espacio próximo al defensor (sin chocar).</li> <li>- Finalización en función de la respuesta de los defensores.</li> </ul> </li> <li>• <b>En defensa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañar a la subida del bloqueo.</li> <li>- Cambiar de oponente a la misma altura.</li> <li>- Hablar o avisar entre defensores.</li> <li>- Cubrir línea de pase.</li> <li>- Búsqueda de interceptación del pase.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir otros apoyos y realizar otras acciones previas.</li> <li>• Finalización dirigida o libre de los atacantes.</li> <li>• Etc.</li> </ul>



## **Actividad 40: Cambios de sentido. Abandonos del puesto. Cambio de oponente**

**Objetivo de la etapa:** desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos.

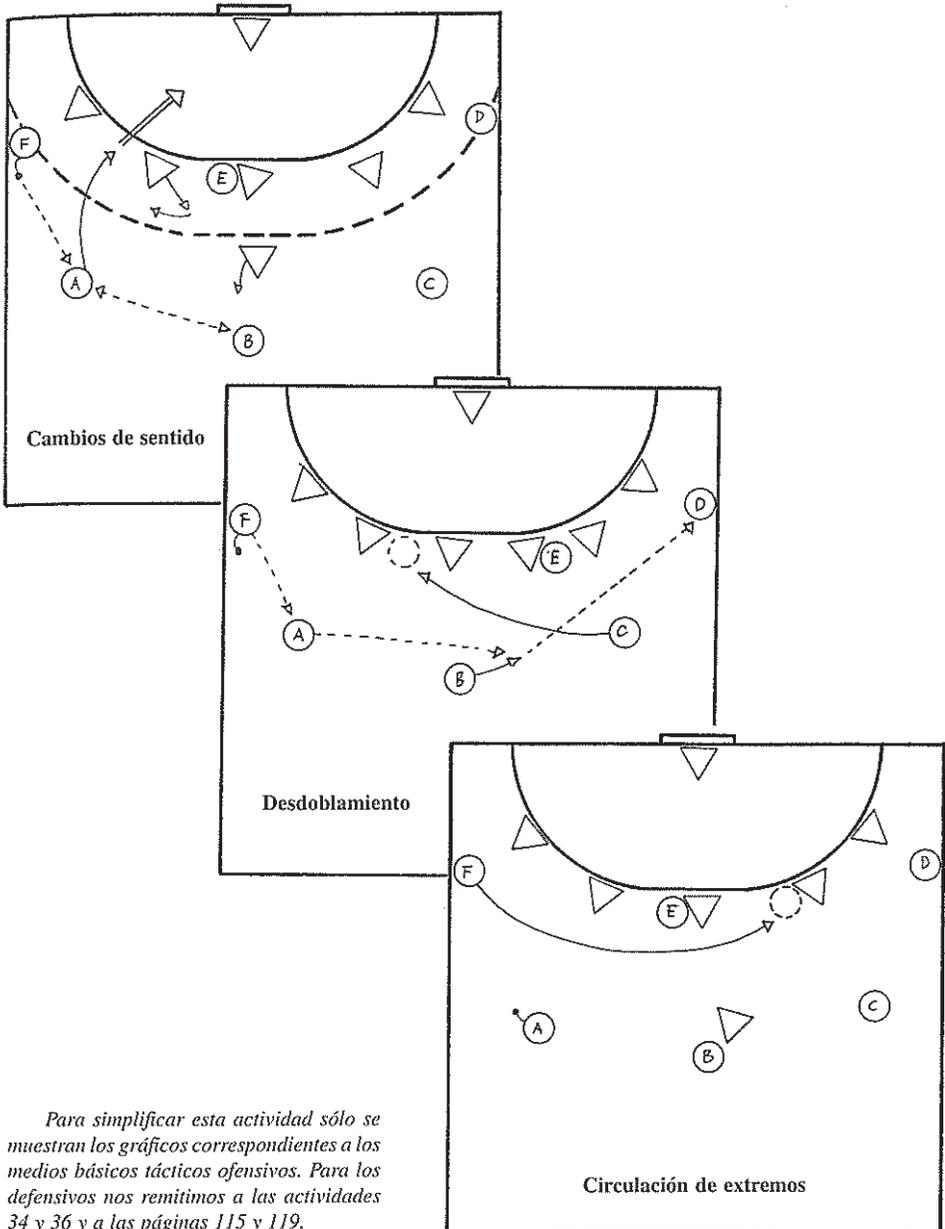
**Objetivos didácticos:** dominar básicamente los medio básicos tácticos colectivos entre jugadores de la misma y diferente línea, así como adquirir otros nuevos.

**Contenido fundamental:** cambios de sentido en la circulación de balón, desdoblamientos y circulación de extremos. Cambios de oponente ante desdoblamientos y circulación de extremos.

**Contenidos asociados:** elementos técnicos y principios tácticos individuales ofensivos y defensivos en puestos específicos.

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Circulaciones de balón, cambios de sentido, desdoblamientos y circulación de extremos. Basculaciones defensivas y cambios de oponente.

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menor a mayor número de jugadores.</li> <li>• De desigualdad numérica ofensiva o defensiva a igualdad numérica.</li> <li>• De defensa menos profunda, a defensa con mayor profundidad.</li> <li>• De menor a mayor frecuencia en los cambios de sentido.</li> <li>• De menor a mayor frecuencia en los desdoblamientos y circulaciones.</li> <li>• De no coincidencia a coincidencia en los cambios de sentido y en los desdoblamientos y circulaciones.</li> <li>• De juego más dirigido a juego más libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En ataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad continua antes y después de recibir el balón.</li> <li>- Pases rápidos, tensos y seguros.</li> <li>- Valorar las distancias.</li> <li>- Respuesta correcta e inmediata ante cambios de sentido o desdoblamientos y circulaciones (ocupación de nuevas zonas, pases en profundidad, penetraciones...).</li> </ul> </li> <li>• <b>En defensa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos en bloque y con más o menos profundidad (ayudas).</li> <li>- Anticipación.</li> <li>- Posiciones de base equilibradas.</li> </ul> </li> <li>• Cerrar líneas de pase.</li> <li>• Hablar continuamente, sobre todo en los cambios de oponente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de sentido en la circulación del balón fija por parte de un atacante.</li> <li>• Cambio de sentido libre por parte de cualquier atacante.</li> <li>• Desdoblamiento y circulación fijos por parte de un atacante.</li> <li>• Desdoblamiento y circulación libres por parte de cualquier atacante.</li> <li>• Incluir otros elementos técnicos y medios básicos tácticos colectivos, previos o posteriores.</li> </ul>



*Para simplificar esta actividad sólo se muestran los gráficos correspondientes a los medios básicos tácticos ofensivos. Para los defensivos nos remitimos a las actividades 34 y 36 y a las páginas 115 y 119.*

## Actividad 41: *Ataque posicional*

**Objetivos de la etapa:** desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos. Adquirir la base de los sistemas de juego ofensivos 3:3 y 2:4 y sus transformaciones. Adquirir la base de los sistemas de juego defensivos 6:0 y 5:1.

**Objetivo didáctico:** dominar básicamente el contenido del puesto específico en los sistemas de juego, tanto ofensivos como defensivos.

**Contenidos fundamentales:** sistemas ofensivos 3:3 y 2:4 y circulaciones de balón con cambios de sentido.

**Contenido asociado:** sistemas defensivos 6:0 y 5:1

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Ataque posicional con circulaciones de balón y desplazamientos defensivos en bloque en función del balón.

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De desigualdad numérica ofensiva o defensiva, a igualdad numérica.</li> <li>• De defensa menos profunda, a defensa con mayor profundidad.</li> <li>• De circulaciones completas de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, a circulaciones de ida y vuelta, con cambios de sentido a discreción.</li> <li>• Alternar los sistemas ofensivos y defensivos (3:3 contra 6:0, 3:3 contra 5:1, etc.).</li> <li>• De juego más dirigido a juego más libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En ataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad continua antes y después de recibir el balón.</li> <li>- Pases rápidos, tensos y seguros.</li> <li>- Valorar las distancias.</li> <li>- Respuesta correcta e inmediata ante cambios de sentido (ocupación de nuevas zonas, pases en profundidad, penetraciones...).</li> </ul> </li> <li>• <b>En defensa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos en bloque y con más o menos profundidad (ayudas).</li> <li>- Anticipación.</li> <li>- Posiciones de base equilibradas.</li> </ul> </li> <li>• Cerrar líneas de pase.</li> <li>• Hablar continuamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de sentido en la circulación del balón fija por parte de A, B, C o E.</li> <li>• Cambio de sentido libre por parte de cualquier atacante.</li> <li>• Transformación de 3:3 a 2:4 por parte de A, B o C.</li> <li>• Incluir otros elementos técnicos y medios básicos tácticos colectivos.</li> <li>• Etc.</li> </ul>



## Actividad 42: Defensa posicional

**Objetivos de la etapa:** desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos. Adquirir la base de los sistemas de juego ofensivos 3:3 y 2:4 y sus transformaciones. Adquirir la base de los sistemas de juego defensivos 6:0 y 5:1.

**Objetivo didáctico:** dominar básicamente el contenido del puesto específico en los sistemas de juego, tanto ofensivos como defensivos.

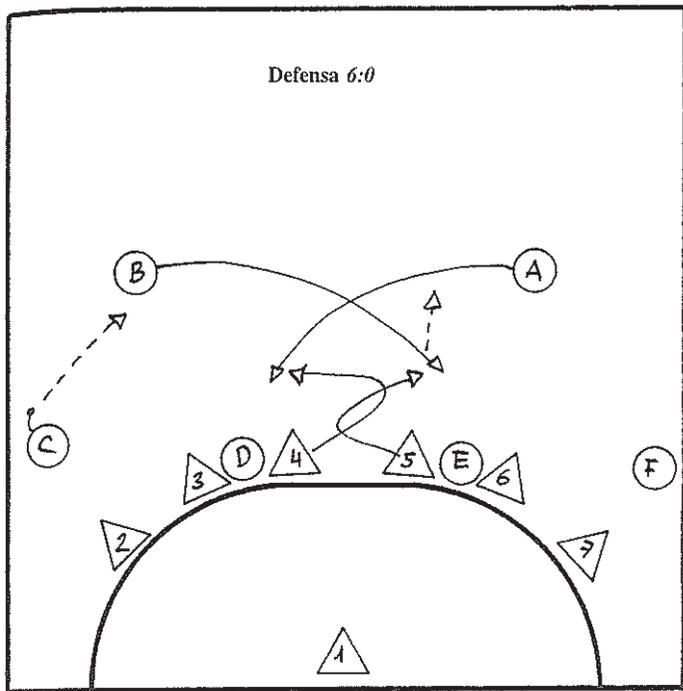
**Contenido fundamental:** sistemas defensivos 6:0 y 5:1 y basculaciones, triángulos defensivos y cambios de oponente.

**Contenidos asociados:** sistemas ofensivos 3:3 y 2:4 y circulaciones de balón con cambios de sentido y cruces.

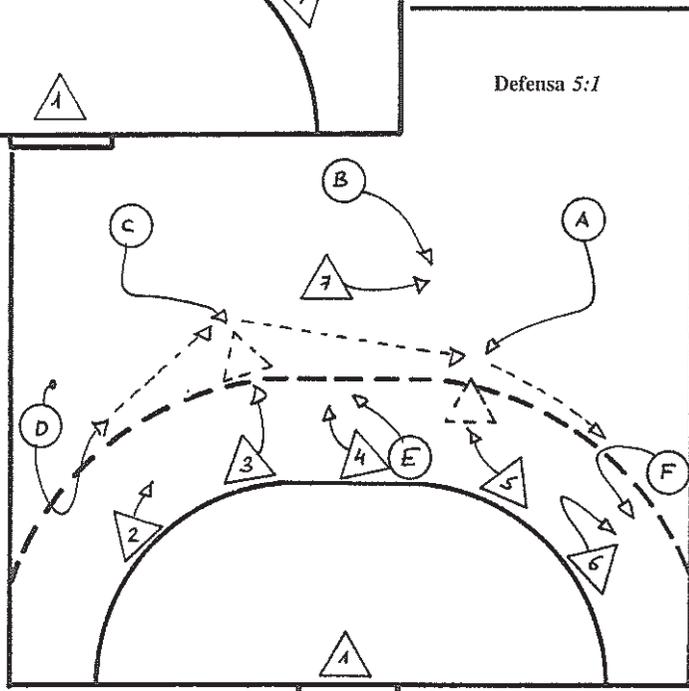
**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Basculaciones con salida a oponente con balón. Ataque con circulaciones de balón, cambios de sentido y cruces.

