

# Enseñanza del Balonmano en la Escuela

**Introducción al balonmano  
para niños entre 5 y 11 años**



# CONTENIDOS

## **Balonmano: diversión, pasión y salud.....4**

Las 6 fases del juego de balonmano.....	4
Reglas básicas en versión adaptada de balonmano en la escuela.....	6
Desarrollo de los niños.....	11

## **Metodología y planificación.....14**

Manejar el balón.....	26
Pequeños juegos de carácter táctico.....	36
Pequeños juegos tácticos de equipo.....	48

## **Conocimientos y habilidades básicas en defensa.....52**

Intenciones tácticas individuales y elementos técnicos.....	52
---	----

## **Conocimientos y habilidades básicas en ataque.....55**

Intenciones tácticas individuales y elementos técnicos.....	55
---	----

## **Conocimientos básicos del portero.....58**

Posiciones básicas, desplazamientos, paradas e intervenciones.....	58
--	----

Desarrollado por el grupo de trabajo de la IHF “Balonmano en la Escuela”: Allan Lund (DEN), Dietrich Späte (GER), Philippe Bana (FRA)

Fotos: Axel Heimken

Traducción de la versión en español de Juan L. Antón García (RFEBM)

Reproducción solamente con el permiso de los editores y especificando los detalles completos de la fuente.

# Balonmano en la escuela: diversión, pasión y salud



Durante los últimos años, el balonmano se ha convertido en un juego de gran velocidad, moderno y atractivo, que ha fascinado cada vez más a espectadores y aficionados. Para mí, por tanto, es una tarea muy importante para el futuro intentar beneficiarse de la popularidad de nuestro deporte para conseguir especialmente que los niños y adolescentes en la escuela se interesen por el balonmano. Como una de las primeras instituciones internacionales deportivas, la Federación Internacional de Balonmano ha lanzado un programa de educación y capacitación en todo el mundo para profesores en las escuelas. De acuerdo con el lema "Diversión, pasión y salud", competentes expertos de la IHF en la enseñanza del balonmano en la escuela, en una primera fase, impartirán cursos para profesores que tengan a su cargo niños de 5 a 11 años en todos los continentes. El presente folleto es un libro de ayuda para estos cursos, que ofrecerá a todos los profesores asistencia práctica para poder impartir clases atractivas. Estoy convencido de que los ejercicios prácticos de este folleto contribuirán a despertar el interés del niño por el balonmano.

Dr. Hassan Moustafa  
Presidente IHF

# Balonmano- diversión, pasión y salud



## Las 6 fases del juego

Desde una perspectiva técnica y táctica se juega en 6 fases (véase Fig. 1):

### 1 Cambiar de defensa al ataque

Este es el momento en el que tu equipo intercepta el balón a su oponente y empieza a desplazarse hacia el otro lado del terreno de juego.

### 2 Avanzar hacia arriba, hacia el otro campo

Esta fase es la continuación de la fase inicial. Debes desplazarte rápida y directamente hacia el área de portería del equipo adversario. Es típico en esta fase el desplazamiento a

gran velocidad en una amplia zona de movimiento.

En esta situación puedes botar el balón o hacer pases rápidos cortos o largos a tus compañeros de equipo.

### 3 Obtener una situación de tiro cercana a la portería

Cuando los adversarios llegan a su zona defensiva, les llevará unos instantes organizarse. Esta debilidad puede ser aprovechada si estás muy cerca detrás de ellos. Se trata de una breve, pero muy interesante parte del juego, donde pueden existir algunas de las mejores oportunidades para anotar goles.

El Balonmano es uno de los deportes de equipo más rápidos. Coordinación, condición atlética, técnicas creativas, interacción táctica y variable, combinado con un buen espíritu de equipo son las características de este atractivo deporte.

0

Defensa organizada

Cambiar de defensa al ataque

Fase de repliegue y comienzo de la actividad defensiva

El equipo ataca contra defensa organizada



Avanzar hacia arriba, hacia el otro campo

Obtener una situación de tiro cercana a la portería

Esta fase también incluye el saque rápido después de que tu adversario haya marcado un gol.

#### 4 El equipo ataca contra defensa organizada

Ahora juegas contra la defensa organizada del oponente y tratando de que cometan un error, que te dará una oportunidad de conseguir gol. Estáis obligados a utilizar esta parte del ataque, si habéis fracasado en la fase anterior III.