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De desigualdad numérica ofensiva o defensiva, a igualdad numérica.</li> <li>• De defensa menos profunda, a defensa con mayor profundidad.</li> <li>• De menor a mayor frecuencia en los cambios de sentido y en los cruces.</li> <li>• De no coincidencia a coincidencia en los cambios de sentido y cruces.</li> <li>• De juego más dirigido a juego más libre.</li> <li>• De menor a mayor intensidad ofensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En defensa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos en bloque y con mayor o menor profundidad (ayudas).</li> <li>- Cerrar líneas de pase.</li> <li>- Posiciones de base equilibradas.</li> <li>- Cambios de oponente a la misma altura, y hablando continuamente.</li> <li>- Piernas y brazos en continuo movimiento.</li> <li>- Anticipación.</li> <li>- Marcaje a distancia y en proximidad, y correcto control defensivo.</li> </ul> </li> <li>• <b>En ataque.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trayectorias curvas y con cambios de dirección antes de recibir el balón.</li> <li>- Ataque decisivo ante el cambio de sentido.</li> <li>- Respuesta ante cruces.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de sentido en la circulación del balón fijas o libres.</li> <li>• Cruces fijos o libres entre jugadores de primera línea.</li> <li>• Cruces fijos o libres entre jugadores de primera y segunda línea.</li> <li>• Defensa 6:0 en bloque o en línea de tiro.</li> <li>• Defensa 5:1 con más o menos profundidad en el avanzado.</li> <li>• Incluir otros elementos técnicos y medios básicos tácticos colectivos.</li> <li>• Etc.</li> </ul>

Defensa 6:0



Defensa 5:1



### Actividad 43: *Contraataque y repliegue en primera oleada*

**Objetivos de la etapa:** desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos. Desarrollar las estructuras básicas del contraataque y del repliegue.

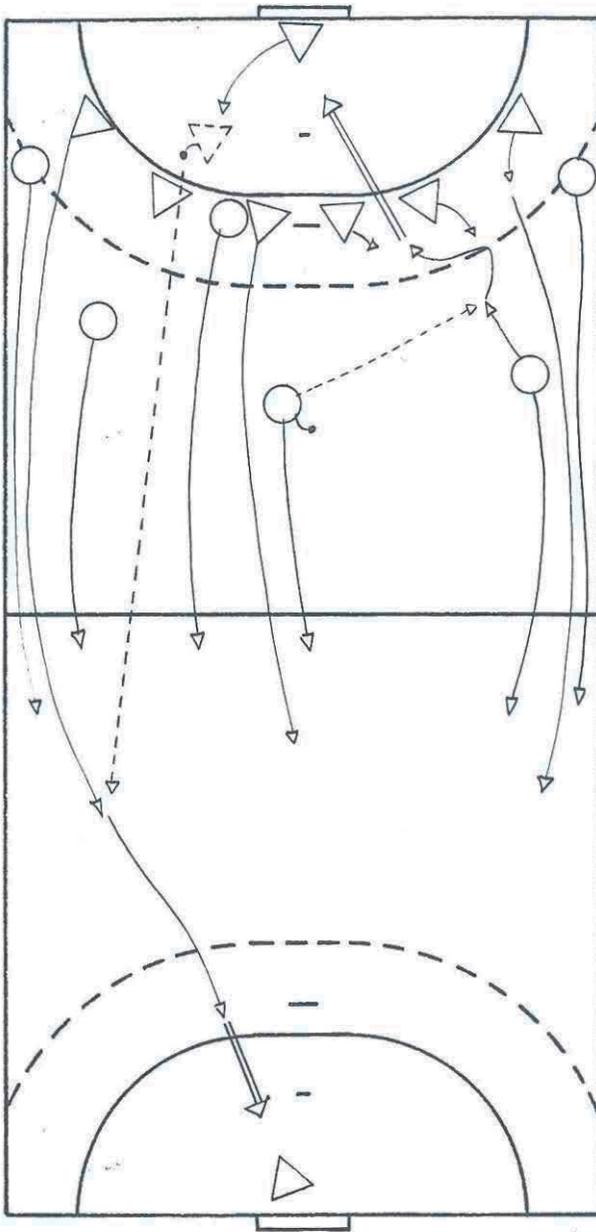
**Objetivo didáctico:** dominar básicamente los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos en las fases de transición (contraataque y repliegue) en su primera oleada relacionados con el puesto específico.

**Contenido fundamental:** principios tácticos individuales de contraataque y repliegue.

**Contenido asociado:** elementos técnicos y medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Ataque posicional 3:3 y lanzamiento. Salida rápida en primera oleada de contraataque y de repliegue.

P. metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incidir en menor o mayor actividad ofensiva o defensiva.</li> <li>• De pase del portero a un jugador determinado a pase a cualquier jugador según su observación.</li> <li>• Pase directo de un atacante que recupera el rechace del lanzamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En el repliegue:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balance defensivo organizado.</li> <li>- Anticipación defensiva en la interceptación del balón.</li> <li>- Control defensivo lejos de la portería propia.</li> <li>- Cerrar líneas de pase y recepción.</li> <li>- Cerrar zonas de mayor peligrosidad ofensiva.</li> </ul> </li> <li>• <b>En el contraataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumplir anchura, profundidad y la estructura básica organizada.</li> <li>- Continuidad y seguridad en los pases.</li> <li>- Observación de la solución más eficaz.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no hay éxito en la subida del contraataque, continuar con ataque posicional.</li> <li>• Etc.</li> </ul>



## Actividad 44: *Iniciación al contraataque y repliegue en segunda oleada*

**Objetivos de la etapa:** desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos. Desarrollar las estructuras básicas del contraataque y del repliegue.

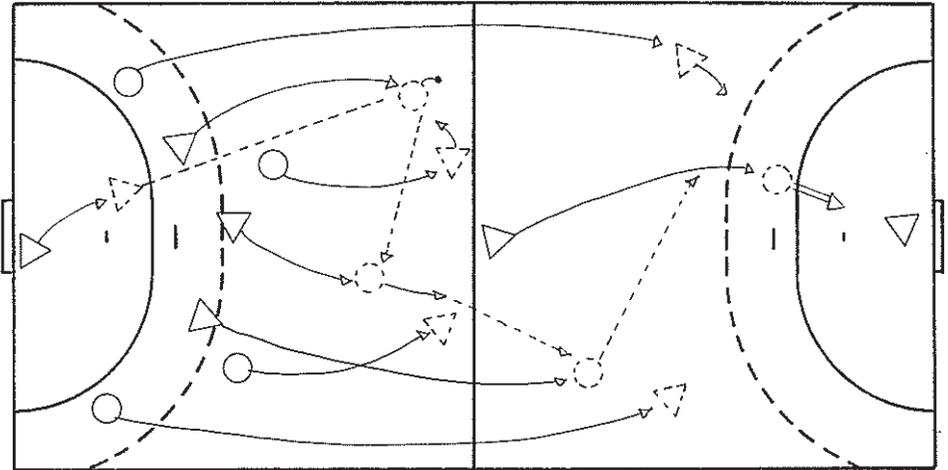
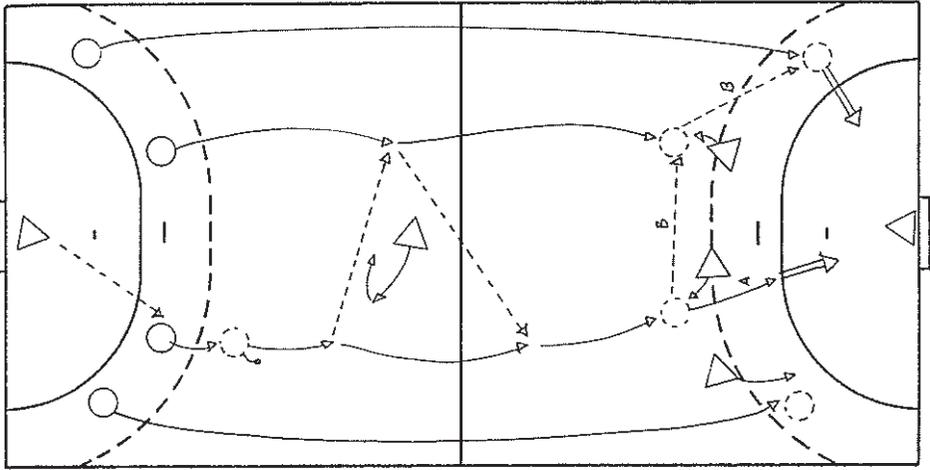
**Objetivos didácticos:** dominar básicamente los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos en las fases de transición (contraataque y repliegue) en segunda oleada relacionados con el puesto específico.

**Contenido fundamental:** principios tácticos individuales de contraataque y repliegue.

**Contenido asociado:** elementos técnicos ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** 4 atacantes suben el balón en contraataque, contra 3 defensores próximos a su área de portería; el 4º defensor está en medio campo. Después del lanzamiento los atacantes realizan el repliegue y los que defendían suben al contraataque previo pase del portero.

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De menor a mayor actividad ofensiva o defensiva.</li> <li>• Aumentar el número de jugadores.</li> <li>• De soluciones cerradas a soluciones abiertas.</li> <li>• De situaciones de igualdad a desigualdad numérica ofensiva o defensiva.</li> <li>• De defensa en línea a defensa escalonada.</li> <li>• Con atacantes más profundos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En el repliegue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balance defensivo organizado.</li> <li>- Anticipación defensiva en la interceptación del balón.</li> <li>- Control defensivo lejos de la portería propia.</li> <li>- Cerrar líneas de pase y recepción.</li> <li>- Cerrar zonas de mayor peligrosidad ofensiva.</li> </ul> </li> <li>• <b>En el contraataque.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumplir anchura, profundidad y la estructura básica organizada.</li> <li>- Continuidad y seguridad en los pases.</li> <li>- Observación de la solución más eficaz.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no hay éxito en la subida del contraataque, continuar con contraataque mantenido o ataque posicional.</li> <li>• Etc.</li> </ul>



## Actividad 45: *Contraataque y repliegue en primera y segunda oleada*

**Objetivos de la etapa:** desarrollar habilidades motrices especializadas dentro de los puestos específicos. Desarrollar las estructuras básicas del contraataque y del repliegue.

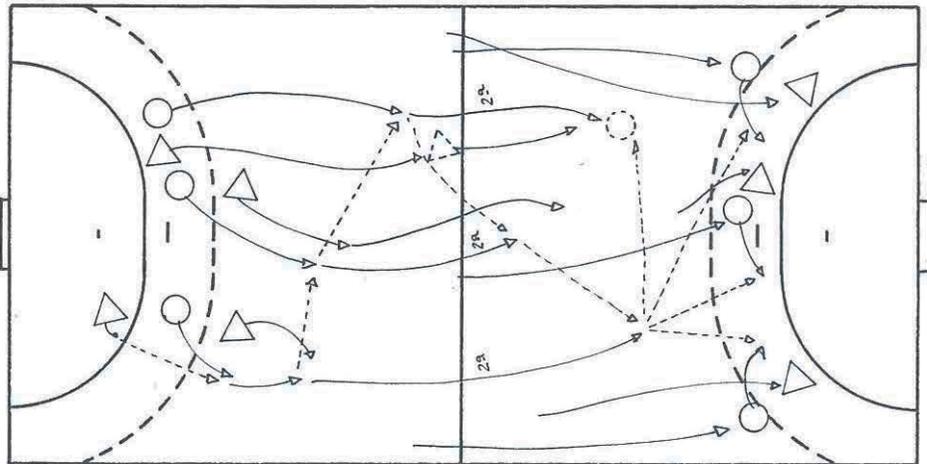
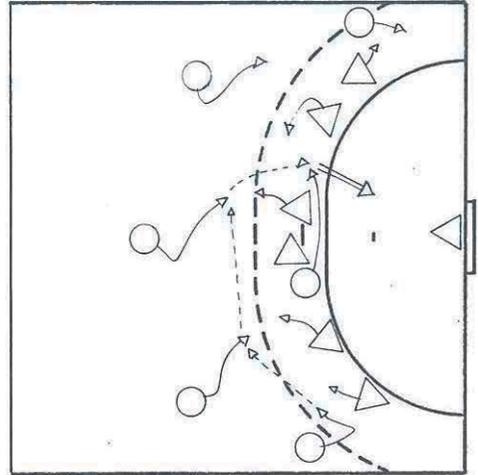
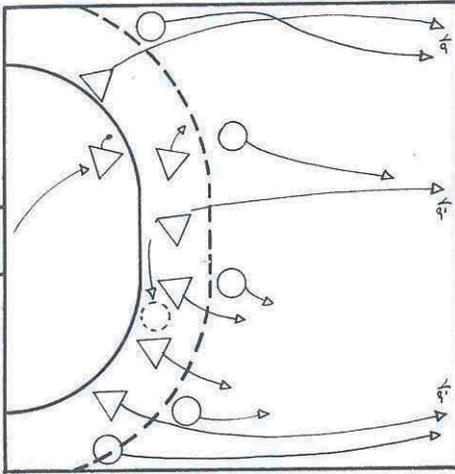
**Objetivo didáctico:** dominar básicamente los elementos técnicos, los principios tácticos individuales y los medios básicos tácticos colectivos en las fases de transición (contraataque y repliegue), y en sus dos oleadas, relacionados con el puesto específico.

**Contenido fundamental:** principios tácticos individuales de contraataque y repliegue.

**Contenido asociado:** elementos técnicos y medios básicos tácticos colectivos, ofensivos y defensivos.

**Descripción y organización:** jugadores distribuidos según gráfico. Ataque y defensa posicional con media intensidad defensiva y lanzamiento. Salida rápida a contraataque de los jugadores de la primera oleada y subida de balón en segunda oleada. Repliegue defensivo en primera y segunda oleada.

Proceso metodológico:	Incidir en:	Variantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incidir en menor o mayor actividad ofensiva o defensiva.</li> <li>• De pase del portero en la apertura del contraataque al mismo jugador a pase a cualquier otro que suba la segunda oleada.</li> <li>• De repliegue defensivo fijo, estructurado, a repliegue más libre en función de la subida de los atacantes.</li> <li>• De finalizaciones en el contraataque fijas, cerradas, a finalizaciones libres, abiertas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En el repliegue:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balance defensivo organizado.</li> <li>- Anticipación defensiva en la interceptación del balón.</li> <li>- Control defensivo lejos de la portería propia.</li> <li>- Cerrar líneas de pase y recepción.</li> <li>- Cerrar zonas de mayor peligrosidad ofensiva.</li> </ul> </li> <li>• <b>En el contraataque:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumplir anchura, profundidad y estructura básica organizada.</li> <li>- Continuidad y seguridad en los pases.</li> <li>- Observación de la solución más eficaz.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no hay éxito en la subida del contraataque, continuar con contraataque mantenido o ataque posicional.</li> <li>• Etc.</li> </ul>



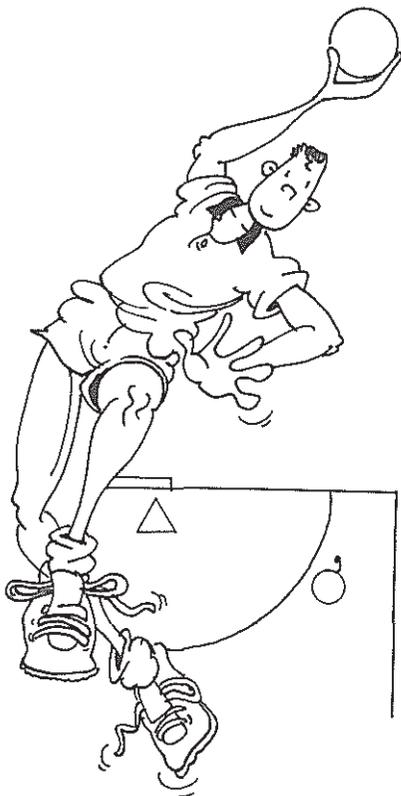
## PUESTOS ESPECÍFICOS OFENSIVOS

Se muestran a continuación las exigencias o peculiaridades para la adaptación y especialización de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales a los puestos específicos ofensivos.

### Extremos

#### *Principios tácticos individuales*

#### Juego posicional sin balón:



- Fijación:
  - Con balón en puestos específicos lejanos debe buscar la máxima anchura dentro de su puesto.
  - Con balón en puestos específicos cercanos debe preparar la recepción más eficaz (desmarques).
- Línea de recepción: ejecución de desmarques para facilitar y apoyar el pase al compañero con balón.
- Momento de intervención: coordinación de los principios anteriores en el espacio y tiempo oportunos.
- En superioridad numérica: ampliar los espacios, anchura.
- En inferioridad numérica: ser apoyo, abandonando el puesto específico si es necesario.

#### Juego posicional con balón:

- Momento de ejecución: elegir la acción más rentable (elemento técnico y tipo) ejecutándola en el instante preciso.

- Profundidad: ocupar el espacio más próximo a 6 metros buscando el mayor ángulo de lanzamiento para conseguir gol.
- Fijación: si no hay éxito en la acción en profundidad, asegurar al menos la atracción del oponente directo.
- Continuidad: evitar la ruptura del juego ofensivo colectivo.
- En superioridad numérica: ampliar los espacios, anchura.
- En inferioridad numérica: asegurar la posesión del balón y evitar errores no forzados.

### **Repliegue:**

- Intervención ante rechaces: ocupación de zonas amplias y próximas a 6 metros para recuperar el balón rechazado.
- Anular o retrasar la subida del contraataque.
- Ocupación de su zona defensiva específica a la máxima velocidad.

### *Elementos técnicos*

#### **Juego posicional:**

- Desplazamientos sin balón:
  - Adaptarlos en función de la proximidad del defensor y de la reducción del espacio.
- Desplazamientos con balón:
  - Mayor dificultad de aplicación del ciclo de pasos por su situación en espacios reducidos.
  - Encadenados con la ejecución de distintos elementos técnicos, con cualquier número de pasos y de menor longitud.
  - Finalización de los elementos técnicos dentro del puesto a pie normal y a pie cambiado.
  - Mayor dificultad en la ejecución de los elementos técnicos por la proximidad del defensor.
- Pases:
  - Pases con mano derecha e izquierda, con cualquier número de pasos, a pie normal y a pie cambiado, dentro del puesto específico.

- Pases de habilidad y recursos.
- Pases con oposición próxima.
- Recepciones:
  - Variadas ante oponente próximo.
  - En desplazamiento.
  - Con o sin contacto con el suelo.
- Botes:
  - De control y protección, estático y en desplazamiento, con mano derecha o izquierda en función de la situación del oponente.
  - En el cambio de dirección y de ritmo con mano derecha o izquierda en función de la situación del oponente.
- Lanzamientos:
  - Con cualquier número de pasos, a pie normal o a pie cambiado.
  - En salto, con o sin caída, variando la pierna de impulsión.
  - Con más o menos ángulo.
  - En desequilibrio, con oposición y contacto.
  - De habilidad.
- Fintas:
  - En espacios reducidos, con pocos pasos, con giros, con salidas a ambos lados, con pie normal o a pie cambiado.

## Pivotes

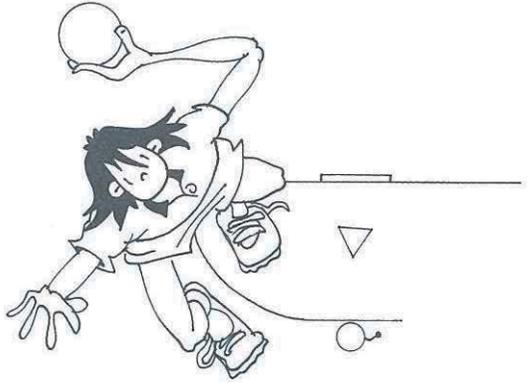
---

### *Principios tácticos individuales*

#### **Juego posicional sin balón:**

- Fijación:
  - Con balón en zonas lejanas a su situación, bien estático o bien con desplazamientos variados, conseguir la atención del defensor.
  - Con balón en zonas cercanas a su situación, bien estático o bien con desplazamientos en anchura o en profundidad, en el mismo sentido o en sentido contrario a la circulación del balón, debe crear espacios, u ocupar espacios libres y ganar la posición al defensor para poder recibir en todo momento.

- Línea de recepción: procurar abrir continuamente línea de pase al compañero con balón, ya que éstas duran libres poco tiempo por la proximidad de los defensores y la reducción de los espacios de actuación.
- Momento de intervención: coordinación de los principios anteriores en el espacio y tiempo oportunos.
- En superioridad numérica: ocupar o facilitar espacios libres.
- En inferioridad numérica: ser apoyo, ampliando sus zonas de actuación dentro y fuera del área de golpe franco.



### **Juego posicional con balón:**

- Momento de intervención: elegir la acción más rentable (elemento técnico y tipo) ejecutándola en el instante preciso.
- Profundidad: en la mayoría de los casos ya está conseguida al recibir el balón, debiendo entonces buscar una buena orientación corporal a portería para finalizar.
- Fijación: no sólo atraer a los defensores, sino también dificultar al máximo sus acciones defensivas reglamentarias.
- Continuidad: evitar la ruptura del juego ofensivo colectivo.
- En superioridad numérica: asegurar el gol.
- En inferioridad numérica: si está cerca de 6 metros, asegurar el gol. Si está lejos de 6 metros, asegurar la posesión del balón. Evitar errores no forzados.

### **Repliegue:**

- Intervención ante rechaces: Ocupación de zonas amplias y próximas a 6 metros para recuperar el balón rechazado.

- Anular o retrasar el inicio y el desarrollo de la segunda oleada del contraataque.
- Ocupación de su zona defensiva específica a la máxima velocidad.

### *Elementos técnicos*

#### **Juego posicional:**

- Desplazamientos sin balón:
  - En la misma dirección de la circulación del balón, o en dirección contraria.
  - Variedad de tipos de desplazamientos, súbitos y cortos, en espacios reducidos y entre defensores, tanto en su ejecución como en profundidad y forma.
  - Con cambios de dirección y de ritmo.
- Desplazamientos con balón:
  - Variados, en poco espacio, con oposición y contacto, dominando los giros sobre el eje longitudinal y protegiendo el balón con 2 manos a la altura del abdomen.
  - Con cambios de dirección y de ritmo.
- Bote de protección, con mano derecha o izquierda en función de la situación del defensor.
- Pases:
  - Con la mano más alejada al defensor, derecha o izquierda.
  - De espaldas y lateral a portería.
  - De pronación y de dejada.
  - De habilidad y recurso, pase a dos manos.
- Recepciones:
  - De todo tipo y altura.
  - Con una o dos manos.
  - Con oposición y contacto defensivo.
  - Casi "inesperadas" (manos siempre preparadas y orientadas al balón).
  - Con o sin contacto con el suelo.
  - En caída, en desequilibrio.

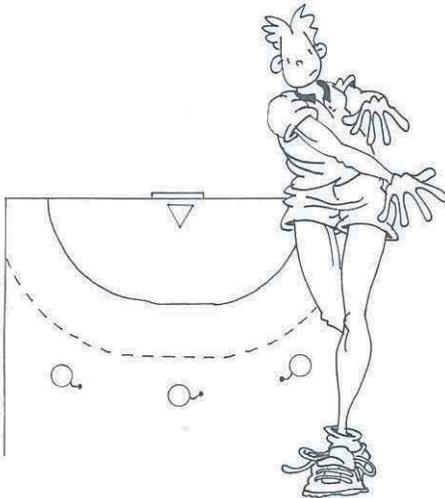
- **Lanzamientos:**
  - Con una y otra mano, a pie normal y a pie cambiado.
  - Con oposición y contacto defensivo.
  - En apoyo y en salto, lateral y en profundidad, con o sin caída, variando el armado.
  - Rectificados, de habilidad y recurso.
  - Con o sin pasos, con una o dos piernas de impulsión.
  - Recibiendo en el aire.
  - Desde diferentes ángulos de lanzamiento.
- **Fintas:**
  - En espacios reducidos, con pocos pasos, de espaldas o lateral a portería, con giro, con salida a ambos lados a pie normal o a pie cambiado.

## Laterales y central

### Principios tácticos individuales

#### Juego posicional sin balón:

- **Fijación:**
  - Con balón en puestos específicos lejanos debe buscar la máxima anchura dentro del puesto a través de desplazamientos variados.
  - Con balón en puestos específicos cercanos debe estar en movimiento para preparar la recepción del balón valorando la distancia del defensor.
- **Línea de recepción:** ejecución de desmarques para facilitar y apoyar el pase al compañero con balón.