#### 5 Fase de repliegue y comienzo de la actividad defensiva

Inmediatamente después de que hayas perdido el control del balón en ataque, tienes que volver atrás hacia tu propia área de de-

fensa. En tu recorrido hacia atrás debes siempre estar atento y tratar de recuperar el balón presionando a los jugadores adversarios que avanzan.

#### 6 Defensa organizada

En esta fase tu defensa se ha recolocado en las proximidades del área de portería. Normalmente esta distribución se verá como un "muro" de jugadores entre las líneas de 6 m y 9 m, con el objetivo de impedir que los adversarios consigan una buena oportunidad de gol. De esta fase te trasladas de nuevo a la fase I antes comentada, a menos que los adversarios consigan marcar un gol.

# Reglas básicas adaptadas para Balonmano en la Escuela

El Balonmano -como todo deporte de equipo muy dinámico- es un deporte de contacto, pero también se basa en principios del "fair play". Las "Reglas Oficiales de Juego" están elaboradas por la Federación Internacional de Balonmano (IHF). Para obtener más información y detalles sobre las "reglas de juego", por favor diríjase a [www.ihf.info](http://www.ihf.info). Cuando se afronta la enseñanza del Balonmano en la escuela es imprescindible conocer los principios más básicos que rigen las reglas. Pero

también debemos tener en cuenta que se puede enseñar balonmano fácilmente a los estudiantes si conseguimos simplificar y modificar las reglas del juego adaptándolas a la escuela. La IHF ofrece una visión general sobre las reglas simplificadas que pueden utilizarse en el balonmano en la escuela.

## Organización de juegos de balonmano para los niños

El terreno de juego de balonmano mide normalmente 20 metros de ancho y 40 metros de largo (Fig. 2). Los principiantes, sin embargo, deberían empezar a jugar balonmano en canchas más pequeñas y con un número reducido de jugadores a fin de evitar un excesivo desgaste a los niños y de este modo aumentar el número de situaciones en las que tiran a la meta, para que los niños tengan así una mejor sensación de éxito. Las figuras 2 a 4 muestran ejemplos adecuados a la edad.

## División en áreas más pequeñas

El lado largo del terreno de balonmano puede dividirse en tres canchas pequeñas (aprox. 20 x 13 m), en las que los principiantes pueden jugar 4 contra 4 más los porteros (Fig. 3). Si no hay disponibles metas especiales, pueden ser sustituidas a través de medios simples (ver página 9).



**HANDBALL**  
**"SCHOOL"**

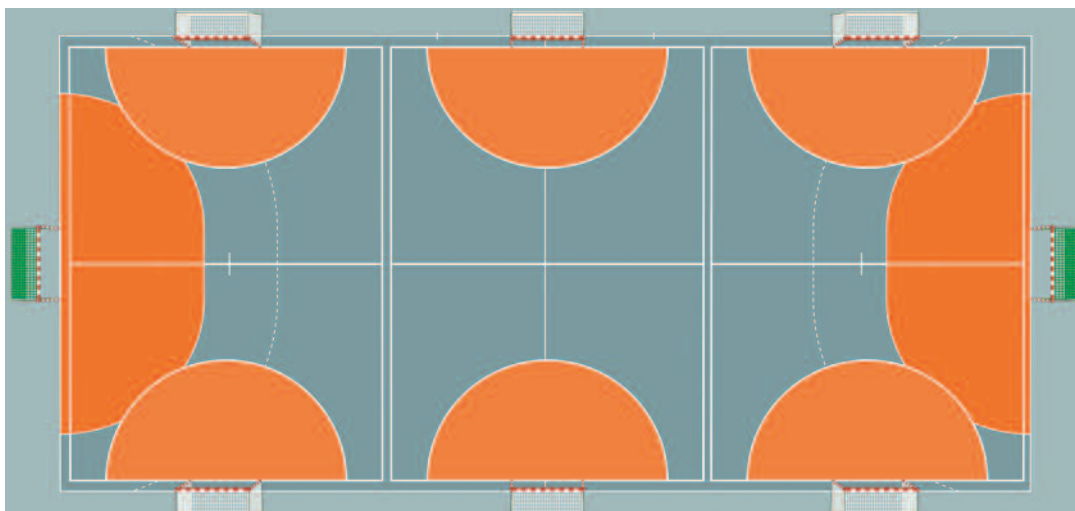
BASIC RULES VERSION FOR  
HANDBALL AT SCHOOL



Hasta tres campos más pequeños pueden construirse en un campo de juego de balonmano. Ventaja fundamental: 30 niños tienen la posibilidad de jugar balonmano al mismo tiempo en el mismo espacio.