- Momento de intervención: coordinación de los principios anteriores en el espacio y tiempo oportunos.
- En superioridad numérica: ampliar espacios y asegurar la fijación del oponente.
- En inferioridad numérica: ser apoyo, abandonando el puesto específico si es necesario.

### **Juego posicional con balón:**

- Momento de intervención: elegir la acción más rentable (elemento técnico y tipo) ejecutándola en el instante preciso.
- Profundidad: ocupar zonas eficaces de lanzamiento.
- Fijación: si no hay éxito en la acción en profundidad, asegurar al menos la atracción de un defensor.
- Continuidad: evitar la ruptura del juego ofensivo colectivo.
- En superioridad numérica: preparar buena situación de lanzamiento.
- En inferioridad numérica: asegurar la posesión del balón. Evitar errores no forzados.

### **Repliegue:**

- Recuperación inmediata de zonas próximas a 9 metros de su campo defensivo, para interceptar o impedir pases a la primera oleada.
- Ocupación en anchura de su área de golpe franco para evitar que el balón penetre en esa zona.
- Ocupación de su puesto específico defensivo.

### *Elementos técnicos*

#### **Juego posicional:**

- Desplazamientos sin balón:
  - De distintos tipos y con distintas trayectorias y orientaciones en espacios amplios.

- Con cambios de dirección y de ritmo.
- Con trayectorias amplias fuera del puesto específico.
- Desplazamientos con balón:
  - Tanto en anchura como en profundidad, con cambios de dirección y de ritmo, variando el ciclo de pasos.
  - Encadenando elementos técnicos.
- Botes:
  - De control y protección, estático y en desplazamiento, con mano derecha o izquierda e función de la situación del defensor.
  - En desplazamientos variados y en cualquier momento del ciclo de pasos.
  - Alternando paradas y cambios de dirección y de ritmo.
- Pases:
  - Pases con mano derecha e izquierda, con cualquier número de pasos, a pie normal y a pie cambiado.
  - Pases con diferentes orientaciones y variedad en el armado.
  - Pases de habilidad y recursos: a dos manos, por detrás del cuerpo, por detrás de la cabeza, en bote entre las piernas, de dejada, etc.
  - Pases con oposición próxima, con contacto y en desequilibrio.
- Recepciones:
  - Variadas ante oponente próximo.
  - En desplazamiento.
  - Con o sin contacto con el suelo.
  - Con caída simultánea o alternativa.
- Lanzamientos:
  - Con cualquier número de pasos, a pie normal o a pie cambiado.
  - En apoyo, en salto con o sin caída, y en suspensión.
  - Con armados de alturas variadas.
  - Con armados por delante y por detrás.
  - En desequilibrio, con oposición y contacto.
  - Salvando blocajes.
- Fintas:
  - Con orientación frontal, simples o con giro, con salidas a ambos lados, con pie normal o a pie cambiado, encadenadas con pase o con lanzamiento.
  - Con caída alternativa o simultánea en la recepción.
  - De pase o de lanzamiento.

## PUESTOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS

Se exponen a continuación las exigencias o peculiaridades para la adaptación y especialización de los elementos técnicos y los principios tácticos individuales a los puestos específicos defensivos.

### Exteriores

#### *Principios tácticos individuales*

#### Juego posicional:

- Actitud defensiva: continuada predisposición física y psíquica defensiva, independientemente de la situación del balón.

- Momento de intervención: valoración y ejecución del elemento técnico a utilizar para conseguir la mayor eficacia y su ubicación espacio-temporal. Anticipación, "tomar la iniciativa":

- Ante oponente sin balón: alternar la distancia de marcaje al oponente directo, crear incertidumbre. Variar la pierna adelantada en la posición de base. Evitar recepciones y circulaciones de extremos.
- Ante oponente con balón: ofrecer las zonas menos peligrosas. Utilizar a discreción la distancia (en anchura o en profundidad) respecto al oponente directo. Dificultar la circulación de los extremos.



- Reducción del éxito ofensivo:

- Control ante diferentes situaciones del atacante con balón, desde posiciones equilibradas y desequilibradas.
- Reducción de ángulos de lanzamiento desde situaciones equilibradas y desequilibradas.
- Dificultar reglamentariamente el lanzamiento.
- Dificultar las acciones ofensivas posteriores.
- Continuidad defensiva: recuperación de la posición de base defensiva equilibrada, adecuada orientación corporal y campo visual para nuevas intervenciones.
- Colaboración defensiva:
  - Ayudas no anticipadas
  - Basculaciones valorando la peligrosidad del oponente directo.
  - Acompañamientos, entrega y cambios de oponente ante circulaciones de extremos.
  - Triángulos defensivos: coordinación en el espacio y en el tiempo con los otros miembros del triángulo y valoración de sus oponentes directos.
- Superioridad numérica:
  - No perder la actitud defensiva y asumir «riesgos» controlados.
- Inferioridad numérica:
  - Conseguir igualdad numérica en zona de balón y ajustar la actividad defensiva en función de la peligrosidad «real» del oponente.

### **Contraataque:**

- Disciplina táctica.
- Salida anticipada cuando se produzca el lanzamiento.
- Búsqueda de línea de recepción.
- Con balón, máxima profundidad y verticalidad en el lanzamiento.
- Si no hay éxito ofensivo pasar a otro compañero para mantener la continuidad del juego colectivo ofensivo y ser de nuevo apoyo.

- Ocupación del puesto específico ofensivo o de otros espacios libres próximos a 6 metros para realizar contraataque mantenido.

### *Elementos técnicos*

#### **Juego posicional:**

- Desplazamientos variados, en anchura y en profundidad.
- Marcajes:
  - A distancia.
  - En proximidad, permitiendo o no la recepción del balón.
- Control:
  - Ante oponente de frente, lateral o de espaldas.
  - Ante salidas al punto fuerte o al débil.
  - Ante diferentes alturas del armado de brazo.
  - Ante jugadores diestros o zurdos.
- Interceptaciones de balón:
  - Del bote o del pase.

#### **Contraataque:**

- Desplazamientos sin balón:
  - Variados y a la máxima velocidad.
  - Combinando las paradas y los cambios de dirección y ritmo.
- Recepciones:
  - Estáticas, en carrera, a distintas alturas y con distintas orientaciones.
  - Con o sin contacto con el suelo.
  - Con diferente grado de oposición.
- Desplazamientos con balón: variados, adaptando el ciclo de pasos a la línea de 6 metros y a los defensores.
- Botes:
  - Continuo, en desplazamiento a la máxima velocidad, combinando las paradas y los cambios de dirección y de ritmo.
  - Con mano derecha o izquierda en función de la situación del defensor.

- Pases:
  - De distintos tipos, variando los armados en función de la proximidad del defensor y la situación del receptor.
  - Con mano derecha o izquierda en función de la proximidad del defensor.
  - Con cualquier número de pasos, a pie normal o a pie cambiado.
  - Con diferente grado de oposición.
- Lanzamientos:
  - De distintos tipos y con distintos armados.
  - Desde cualquier zona del campo próxima a 6 metros.
  - Con o sin contacto y más o menos equilibrado.
  - Con cualquier número de pasos, a pie normal o a pie cambiado.
  - En salto, con o sin caída, variando la pierna de impulsión.
  - Con más o menos ángulo.
  - De habilidad.
- Fintas:
  - En espacios reducidos, con pocos pasos, con giros, con salidas a ambos lados, con pie normal o a pie cambiado.

## Laterales y centrales

---

### *Principios tácticos individuales*

#### **Juego posicional:**

- Actitud defensiva: continuada predisposición física y psíquica defensiva, independientemente de la situación del balón.
- Momento de intervención: valoración y ejecución del elemento técnico a utilizar para conseguir la mayor eficacia y su ubicación espacio-temporal.
- Anticipación, "tomar la iniciativa":
  - Ante oponente sin balón lejos de 6 metros: marcaje a distancia manteniéndolo dentro de su campo visual.
  - Ante oponente sin balón cerca de 6 metros: marcaje en proximidad y en línea de pase.
  - Ante oponente con balón: desplazamientos más o menos profundos en función de la distancia y de la peligrosidad del atacante.

- **Reducción éxito ofensivo:**
  - Dominio del control defensivo ante cualquier intervención del oponente directo con balón entre 6 y 9 metros.
  - Dificultar los lanzamientos reduciendo ángulos y mediante blocajes.
  - Dificultar reglamentariamente el lanzamiento.
  - Dificultar las acciones ofensivas posteriores para romper la continuidad del juego ofensivo.
- **Continuidad defensiva:** recuperación de la posición de base defensiva equilibrada, adecuada orientación corporal y campo visual para nuevas intervenciones.
- **Colaboración defensiva:**
  - Ayudas no anticipadas.
  - Basculaciones en función del balón, valorando la peligrosidad del oponente directo.
  - Acompañamientos, entrega y cambios de oponente ante desdoblamientos y circulaciones de extremos.
  - Triángulos defensivos: coordinación en el espacio y en el tiempo con los otros miembros del triángulo y valoración de sus oponentes directos.
- **Superioridad numérica:**
  - No perder la actitud defensiva y asumir «riesgos» controlados.
  - Evitar realizar golpe franco.
- **Inferioridad numérica:**
  - Evitar fijación de jugador sin balón y conseguir igualdad numérica en zona de balón, ajustando la actividad defensiva en función de la peligrosidad «real» del oponente.

### **Contraataque:**

- **Disciplina táctica.**
- **Cerrar espacios próximos a 6 metros y recuperación de balón ante rechaces.**
- **Posibilitar la apertura del contraataque mediante desmarques en profundidad y en anchura en espacios amplios ante la proximidad de defensores (líneas de recepción).**

- Observación de pases largos en profundidad.
- Paradas, cambios de dirección y de ritmo con balón, salvando oponente directo.
- Utilización de apoyos cortos (*pase y va*) con otros compañeros próximos.
- Progresión en profundidad mediante bote continuado en carrera.
- Toma de decisión entre:
  - Conexión con jugador *apoyo* situado en zona central por fuera de 9 metros.
  - Búsqueda de lanzamiento óptimo.
  - Conexión con compañeros próximos a 6 metros.
  - Conexión con compañeros por fuera de 9 metros mediante pases o cruces.
- Utilización de medios básicos tácticos colectivos ofensivos para realizar contraataque mantenido.

### **Elementos técnicos**

#### **Juego posicional:**

- Desplazamientos: variados, en anchura y en profundidad.
- Marcajes:
  - A distancia: ante oponente directo sin balón o lejos de 6 metros.
  - En proximidad: ante oponente directo con o sin balón cerca de 6 metros, variando la situación y la posición para impedir la recepción y para evitar que el atacante gane la posición.
- Control del oponente directo con balón cerca de 6 metros:
  - Con orientación lateral y de espaldas del oponente directo, evitando el armado de brazo.
  - Ante salidas al punto fuerte o al débil.
  - Ante diferentes alturas del armado de brazo.
  - Ante jugadores diestros o zurdos.
- Control del oponente directo con balón lejos de 6 metros a distancia eficaz:

- Con orientación frontal del oponente.
- Ante salidas al punto fuerte o al débil.
- Ante diferentes alturas del armado de brazo.
- Ante jugadores diestros o zurdos.
- Interceptaciones de balón:
  - En el bote a los atacantes lejos de 6 metros
  - En el pase a los atacantes de la misma o de diferentes líneas ofensivas.
- Blocajes:
  - Ante diferentes tipos de lanzamiento y armados de brazo.
  - En suspensión o en apoyo.
  - Variando la distancia con respecto al lanzador.

### **Contraataque:**

- Desplazamientos sin balón:
  - En carrera, adelante y lateral, buscando anchura, combinando paradas, cambios de dirección y de ritmo.
- Recepciones:
  - Estáticas y en desplazamiento, con distintas alturas y orientaciones.
  - Con o sin contacto con el suelo.
  - Con diferente grado de oposición.
- Desplazamientos con balón variados, adaptando el ciclo de pasos a los defensores y al espacio.
- Botes:
  - Continuo, en desplazamiento, combinando las paradas y los cambios de dirección y de ritmo, con trayectorias en anchura y en profundidad.
  - Con mano derecha o izquierda en función de la situación del defensor.
- Pases:
  - De distintos tipos, variando los armados en función de la proximidad del defensor y la situación de los compañeros desmarcados.
  - Con mano derecha o izquierda en función de la proximidad del defensor.
  - Con cualquier número de pasos, a pie normal o a pie cambiado.
  - Con diferente grado de oposición.