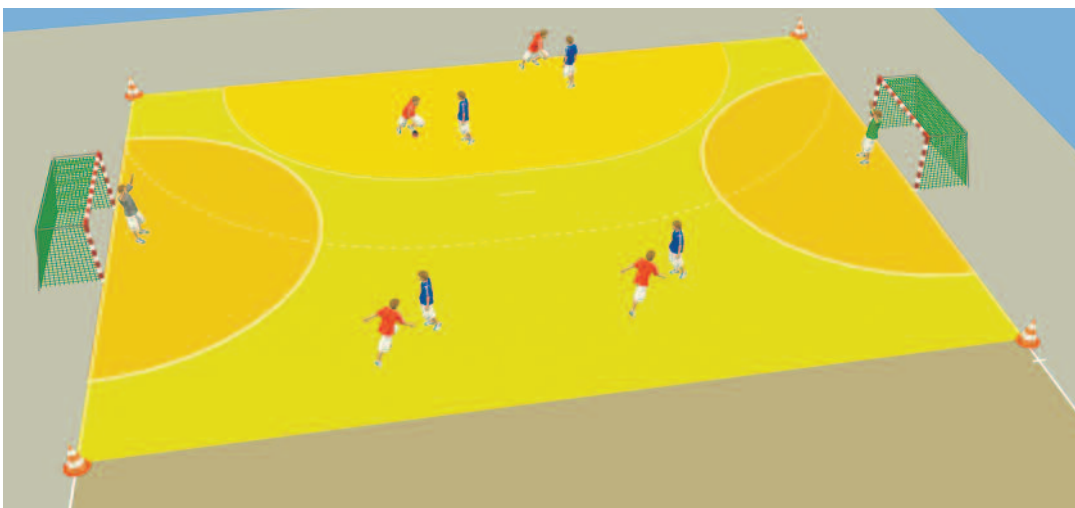
## División del terreno en áreas más pequeñas

1



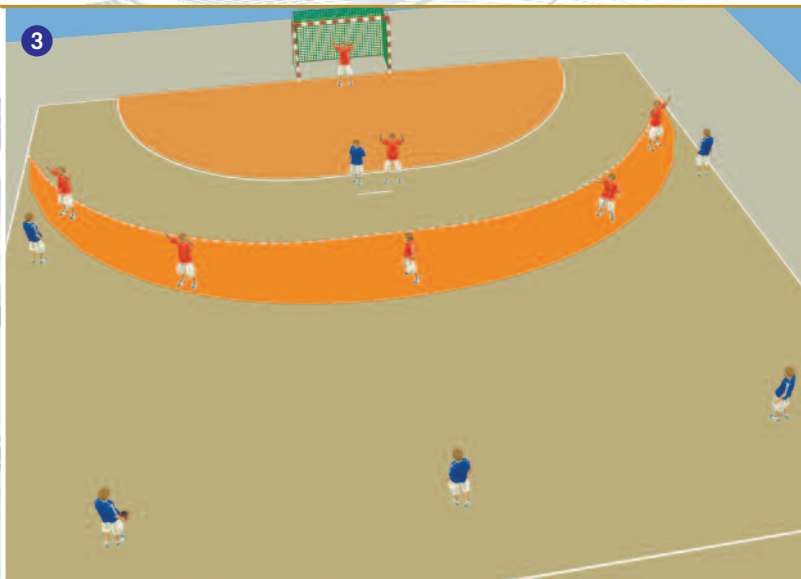
4 contra 4 con porteros –un juego atractivo para los alumnos.

2



# CAPÍTULO 1

Se pueden organizar distintos juegos de balonmano para niños fácilmente en muy poco tiempo: en pequeñas salas, en sólo un tercio de la sala, al aire libre, o ¡incluso en la playa!