- Lanzamientos:
  - De distintos tipos y con distintos armados.
  - Con mayor o menor oposición y más o menos equilibrado.
  - Con cualquier número de pasos, a pie normal o a pie cambiado.
  - En suspensión, en salto o en apoyo, con o sin caída.
  - Desde diferentes zonas, distancias y ángulos de tiro.
  - De habilidad.
- Fintas:
  - Con orientación frontal, simples o con giro, con salidas a ambos lados, con pie normal o a pie cambiado, encadenadas con pase o con lanzamiento.
  - Con caída alternativa o simultánea en la recepción.
  - De pase o de lanzamiento.

## Avanzado

---

### *Principios tácticos individuales*

#### **Juego posicional:**

- Actitud defensiva: continuada predisposición física y psíquica defensiva, independientemente de la situación del balón.
- Momento de intervención: valoración y ejecución del elemento técnico a utilizar para conseguir la mayor eficacia y su ubicación espacio-temporal.
- Anticipación, "tomar la iniciativa":

#### **Ante oponente sin balón:**

- Alternar la distancia de marcaje al oponente directo creando incertidumbre para dificultar el ritmo de circulación de balón de la primera línea ofensiva.
- Variar la pierna adelantada en la posición de base, en función de la situación del balón.
- Dificultar o retrasar el desdoblamiento hacia zonas centrales de los jugadores de la primera línea ofensiva.
- Cerrar líneas de pase entre jugadores de primera línea ofensiva y entre éstos y jugadores próximos a 6 metros en zonas centrales.

**Ante oponente con balón:**

- Ofrecer las zonas menos peligrosas.
- Utilizar a discreción la distancia (en anchura o en profundidad) respecto al oponente directo.
- Dificultar los desdoblamientos de los jugadores de primera línea ofensiva y la circulación de los extremos.
- Reducción del éxito ofensivo:
  - Control ante diferentes posiciones del atacante con balón desde posiciones equilibradas y desequilibradas.
  - Reducción de ángulos de lanzamiento desde situaciones equilibradas y desequilibradas.
  - Dificultar reglamentariamente el lanzamiento.
  - Dificultar las acciones ofensivas posteriores.
- Continuidad defensiva: recuperación de la posición de base defensiva equilibrada, adecuada orientación corporal y campo visual para nuevas intervenciones.
- Colaboración defensiva:
  - Ayudas reduciendo los espacios de actuación de los laterales y para impedir la continuidad del juego ofensivo.
  - Basculaciones en función del balón valorando la peligrosidad de la primera línea ofensiva.
  - Acompañamientos, entrega y cambios de oponente ante desdoblamientos de jugadores de primera línea ofensiva y circulaciones de extremos.
  - Triángulos defensivos: coordinación en el espacio y en el tiempo con los otros miembros del triángulo, valorando la peligrosidad de la primera línea ofensiva y su posible conexión con jugadores próximos a 6 metros en zona central.
- En superioridad numérica: no perder la actitud defensiva y asumir "riesgos" controlados. Tomar iniciativas de alternancia en los marcajes a los jugadores de la primera línea ofensiva.
- En inferioridad numérica: conseguir igualdad numérica en zona de balón y ajustar la actividad defensiva en función de la peligrosidad "real" del oponente.

**Contraataque:**

- Disciplina táctica: cumplimiento de las funciones asignadas y de las zonas prioritarias de ocupación.

- Salida anticipada cuando se produzca el lanzamiento.
- Búsqueda de líneas de recepción.
- Con balón, máxima profundidad y verticalidad en el lanzamiento.
- Ocupación de zona central por fuera de 9 metros (jugador *apoyo*) para ser apoyo posible de la subida del balón de los jugadores de la segunda oleada.
- Ocupación del puesto específico ofensivo o de otros espacios libres próximos a 6 metros para realizar contraataque mantenido.

### *Elementos técnicos*

#### **Juego posicional:**

- Desplazamientos:
  - De distintos tipos, adelante, atrás y lateral.
  - Con orientación frontal y lateral.
  - Con trayectorias rectas y curvas.
- Marcaje:
  - En proximidad y a distancia, en función del balón, la distancia del oponente directo y su peligrosidad.
- Control:
  - Ante oponente de frente o de costado.
  - Ante salidas al punto fuerte o débil.
  - Ante diferentes alturas del armado de brazo.
  - Ante oponentes diestros o zurdos.
- Interceptación de balón:
  - En el bote y en el pase ante atacantes lejos de 9 metros.
  - En el pase entre jugadores de primera línea, y entre éstos y jugadores próximos a 6 metros en zonas centrales.
- Blocajes:
  - Ante diferentes armados.
  - En apoyo y en suspensión.

#### **Contraataque:**

- Desplazamientos sin balón variados, a la máxima velocidad, y

combinando las paradas y los cambios de dirección y de ritmo.

- Recepciones:
  - En carrera y con distintas orientaciones y alturas.
  - Con diferente grado de oposición.
- Desplazamientos con balón de distintos tipos y adaptando el ciclo de pasos a la línea de 6 metros y a los defensores.
- Botes: continuado, en carrera a la máxima velocidad, combinando las paradas y los cambios de dirección y de ritmo.
- Pases:
  - Variedad de armados y tipos de pase en función de la proximidad del defensor y la situación del receptor.
  - Con el mismo pie y a pie cambiado.
  - Con mano derecha o izquierda en función de la proximidad del defensor.
- Lanzamientos:
  - Variedad de tipos de lanzamiento y de armado de brazo.
  - Con cualquier número de pasos.
  - Desde cualquier zona próxima a 6 metros, con o sin balón.
  - Con el mismo pie y a pie cambiado.
  - Con mayor o menor oposición, y mas o menos desequilibrado.
- Fintas en espacios reducidos, con pocos pasos, con giros, con salidas a ambos lados, con pie normal o a pie cambiado.

## **EL PORTERO**

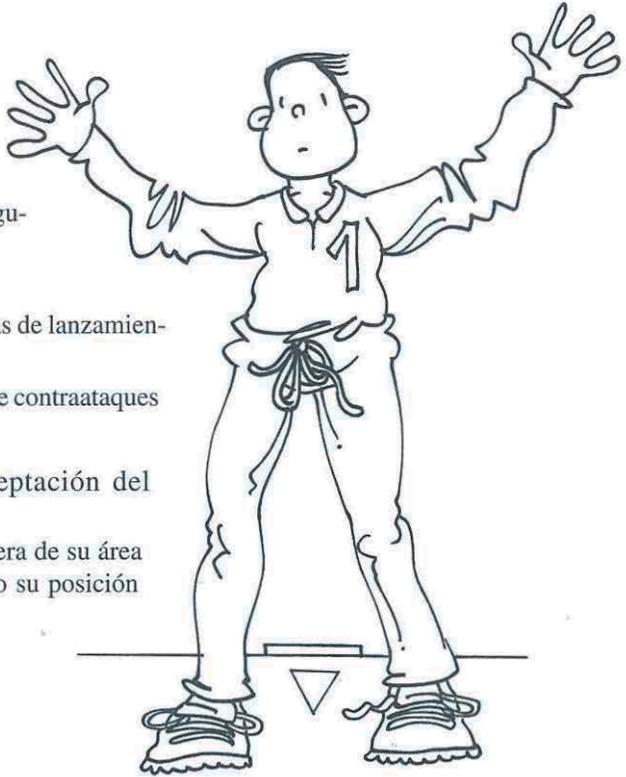
---

### *Principios tácticos individuales*

- Actitud defensiva y ofensiva: continuada predisposición física y psíquica defensiva y ofensiva, independientemente de la situación del balón.
- Comunicación defensiva: dar información continua a sus compañeros como defensor con mayor campo visual.
- Momento de intervención: Elegir la acción más rentable (ele-

mento técnico y tipo) ejecutándola en el instante preciso.

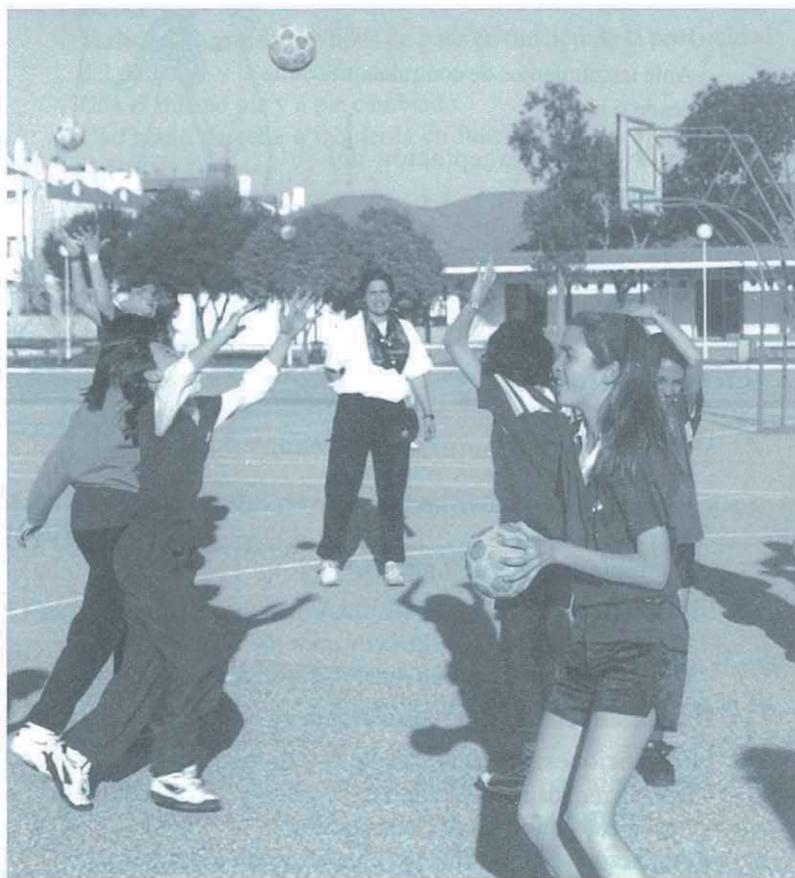
- Tomar la iniciativa ante el lanzador:
  - Ofrecimientos de ángulos y zonas.
  - Fintas de posición.
  - Ante diferentes zonas de lanzamiento .
  - Ante lanzamientos de contraataques desde 6 metros.
- Disuasión o interceptación del contraataque:
  - Desplazamientos fuera de su área de portería, variando su posición y su situación.



### *Elementos técnicos*

- Posiciones de base:
  - Estática o dinámica.
  - En función del balón, desde zonas verticales, diagonales o desde los extremos.
  - Ante lanzamientos de 7 metros.
- Situaciones:
  - Más o menos lejos de la línea de portería.
  - Distintas orientaciones en función del atacante con balón.
- Desplazamientos: laterales o frontales en función del balón.
- Intervenciones: paradas, despejes y golpeos:
  - Con extremidades superiores e inferiores y combinadas.
  - Según zona de salida del lanzamiento.
  - Según zona de localización del lanzamiento en la portería.

- Pases:
  - Largos y cortos como iniciador del ataque, de distintos tipos y variando el armado de brazo.
  - En apoyo, en salto y en suspensión.
  - Desde distintas posiciones de partida, en equilibrio y desequilibrio.
  - Variando el grado de oposición.
  - Con amagos de pase.
- Lanzamientos directos a portería:
  - Interceptaciones de balón.
  - De pases largos de contraataque.



## JUEGO: BALONMANO

### En puestos específicos

---

#### *Ofensivo*

**Sistemas de juego:** 3:3, 2:4 y 3:3 con 2 pivotes.

- Utilización de elementos técnicos encadenados basados en los principios tácticos individuales y coordinados con los medios básicos tácticos colectivos.

#### *Repliegue*

**Fases:**

- Retraso del inicio del contraataque.
- Anulación de la efectividad de la primera oleada.
- Anulación de la efectividad de la segunda oleada.
- Organización defensiva completa (anulación de la efectividad del contraataque matenido).

#### *Defensivo*

**Sistemas de juego:** 6:0, 5:1 y 5:1 combinado.

- Utilización de elementos técnicos encadenados basados en los principios tácticos individuales y coordinados con los medios básicos tácticos colectivos.

#### *Contraataque*

**Fases** (según funciones propias de los puestos específicos):

- Subida de la primera oleada.
- Subida de la segunda oleada.
- Contraataque mantenido al menos hasta la completa organización defensiva.



# 11

## Estrategias didácticas

Citaremos a continuación los métodos, técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica (siguiendo la terminología de autores como Mosston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, entre otros) que nos ofrece la metodología de la enseñanza de la educación física y los deportes, para ofrecer al profesor, monitor o entrenador deportivo un amplio abanico de posibilidades o recursos didácticos, a elegir según sus propios criterios, en función de aspectos tan variados como: los objetivos que se plantee; el número, la edad y nivel de los participantes; sus diferencias individuales, sobre todo de tipo cognitivo, físico, motriz y psicológico; las características específicas de la actividad; la disponibilidad de espacios y materiales, etc., teniendo siempre presente la filosofía general de la que partimos: fomentar el deporte educativo, de carácter abierto, de participación masiva y no discriminativa, etc.

- **Métodos:**
  - Deductivos.
  - Inductivos.
- **Técnicas de enseñanza:**
  - Instrucción directa.
  - Búsqueda.

- **Estilos de enseñanza:**
  - Mando directo (modificado).
  - Asignación de tareas.
  - Grupos de nivel.
  - Enseñanza recíproca.
  - Grupos reducidos.
  - Microenseñanza.
  - Programas individualizados.
  - Descubrimiento guiado.
  - Resolución de problemas.
- **Estrategias en la práctica:**
  - Analítica pura.
  - Analítica secuencial.
  - Analítica progresiva.
  - Global pura.
  - Global con polarización de la atención.
  - Global con modificación de la situación real.
  - Mixta.

Se atenderá siempre a la utilización de una metodología activa, participativa, comunicativa e investigativa, basada en los intereses de los participantes, implicando a éstos en el proceso de enseñanza y aprendizaje, proponiendo actividades motivantes y adecuadas a sus posibilidades donde se fomenten los aspectos positivos de: relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

No aprendizaje y práctica repetitiva, mecanizada, sino **aprendizajes significativos**, pensados, razonados, mediante la búsqueda y el descubrimiento guiado.

Agrupamientos flexibles y **rítmicos distintos**, ya que las dificultades que pueden plantearse trabajando con grupos heterogéneos pueden suponer en algunos casos retrasos y bloqueos en los ritmos de aprendizaje. Por ello, la organización de grupos de trabajo flexibles en el seno del grupo básico permite que el alumnado pueda situarse en diferentes actividades o tareas motrices, subdividiendo el gran grupo en varios subgrupos más homogéneos.

Utilización del **juego** como medio o método de aprendizaje, ya que la actividad lúdica es intrínsecamente motivadora, genera placer, diversión, desarrolla la inteligencia motriz, tiene sentido en sí misma, permite de forma natural la adquisición de patrones motores básicos y es un medio fundamental para los aprendizajes deportivos.

La práctica de juegos o de actividades con formas jugadas favorecerá, entre otras cosas: la aceptación de uno mismo y de los demás; el respeto y aceptación de las normas establecidas; la valoración de las posibilidades y limitaciones propias y las de los demás; la aceptación de papeles o roles; comunicación, socialización e integración en un grupo con compañeros colaboradores y compañeros oponentes, donde es tan necesario el trabajo y el esfuerzo individual como el colectivo para superar los retos propuestos y la aplicación de estrategias o pensamiento táctico apropiado a cada situación y momento del juego.

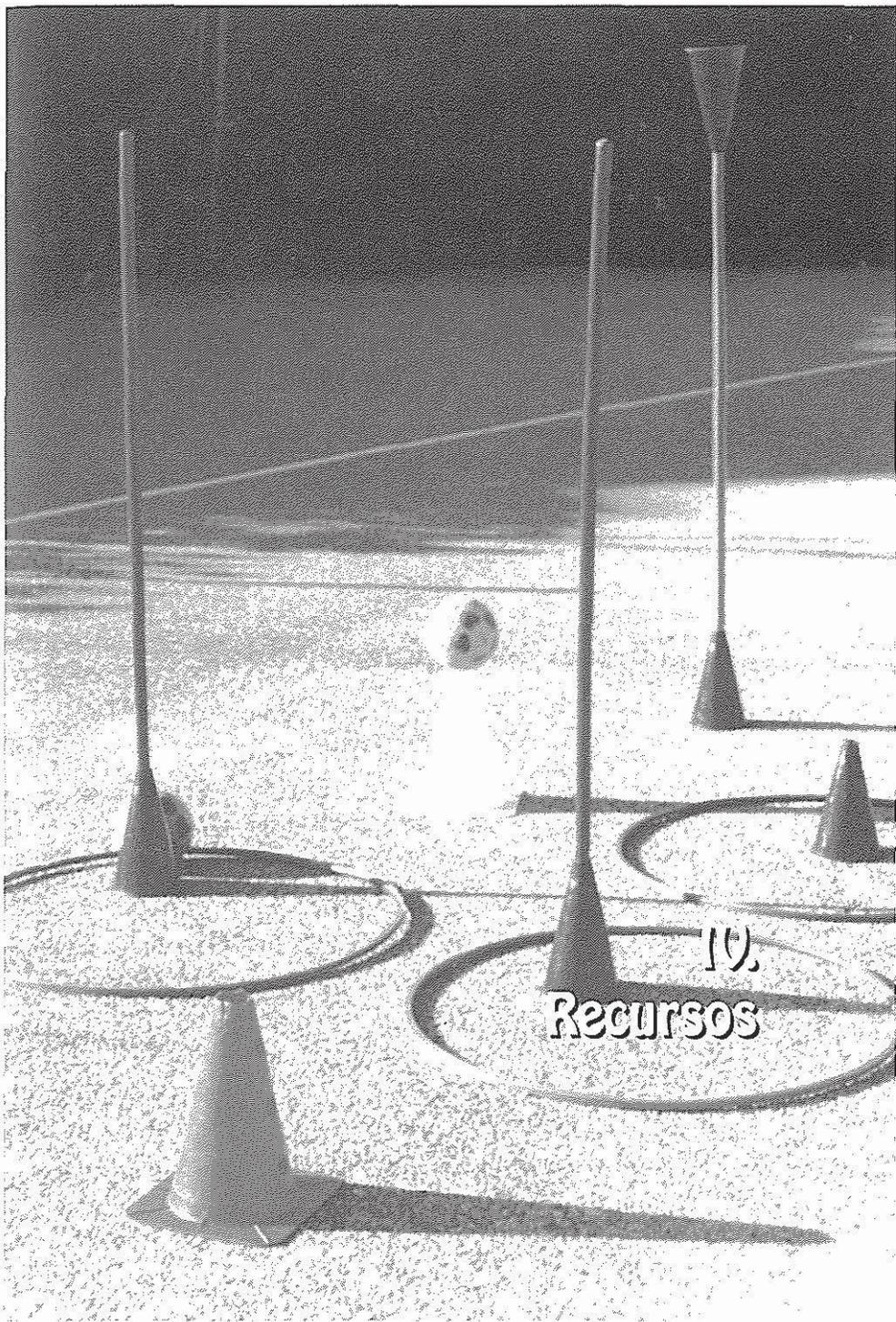
Partir del **juego real** e ir introduciendo elementos técnicos, tácticos y reglamentarios para dar a conocer con sentido al alumnado la propia dinámica del juego o deporte y familiarizarse con sus elementos estructurales.

Plantear situaciones-problemas tácticos básicos que provoquen la necesidad de aprender nuevos elementos técnicos y medios básicos tácticos para su resolución.

Destacar siempre el aspecto lúdico frente al competitivo: introducir la competición de manera adecuada, con un marcado carác-

ter educativo-formativo, eludiendo en todo momento un modelo de enseñanza centrado en la competición, destacando ante todo los valores de deportividad, socialización, integración, cohesión y trabajo en grupo.

*"No se ha de olvidar que el mejor profesor es el propio juego, ya que es el más interesante para el jugador, el más concreto, el más real, el que llama a la iniciativa, a la adaptación, a la inteligencia",* son palabras de J. Teissie citado por L. Herr en *Le basket-ball, evolution, technique, pédagogie*, página 166, que recogen perfectamente la idea anterior.



10.  
Recursos



# 12

## Bibliografía y recursos

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

-  ANTÓN, J. L. (1974). *Apuntes a un estudio psicomotriz en balonmano*. Madrid: Deporte 2000, (67), 38-43.
-  ANTÓN, J. L. (1987). "Características metodológicas de la preparación técnico-táctica". En *II Jornadas sobre especialidades deportivas. Perfeccionamiento de entrenadores de balonmano*. Málaga, julio de 1987
-  ANTÓN, J. L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
-  BÁRCENAS, D. (1976). *Técnica*. Madrid: F.E.BM.
-  BÁRCENAS, D. (1979). Apuntes de clase de "*Aplicación específica: Balonmano. I y II*". Madrid: INEF, inédito.
-  BÁRCENAS, D. (1981). *Táctica colectiva ofensiva*. Madrid: F.E.BM.

7. BÁRCENAS, D. (1981). *Táctica individual ofensiva del jugador de campo*. Madrid: F.E.BM.
8. BÁRCENAS, D., y ROMÁN, J. de D. (1991). *Balonmano. Técnica y Metodología*. Madrid: Gymnos.
9. BÁRCENAS, D. (1991). Apuntes de clase de "*Aplicación Específica: Balonmano. I y II*". Madrid: INEF, inédito.
10. BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
11. BAYER, C. (1986). *Técnica del balonmano: la formación del jugador*. Barcelona: Hispano Europea.
12. BAYLE, C. (1966). *Juegos antiguos en América: juegos de pelota*. Tomo VIII, (3-4) 349-368. Madrid: Citius, Altius, Fortius.
13. BUSQUETS, M. D., et al. (1993). *Los temas transversales. Claves de la formación integral*. Madrid: Santillana.
14. COCA, S. (1973). *Psicopedagogía aplicada*. Vol. I. Madrid: F.E.BM.
15. DUELL, H., y KLEIN, G. (1979). *Mini-Handball*. Berlín: Bartels & Wernitz KG., Col. "Praxis Sport", n° 3.
16. FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1979). *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
17. FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1979). *Táctica ofensiva individual*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
18. FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1979). *Táctica ofensiva colectiva*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
19. FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1982). *Estudio monográfico de los jugadores de campo*. Volumen I: *Aspectos técnicos*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

- 20 FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1982). *Metodología lineal (El argumento de una posibilidad)*. Volumen II: *Del estudio monográfico de los jugadores de campo*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- 21 FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1988). *Los sistemas de juego ofensivos*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- 22 FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1988). *Los sistemas de juego defensivos*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- 23 FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1992). *Balonmano. Reglas de juego*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- 24 FALKOWSKI, M. (1992). *Historia del Balonmano. (Ámbito Internacional)*. Madrid: F.E.BM.
- 25 F.E.BM. (1980). *Balonmano, Reglamento gráfico de juego*. Barcelona: FEBM.
- 26 F.F.HB. (1979). *Iniciación al Balonmano*. (Traducción de la F.E.BM.). Barcelona: F.E.BM.
- 27 FIRAN, H., y MASSANO, N. (1975). *Hand-Ball*. París: Amphora.
- 28 GONZÁLEZ AJA, T. (1985). *Historia del deporte: el deporte en la Edad Media*. Madrid: INEF, Unidad de Investigación y Documentación, Col. "Documentos C.S.D."
- 29 HERNÁNDEZ SÁNCHEZ-BARBA, M. (1986). *El juego de pelota ritual en las sociedades prehispánicas de América*. Madrid: Citius, Altius, Fortius, reedición, (97-127).
- 30 M.E.C. (1993). *Temas transversales y desarrollo curricular*. Madrid: M.E.C.
- 31 OLIVER, J.F. (1983). "La fatiga, causa de error en la toma de decisiones". En revista *Deporte, ocio y recreación*, nº 2. Leganés (Madrid): S.M.D. del Ayuntamiento de Leganés.