## Juegos en medio terreno

Alumnos más avanzados (10 a 11 años) pueden jugar 6 contra 6 (más los porteros) en toda la cancha. En el caso de haber grandes grupos, 6 contra 6 o 5 contra 5 (más un portero cada equipo) pueden jugar simultáneamente en ambos lados (figura 4). De esta manera, 26 o 22 niños podrán jugar al mismo tiempo. Si sólo una mitad de la sala está disponible, se crean varios equipos, que juegan alternativamente en una de las metas. Por supuesto, todos los juegos de balonmano mencionados para los niños también pueden

jugarse al aire libre (ver imagen de la izquierda superior), en campos de césped o incluso sobre la arena.

Otra sugerencia: Es muy interesante dejar que los estudiantes actúen también como árbitros, ya que alienta a la aceptación de los estudiantes entre ellos y hacia los árbitros.



Hay muchas alternativas para crear metas si no se dispone de las metas oficiales. ¡Simplemente inventar algunas más!



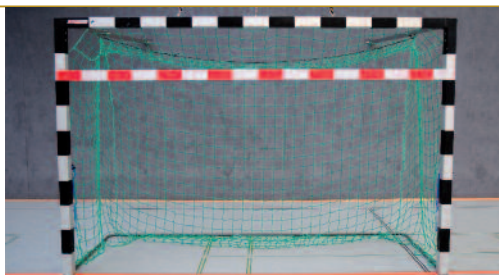
Portería adecuada para niños entre 6 y 9 años



Diferentes tamaños de porterías para principiantes (tamaño habitual de la portería: 2 m x 3m)



Marcar una portería en la pared



Reducir la altura de la portería con una cinta o una correa (1,60)



Utilizar colchonetas u otros materiales como porterías



Lanzar sobre una caja de cartón

# CAPÍTULO 1

El balonmano puede ser jugado con muchas pelotas diferentes. Especialmente adecuadas para principiantes son las pelotas blandas.

## 4 Hay tres tamaños de balón oficiales



### IHF tamaño 1:

- 50-52 cm de circunferencia y 290 a 330 gr de peso
- Para niñas jóvenes (8 a 14 años) y niños jóvenes (8 a 12 años)

### IHF tamaño 2

- 54 a 56 cm de circunferencia y 325-375 gr de peso
- Para niñas adolescentes (14 años o más) y niños adolescentes (12 a 16 años)

### IHF tamaño 3

- 58 a 60 cm de circunferencia y 425 a 475 gr de peso.
- Para juveniles mujeres y hombres (16 años o mayores)

## 5



Jugar con pelotas muy diferentes en el balonmano en la escuela

### Utilizando diferentes pelotas

Observación importante: Los niños entre 5 y 11 años sólo pueden aprender lanzando pelotas cuyos tamaños correspondan al tamaño de sus manos. Al principio, como una ayuda de aprendizaje, aún tienen que ser más pequeñas que las pelotas oficiales destinadas a los grupos de edad individuales (figura 4).

Es conveniente utilizar muchas pelotas diferentes (véase la figura 5), ya que mejora las habilidades de coordinación y sobre todo la sensibilidad hacia la pelota.

# Desarrollo de los niños

Es bien sabido que la capacidad para moverse depende del desarrollo del sistema nervioso central. El desarrollo del sistema nervioso central sigue un patrón específico y este proceso está influenciado en la medida que los sentidos quedan expuestos a percepciones externas.

Existe una estrecha relación entre el desarrollo de su percepción y su motricidad y este desarrollo también sigue un patrón específico.

El desarrollo puede ocurrir rápida o lentamente. Los niños pueden desarrollarse a diferentes velocidades incluso a la misma edad. Los niños que empiezan en la escuela tienen sólo la capacidad para moverse a través de “movimientos globales” (gatear en cuadrupedia, trepar, caminar, correr, saltar y tirar). La condición previa para el desarrollo de la motricidad es que los niños deben adquirir tantas experiencias como sea posible. El sistema nervioso central que controla los movimientos se desarrolla sólo plenamente a partir de la edad de 10 a 12 años.