32. OLIVER, J.F. (1994). "Utilización del juego en la etapa de iniciación específica" y "El juego. Sesión tipo". Comunicaciones técnicas en balonmano; nº 4. Madrid: M.E.C. / C.S.D. / R.F.E.BM.
33. OLIVER, J.F. (1995). "Modelos de entrenamientos técnicas-tácticos. Teórico práctico". *II curso de formación de técnicos de balonmano*. Valladolid: Federación de Castilla y León de balonmano.
34. PETIT, S. (1979). "La violencia en el balonmano". En revista *Apuntes de medicina deportiva*, nº 62. Barcelona: Centro de M.D. del INEF de Barcelona.
35. R.F.E.BM. (1993). *Reglas de juego*. Madrid: R.F.E.BM.
36. ROMÁN, J. de D. (1979). Apuntes de clase de "*Aplicación específica. I y II*". Madrid: INEF, inédito.
37. ROMÁN, J. de D.; SÁNCHEZ, F., y TORRESCUSA, L. C. (1988). *Guía metodológica. Iniciación al Balonmano*. Madrid: FEBM.
38. ROMÁN, J. de D. (1991). Apuntes de clase de "*Aplicación específica. I y II*". Madrid: INEF, inédito.
39. SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
40. SOSA, P. (1996). "El trabajo específico en primera línea ofensiva por cadetes y juveniles". *III curso de formación de técnicos de balonmano*. Valladolid: Federación de Castilla y León de Balonmano.
41. TROFIN, E. (1969). *Guía metodológica para la preparación del juego de balonmano en la escuela*. Bucarest: Universidad de Bucarest, Instituto Pedagógico.
42. VV. AA. (1991). *Balonmano*. Madrid: C.O.E.

43

VICK, W.; BUSCH, H.; FISCHER, G., y KOCH, R. (1977). *Schulung des Hallen-Handballs. 1*. Berlín: Bartels & Wernitz KG.

## BIBLIOGRAFÍA COMENTADA

---

1

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1985). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Libro de consulta fundamental sobre preparación física general y específica, muy útil para todos aquellos que estamos relacionados con la enseñanza de la Educación física y los deportes. Es una obra muy completa y práctica, pues el autor hace un estudio minucioso de cada una de las cualidades o capacidades físicas básicas y sus sistemas de entrenamiento, así como de los principios generales del entrenamiento comunes a todos los deportes.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, capacidades físicas básicas de cada una de las etapas).*

2

ANTÓN, J. L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.

Esta obra se estructura en tres partes. En la primera se desarrollan los fundamentos y las bases teóricas para la formulación de un proyecto de escuela de balonmano. En la segunda parte se detallan las bases de programación general. Y en la tercera se especifican los contenidos por etapas y su desarrollo práctico. Así pues, el autor nos ofrece algunas directrices sobre qué hacer y cómo hacerlo en cada momento de la evolución y de la formación del jugador de balonmano, y nos presenta múltiples sugerencias de trabajo de enorme utilidad para el educador-entrenador, además de una amplia gama de ejercicios que facilitan la práctica de las actividades.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*

3

BÁRCENAS, D. (1976). *Técnica*. Madrid: F.E.BM.

Se trata de un libro cuyo autor ha sido uno de los pioneros en el

desarrollo del balonmano en España. Libro de completa actualidad a pesar de su fecha de edición, pues en él se realiza un completo y minucioso análisis descriptivo de todos los gestos técnicos del balonmano, así como de ideas prácticas para su enseñanza y aprendizaje.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, elementos técnicos).*



BÁRCENAS, D. (1981). *Táctica individual ofensiva del jugador de campo*. Madrid: F.E.BM.

Siguiendo palabras del propio autor, "en esta publicación se recogen las vertientes más acusadas de la táctica individual ofensiva como expresión del concepto: dominio del puesto específico", desarrollando los contenidos teóricos y prácticos de: ocupaciones, situaciones, posiciones y orientaciones de los jugadores, campo visual útil, desplazamientos, desmarques, pases, fintas y lanzamientos.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, principios tácticos individuales y elementos técnicos).*



BÁRCENAS, D. (1981). *Táctica colectiva ofensiva*. Madrid: F.E.BM.

Libro muy claro y ameno donde se tratan los principales medios básicos tácticos colectivos ofensivos, en todas sus variantes. Está ilustrado con una gran cantidad de gráficos y se acompaña de múltiples ejercicios prácticos de adaptación y de entrenamiento específico, siendo por tanto de fácil comprensión y aplicación.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, procedimientos tácticos colectivos).*



BÁRCENAS, D., y ROMÁN, J. de D. (1991). *Balonmano. Técnica y metodología*. Madrid: Gymnos.

Poco que comentar al respecto de este libro de consagrados autores a nivel nacional e internacional sobre su contenido, ya que su título lo dice todo. Trata en profundidad todos y cada uno de los gestos técnicos en ataque y en defensa, sus tipos, sus principios fundamentales y cómo podemos incidir en ellos para su mejor enseñanza y

aprendizaje, basándonos en su descripción y metodología y apoyándonos en sus ilustrativas figuras y gráficos.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, elementos técnicos).*



BUSQUETS, M. D., *et al.* (1993). *Los temas transversales. Claves de la formación integral*. Madrid: Santillana.

Libro muy útil para profundizar en la idea de transversalidad que propone la LOGSE. En él se analiza la necesidad actual de integrar todos los saberes relacionándolos con la realidad que nos ofrece la vida cotidiana. Así, surgen los temas transversales en el currículo, los cuales deben ser tratados desde una perspectiva constructivista. En este contexto la obra se completa con orientaciones concretas para trabajar y diseñar tres de los temas transversales: la Educación para la Salud, la Educación para el Consumo y el cómo aprender desde la Igualdad de Oportunidades

*Recomendado para el capítulo 6: "Actitudes y valores".*



DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: I.C.E. de la Universidad de Granada.

Es un manual básico relacionado con la didáctica o enseñanza de la Educación Física, y transferible también a la enseñanza deportiva. Comienza con una clarificación conceptual de los términos didácticos, continúa realizando una breve exposición de los elementos que intervienen en la enseñanza de la Educación Física y finaliza con una clasificación y desarrollo de los estilos de enseñanza, desde los más tradicionales a los más actuales, relacionándolos con los principios de la reforma de la enseñanza.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, estrategias didácticas).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1979). *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Este y los siguientes libros citados a continuación forman parte de la colección «Handball», y los comentarios que expondremos en cada uno de ellos son realizados por sus mismos autores. Este texto ofrece

«una investigación diferencial de todos los aspectos técnicos, intervenciones y colaboraciones del portero, exponiendo en su tratamiento la gestoforma adecuada, así como la metodología de trabajo, válida para la preparación de este importante jugador».

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1979). *Táctica ofensiva individual*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Monografía exhaustiva cuyo contenido está dedicado al estudio integral de la táctica individual ofensiva, exponiendo a lo largo del libro todos los aspectos teóricos, así como las posibilidades de realización y un amplio dossier de ejercicios prácticos de aplicación.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1979). *Táctica ofensiva colectiva*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Tratamiento meticuloso de los medios de utilización y trabajo de la táctica colectiva ofensiva, en donde además de estudiar teóricamente cada ápice de ese contenido se plasman un sinnúmero de procedimientos tácticos expresados gráficamente y un conjunto voluminoso de ejercicios de aplicación para la práctica y dominio de esas manifestaciones estratégicas.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1982). "Estudio monográfico de los jugadores de campo". Volumen I: *Aspectos técnicos*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Detallada exposición de todo lo concerniente a la técnica de balonmano, así como a las peculiaridades específicas de gestoforma a emplear en función del puesto que ocupe cada jugador de campo en el terreno de juego.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1982). *"Metodología lineal (El argumento de una posibilidad)"*. Volumen II: *Del estudio monográfico de los jugadores de campo*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Procedimiento o forma de enseñar la técnica, donde cabe destacar su contenido eminentemente práctico y su meticulosidad en la manera de exponer paso a paso los posibles escalones que deben seguirse para completar y obtener una buena formación técnica del jugador. Gran compendio de ejercicios y cuidada estructura del planteamiento de un método probado y válido para el aprendizaje y como consecuencia para la enseñanza».

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1988). *Aprendiendo a jugar: el juego como medio didáctico en el aprendizaje de la técnica*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Exposición de 135 juegos de aplicación práctica, muy útiles tanto para el pedagogo de la educación física como para el técnico deportivo, donde nos demuestran que el juego en sí es un medio didáctico importante tanto en el aprendizaje de una determinada técnica como en el desarrollo físico de cualquier educando.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1988). *Los sistemas de juego ofensivos*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Desarrollo de las diferentes fases del juego ofensivo así como de las estructuras de situación y evolución colectiva en la realidad práctica del balonmano, describiendo las particularidades concretas de cada sistema de juego y de las formas de atacar en situaciones especiales y en inferioridad y/o superioridad numérica, complementando el trabajo con una metodología práctica para su aprendizaje.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1988). *Los sistemas de juego defensivos*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Interpretación de las diferentes fases de la defensa, exposición de las estructuras de situación, y formas de desarrollo de los sistemas defensivos; trata también los procedimientos de trabajo en inferioridad y/o superioridad numérica, así como un proceso metodológico práctico del aprendizaje de todos los contenidos expuestos.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



FALKOWSKI, M., y ENRÍQUEZ, E. (1992). *Balonmano. Reglas de juego*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Exposición detallada del argumento reglamentario de nuestro deporte y rastreo por la interrelación y sus múltiples posibilidades técnicas que nos ofrecen todas las permisibilidades que se pueden sustraer de la concepción reglamentaria del balonmano, con la intención de ayudar a un mayor enriquecimiento y conocimiento de lo que se podría plasmar en la práctica de nuestro deporte.

*Recomendado para los capítulos 4 - 10 (contenidos, etapas ...).*



F.F.HB. (1979). *Iniciación al Balonmano*. Barcelona: F.E.BM. (Traducción de F.E.BM.).

Publicación básica del período de iniciación. Su contenido abarca desde la primera toma de contacto con el balonmano hasta la organización del juego en las primeras etapas. Basado en la metodología global, utiliza el juego del balonmano como método de trabajo. Los alumnos participan en otras funciones, como dar conocimiento de los resultados a sus compañeros...

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje).*



LASIERRA, G.; PONZ, J.M., y DE ANDRÉS, F. (1993). *1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano*. (2 volúmenes). Barcelona: Paidotribo.

En este libro, basado en una breve fundamentación teórico-práctica o en el desarrollo de unos planteamientos teórico-metodológicos, se

plantea un amplio repertorio de ejercicios íntimamente relacionados con los objetivos propuestos, distribuidos en bloques. Así, en el primer volumen se proponen ejercicios y juegos de desarrollo motor, situaciones individuales de juego sin balón y de juego con balón, etc. En el volumen II se proponen ejercicios de técnico-táctica colectiva ofensiva y defensiva, de sistemas de juego en ataque y defensa, de entrenamiento del portero y de situaciones especiales. Publicación, por tanto, recomendada para todos aquellos interesados en llevar a la práctica la enseñanza y el aprendizaje del balonmano en su iniciación.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje y fichas de actividades).*



M.E.C. (1993). *Temas transversales y desarrollo curricular*. Madrid: M.E.C.

En esta obra, publicada por el Ministerio de Educación, se realiza una justificación de los temas transversales en el contexto del fin principal de la educación: el desarrollo integral de los alumnos. Incide en una dimensión esencial en la educación: la educación actitudinal, relacionada con los valores morales y cívicos, proponiendo estrategias para su incorporación dentro del desarrollo curricular. Presenta algunos anexos sobre algunas experiencias didácticas que podrían servir de modelos.

*Recomendado para el capítulo 6: "Actitudes y valores".*



MORA, J. (1989).

- *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. (1)*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, Servicio de Deportes, colección "Educación Física, 12 - 14 años".
- *Mecánica muscular y articular (2)*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, Servicio de Deportes, colección "Educación Física, 12 - 14 años".
- *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. (3)*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, Servicio de Deportes, colección "Educación Física, 12 - 14 años".

- *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. (4).* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, Servicio de Deportes, colección "Educación Física, 12 - 14 años".
- *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza. (5).* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, Servicio de Deportes, colección "Educación Física, 12 - 14 años".
- *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training. (6).* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz, Servicio de Deportes, colección "Educación Física, 12 - 14 años".

Estos 6 volúmenes componen la colección "Educación Física, 12 - 14 años". El volumen 1 comienza haciendo una breve reseña histórica de las capacidades físicas y motrices según el planteamiento de distintos autores y un intento propio de sintetizar estos conceptos. Posteriormente trata cada capacidad física, sus características y las formas de ejercitar cada una de ellas. Otros apartados tratan sobre aspectos para desarrollar la condición física, ejemplos de programación y modelos de sesiones para alumnos de 12 - 14 años.

El volumen 2, en sus distintos apartados, trata sobre la acción mecánica del músculo, la estructuración mecánica del aparato locomotor, la mecánica articular y el análisis segmentario de los movimientos del cuerpo humano.

Los volúmenes 3, 4 y 5 tratan cada uno de ellos, específicamente, una capacidad o cualidad: flexibilidad, resistencia y fuerza respectivamente, sus características, metodología para su desarrollo y ejercicios prácticos o modelos de sesiones.

El volumen 6 nos presenta unos principios metodológicos generales de aplicación del *circuit-training* y su aplicación práctica orientada hacia la mejora de la fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y capacidades coordinativas.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9, y 10 (etapas de aprendizaje, capacidades físicas básicas).*



MOSSTON, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Paidós.

Este libro recoge, dentro de la metodología de la enseñanza de la educación física y los deportes, todos los estilos de enseñanza, describiendo pormenorizadamente cada uno de ellos, con sus características fundamentales, desde los más tradicionales a los más actuales.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, estrategias didácticas).*



PIÉRON, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.

Aunque relativamente poco extenso, este libro recoge una gran cantidad de contenidos referidos a la didáctica de las actividades físicas y deportivas divididos en tres partes. La primera parte versa sobre el carácter científico de la enseñanza de la educación física y los deportes, los factores que influyen y las variables de pronóstico, contexto, proceso, programa y resultado, así como de los elementos que desempeñan un papel esencial en la consecución de los objetivos planteados. La segunda parte trata sobre objetivos, programación, análisis y elección de actividades, estilos de enseñanza y organización en la práctica. Cierra el libro una tercera parte dedicada a los principales aspectos relacionados con la acción en clase: los alumnos y su compromiso motor, el papel del docente en cuanto a presentación de actividades, retroalimentación o *feed-back*, organización y dirección de la clase, y evaluación.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, estrategias didácticas).*



R.F.E.BM. (1993). *Reglas de juego*. Madrid: R.F.E.BM.

En esta última edición de las reglas de juego se recogen las últimas modificaciones aplicadas al Reglamento. Documento básico sobre el que va a girar todo el contenido del juego del balonmano, estructurado en 19 reglas. Debemos conocerlo a fondo para poder explotar todas las posibilidades de este deporte.

*Recomendado para los capítulos 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.*



ROMÁN, J. de D.; SÁNCHEZ, F., y TORRESCUSA, L. C. (1988). *Guía metodológica. Iniciación al Balonmano*. Madrid: FEBM.

Esta guía metodológica nos proporciona una buena base de trabajo en la iniciación, escrita de forma clara, sencilla y fácil de entender. Esta dividida en dos partes; en la primera parte (de la teoría) se tratan brevemente algunas ideas básicas sobre la filosofía de la iniciación, las fases y los principales componentes del acto táctico, algunos factores claves a la hora de plantear las distintas tareas o actividades a los alumnos y los pasos a seguir al plantear el trabajo de cualquier tarea o actividad. En la segunda parte (de la práctica), dividida a su vez en dos grandes bloques: ataque y defensa (además del portero, juegos y sesiones tipo), se presentan las tareas a través de unas fichas prácticas de trabajo donde se recogen sus objetivos básicos y específicos, el ejercicio de base, su progresión metodológica, gráficos, lo que hay que tener en cuenta y variantes.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, principios tácticos individuales y elementos técnicos).*



SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Posiblemente sea el único libro de autor español sobre Didáctica de la Educación Física y los Deportes. Texto básico y fundamental para todos aquellos que de una manera u otra estamos vinculados a la enseñanza de cualquier actividad física y deportiva. Destacaremos, si cabe, de entre todos sus temas, los referidos a las fases de percepción, toma de decisión y ejecución, que lleva implícito todo acto motor.

*Recomendado para los capítulo 7, 8, 9, 10 y 11 (etapas de aprendizaje).*



VV. AA. (1991). *Balonmano*. Madrid: C.O.E.

Libro monográfico sobre balonmano, de la colección «Los deportes olímpicos», básico para profesores, monitores y entrenadores de Balonmano, ya que en sus distintos capítulos se desarrollan grandes bloques de contenidos tales como: «Historia del balonmano español», «Contenido del juego», «Metodología de la enseñanza», «Pre-

paración física» y «Aspectos médicos».

*Recomendado para los capítulos 1-11 de este libro.*



WEINECK, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.

Se trata de un manual básico de consulta no sólo para aquellos que nos planteamos cuestiones de distinta índole acerca de cómo lograr el máximo rendimiento deportivo en cualquier especialidad, sino también para todos los practicantes y aficionados al deporte en general, pues su estructura en distintos bloques nos ofrece un amplio y profundo contenido dedicado tanto a las «Bases generales de la teoría del entrenamiento», como al entrenamiento específico de todas y cada una de las capacidades físicas y motrices; de la técnica y la táctica deportiva; planificación y "periodización"; entrenamiento psicológico; otros factores que influyen en el rendimiento tales como el calentamiento, la recuperación y la alimentación; y entrenamiento para la salud como medio de prevención o de rehabilitación de las afecciones cardiovasculares.

*Recomendado para los capítulos 7, 8, 9 y 10 (etapas de aprendizaje, capacidades físicas básicas y capacidades perceptivo-motrices de cada una de las etapas).*

## OTROS SOPORTES DIDÁCTICOS

### *Audiovisuales*

- *Balonmano*. (1991). INEF Galicia y F.E.BM.
- *Balonmano: velocidad y espectáculo*. (1991). Madrid: F.E.BM.
- *Iniciación al balonmano*. Zaragoza: CEPID

### *Comunicaciones técnicas de la R.F.E.BM.*

- Recopilación de las comunicaciones técnicas editadas por la F.E.BM. (1989). Tomos I, II, y III. Madrid: F.E.BM.

## DIRECCIONES DE ORGANISMOS VINCULADOS AL BALONMANO

---



### **Real Federación Española de Balonmano (R.F.E.BM.)**

C/ Ferraz, nº 16, 28008 Madrid.

Tfno.: 91/ 548 13 55

Fax: 91/ 542 70 49



### **Federación territorial aragonesa de balonmano**

C/ Cortes de Aragón, 61, 3º dcha. 50005 ZARAGOZA

Tfno.: 976/ 56 06 77 / 56 07 87 - Fax: 976/ 56 75 18

- Delegación provincial de balonmano de Zaragoza.
- Delegación provincial de balonmano de Huesca.
- Delegación provincial de balonmano de Teruel.



### **Federación territorial balonmano del Principado de Asturias**

C/ Ezcurdia, 194 (Edif. Argenta). 33203 GIJÓN (Asturias)

Tfno.: 985/ 33 40 99 - Fax: 985/ 36 68 68



### **Federación territorial cántabra de balonmano**

C/ San Fernando, 48, 1º. 39010 SANTANDER

Tfno.: 942/ 37 12 57 - Fax: 942/ 23 15 23



### **Federación territorial de Castilla y León de balonmano**

Apdo. de correos nº 611 - C/ Ruíz Hernández, 6, 1.º Dcha.

47080 VALLADOLID

Tfno.: 983/ 39 50 36 - Fax: 983/ 39 50 97

- Delegación provincial de balonmano de Burgos.  
Polid. Mirasierra. Ctra. de Logroño, s/n. Tfno.: 947/ 23 75 77. 09007 BURGOS
- Delegación provincial de balonmano de León.  
Av. Facultad, 3 - 1º, Tfno.: 987/ 25 15 13. 24004 LEÓN
- Delegación provincial de balonmano de Salamanca.  
C/ Alarcón, 2. 37007 SALAMANCA

- Delegación provincial de balonmano de Soria.  
C/ Campo, 5, 4º. 42001 SORIA
- Delegación provincial de balonmano de Valladolid  
C/ Joaquín Velasco Martín, 9, Casa Deporte. Tfno.: 983/ 34 39 11  
47014 VALLADOLID
- Delegación provincial de balonmano de Zamora  
Av. Requejo, 4. 49003 ZAMORA



### **Federación territorial de Castilla-La Mancha de balonmano**

Apartado de correos nº 554 45080 TOLEDO

Tfno.: 925/ 21 55 06 - Fax: 925/ 21 55 06

- Delegación provincial de balonmano de Albacete  
Apartado de correos nº 103 - Tfno.: 967/ 14 00 09  
02600VILLARROBLEDO (Albacete)
- Delegación provincial de balonmano de Ciudad Real  
C/ Lirio, s/n, 2º A. Tfno.: 926/ 61 35 60  
13200 MANZANARES (Ciudad Real)
- Delegación provincial de balonmano de Cuenca  
C/ Hermanos Beceril, 1. Tfno.: 969/ 22 98 55. 16004 CUENCA
- Delegación provincial de balonmano de Guadalajara  
Pl. San Esteban, 1. 19001 GUADALAJARA
- Delegación provincial de balonmano de Toledo  
C/ Duque de Lerma, 3. Tfno.: 925/ 22 10 03. 45000 TOLEDO



### **Federación territorial extremeña de balonmano**

C/ Dámaso Alonso, 4 - 1º Izda.. 06800 MÉRIDA (Badajoz)

Tfno.: 924/ 31 09 27/ 31 39 17 - Fax: 924/ 31 09 27

- Delegación provincial de balonmano de Cáceres.
- Delegación provincial de balonmano de Badajoz.



### **Federación territorial madrileña de balonmano**

C/ Blasco de Garay, 66. 28015 MADRID

Tfno.: 91/ 549 02 24 / 549 57 73 - Fax: 91/ 549 57 73



**Federación deportiva de balonmano de la región de Murcia**

Avda. Juan Carlos I, s/n. - Poli. Municipal «José Barnes»

30008 MURCIA

Tfno. y Fax: 968/ 20 19 55



**Federación territorial navarra de balonmano**

C/ Paulino Caballero, 13 - C. Deporte 31002. PAMPLONA

Tfno.: 948/ 10 78 73 - Fax: 948/ 21 19 21



**Federación territorial riojana de balonmano**

C/ Gonzalo de Berceo, 2 - 4, Entpl. 14. 26005 LOGROÑO

Tfno.: 941/ 20 47 66 - Fax: 941/ 20 47 67



**Federación territorial ceutí de balonmano**

C/ Real, 22. 11701 CEUTA

Tfno.: 956/ 51 01 34 - Fax: 956/ 51 01 34



**Federación territorial melillense de balonmano**

(Instituto Municipal de la Juventud)

C/ Músico Granados, 5. Apdo. de correos nº 339. 29880 MELILLA

Tfno.: 952/ 67 47 22 - Fax: 952/ 67 77 41

## TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M. E. C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M.E.C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M.E.C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: M. E. C.
- SANTOS DEL CAMPO, J.A.; VICIANA RAMÍREZ, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996). *Voleibol*. Madrid: M. E.C.
- ASCASO MARTORELL, J.; CASTERAD SERAL G, J.; GENERELO LANASPA, E.; GUILLÉN CORREAS, R.; LAPETRA COSTA, S., y TIERZ GRACIA, M.<sup>a</sup> P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: M. E. C.
- OLAYO, J. M., y OTROS (1996). *El alumnado con discapacidad y la actividad física y deportiva extraescolar: (I)*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍN GONZÁLEZ, A. (1996). *Ajedrez*. Madrid: M. E. C.
- JUNOY SALAS, J. (1996). *Baloncesto en acción*. Madrid: M. E. C.



Esta publicación va dirigida a todas las personas interesadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje que supone la iniciación deportiva en el mundo del balonmano. Plantear este proceso en tres etapas de aprendizaje facilita el camino.

Abogamos por una metodología activa bajo el modelo comprensivo, donde predomina un aprendizaje significativo, fomentando el pensamiento táctico. El enfoque lúdico y formativo prima sobre el resultado de la competición.

Una educación y formación deportiva integral es el objetivo primordial del juego del balonmano transmitiendo sus valores fundamentales intrínsecos: deportividad, respeto, compañerismo, responsabilidad, afán de superación, integración, cohesión y trabajo en equipo.

# BALONMANO

La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

Secretaría  
General de Educación  
y Formación  
Profesional



Consejo  
Superior de  
Deportes

Real  
Federación  
Española de  
Balonmano