Los siguientes datos son hechos comprobados, basados en investigaciones fiables:

- Durante el desarrollo, un niño pasa por períodos de rápido crecimiento (altura) y un crecimiento lento (circunferencia)
- El crecimiento rápido (altura y corpulencia) se produce justo antes de la pubertad.
- Las niñas generalmente se desarrollan y maduran antes de chicos.
- La fuerza muscular aumenta alrededor de 1 año después del comienzo de la pubertad del niño.
- A la edad de 10-12 años, un niño es capaz de aprender habilidades técnicas y tácticas.
- La formación y entrenamiento de la resistencia y de la coordinación pueden ser menos eficaces durante la pubertad.
- El desarrollo del niño, por supuesto, es el resultado de diversos factores (motricidad, mentalidad, desarrollo del lenguaje, los sentidos y el pensamiento)

Como consecuencia de los hechos o condiciones previas mencionadas, se recomienda que la enseñanza del balonmano en la escuela deba tener en cuenta las habilidades técnicas y tácticas en las distintas categorías de edad (ver páginas 12/13).

# CAPÍTULO 1

## Hasta los 8 años

- Manejo de balón
- Adaptación y manejo de balón,
- Recepción, pases, bote, lanzamientos.
- Juego global.



## Entre 8 y 10 años

Manejo de balón

- Recibir, tirar, botar, tirar, pasar y fintar.
- Juego grupal y colectivo.
- Toma de decisiones en el juego 2 contra 1.
- Colocación tácticamente inteligente.
- Experimentar y resolver situaciones 1 contra 1.
- Defender un área determinada.
- Cooperar en defensa.





## Entre 10 y 12 años

### Manejo de balón

- Recepción, tiro, bote, lanzamiento, pases y fintas.
- Obstruir al adversario, jugar en colaboración.
- Tomar decisiones adecuadas en el juego 2 contra 1 y 3 contra 2.
- Experimentar y resolver situaciones 1 contra 1.
- Jugar el contraataque.
- Buen desarrollo de los desplazamientos, piernas rápidas, controles y marcajes del oponente e interceptar el balón en defensa.
- Colocación adecuada y cooperación en defensa.



## Entre 12 y 14 años

### Conocimientos y habilidades técnicas básicas en ataque

- Elementos técnicos individuales y habilidades tácticas en diferentes posiciones en ataque.
- Cruces y penetraciones sucesivas (movimientos de "pistón") en ataque.
- Contraataque.
- Mejorar el trabajo de piernas, el marcaje al oponente, bloqueo de lanzamientos e interceptar el balón en defensa,
- Colocación y cooperación en defensa
- Toma de iniciativas tácticas en defensa



# Metodología y planificación



El balonmano debe enseñarse como un juego basado en habilidades técnicas, conocimientos tácticos y la capacidad de improvisación. Pero el balonmano es también un deporte de contacto y debemos enseñar a nuestros alumnos para ser capaces de manejar estos enfrentamientos sin miedo y con la agresividad necesaria y controlada mediante el uso adecuado de las habilidades técnicas y los conocimientos tácticos. El profesor debe plantear sus lecciones de manera que se demande la actividad cerebral de los niños. Se puede hacer a través de:

- Pequeños juegos tácticos, donde los estudiantes constantemente deben

cuestionarse preguntas tales como: ¿A quién debo pasar? ¿Hacia dónde debo correr? ¿Me atrevo a botar?

- Ejercicios funcionales lo más aproximados al juego real. Como ejemplo un contraataque, donde dos jugadores actúan contra 1 oponente. ¿Debo pasar a mi compañero de equipo o debo continuar yo solo progresando? Los jugadores en tales situaciones deben percibir, evaluar, decidir y actuar en muy poco tiempo.
- Plantear tareas con varias soluciones y solicitar a los estudiantes que traten de encontrar la mejor solución basada en sus experiencias.



**Organizar juegos y ejercicios de tal manera que los alumnos estén el mayor tiempo posible en movimiento, con tantos contactos con el balón como sea posible y, por supuesto, con muchos tiros a la meta durante una misma sesión de enseñanza.**

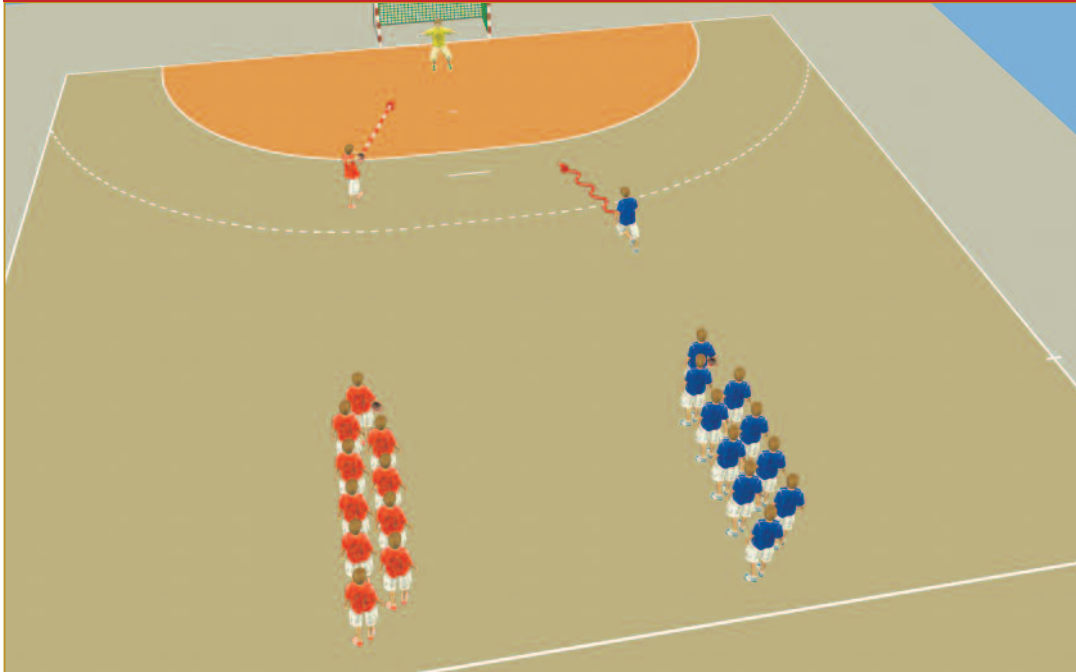
A fin de obtener un buen resultado en la enseñanza es muy importante que los alumnos estén motivados y entiendan lo que están haciendo. ¡Esta tarea recae sobre las espaldas del profesor! Si el ejercicio es demasiado fácil o demasiado complicado los alumnos perderán automáticamente la motivación y la concentración. Requiere un conocimiento teórico suficiente del balonmano y la capacidad para organizar y planificar una lección de balonmano en la escuela.

Para muchos profesores la organización de una actividad será un problema central. El principal objetivo de la lección de balonmano en la escuela es mantener un alto nivel de actividad basada en la necesidad natural de los niños de movimiento y disfrute. El énfasis debe ponerse en el desarrollo de resistencia, fuerza, agilidad, y al mismo tiempo presentar el balonmano como un juego divertido con mucha variedad. El principal problema para muchos profesores es tener demasiados alumnos en una sala a veces demasiado pequeña. Pero esta circunstancia puede convertirse en una ventaja para llevar a cabo varios juegos tácticos y ejercicios para familiarizar a los alumnos con el balón y todos los ejercicios que pueden estar relacionados con situaciones del juego.



### ¡Grave error! Muy poca actividad

6  
A



#### Juegos de relevos

Los juegos por relevos es una muy buena forma de actividad, pero con demasiada frecuencia están mal organizados con dos grandes grupos que se colocan en dos hileras lo que conduce a muy poca inactividad y demasiada ansiedad en la competencia individual. De este modo, hay que ser capaz de

mejorar considerablemente el nivel de actividad y reducir el valor de la competencia individual. Con un poco de imaginación es posible variar los ejercicios cambiando las formas de las carreras, la manera de manejar la pelota, el número de balones, etc.,.... (véase fig. 6A y fig. 6B)

## ¡Correcto! Muchas actividades

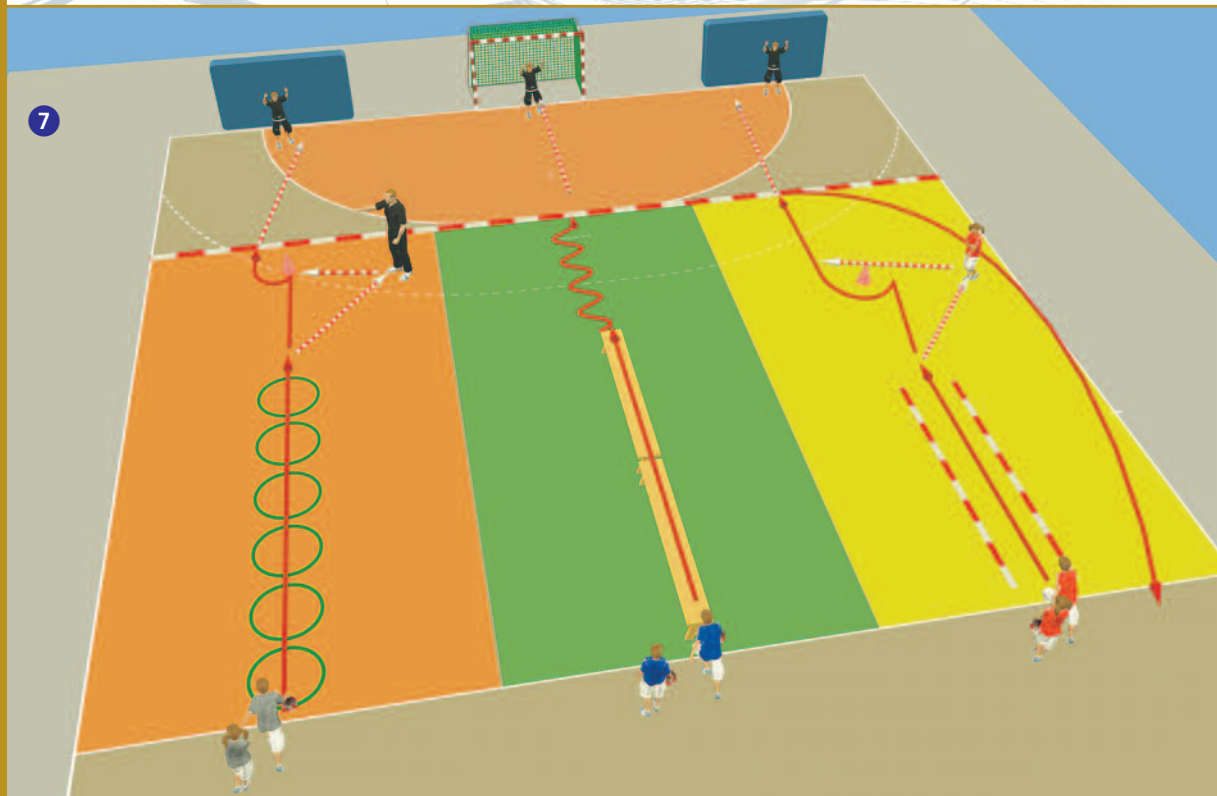
6  
B



### Dividir la sala

A menudo nos encontramos que la sala es demasiado pequeña, ¡pero en realidad podemos obtener mucha más actividad dividiéndola en 2 o 3 partes! Esto conlleva superficies y áreas más pequeñas, pero en las que, sin embargo, podrás encajar los juegos y ejercicios o ejercicios mejor en esos espacios. Con la división en 3 áreas podrá conservar todo

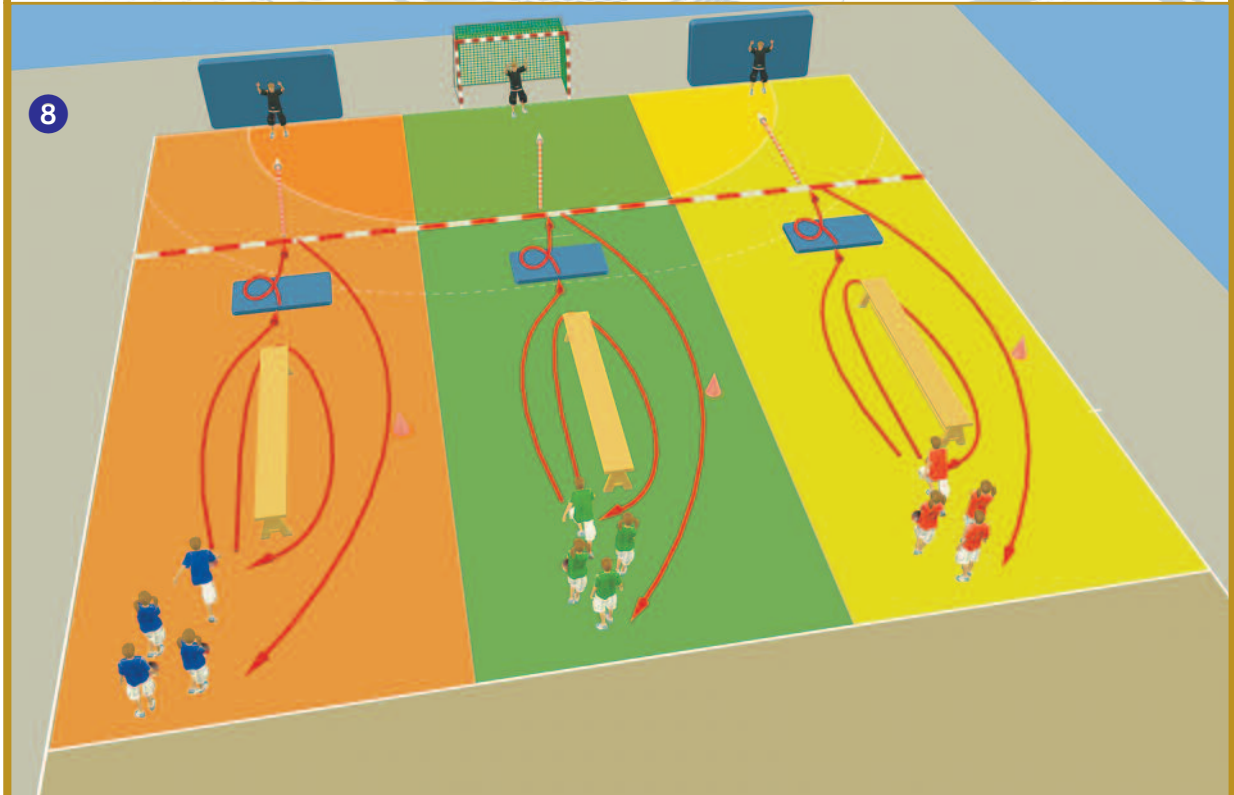
un grupo activo durante todo el tiempo. La división entre las zonas se puede marcar fácilmente a través de conos, bancos, material de gimnasia o cualquier otro elemento disponible. Puedes desarrollar el mismo ejercicio en las 3 zonas y cambiar después de un tiempo, o puedes tener diferentes actividades en cada subárea, y cambiar todo después de una rotación (véase Fig. 7 y 8 en página 18 y 19).



### Ejercicios de coordinación con lanzamientos

Los alumnos, divididos en tres grupos y en tres pistas, completan tareas diferentes con tiros posteriores a la meta.

- Pista 1: Saltar/botar a través de aros; lanzando después de realizar un pase y va con el profesor o el compañero.
- Pista 2: Saltar/gatear en cuadrupedia/botar sobre un banco; lanzando a la meta tras bote final.
- Pista 3: Bote a través de un pequeño carril o pasillo/en líneas diferentes; seguido después de un pase y va con el compañero y lanzamiento final a portería.



### Circuito de competición por grupos

Tres grupos situados en tres campos tratan de realizar las mismas tareas a través de una competición entre los tres grupos.

Las tareas son las siguientes:

- Botar tres veces alrededor de un banco (u otra marca u obstáculo)

- Realizar una voltereta adelante sobre una colchoneta.
- Lanzar a la meta señalada en cada caso.
- Volver al principio botando y pasar al siguiente jugador del grupo.

El grupo que consiga el mayor número de goles es el ganador.



## CAPÍTULO 2



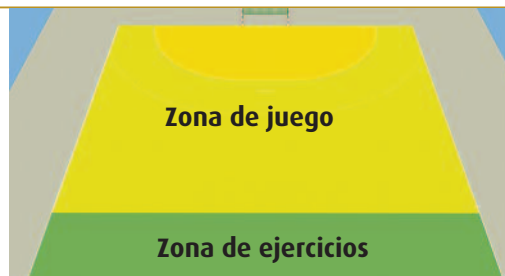
Tres campos uno al lado del otro (longitudinales)



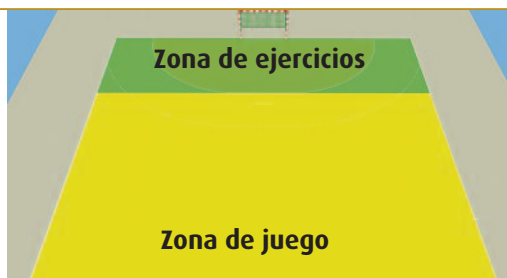
Cuatro campos uno al lado del otro (en pasillos laterales incluyendo los márgenes)



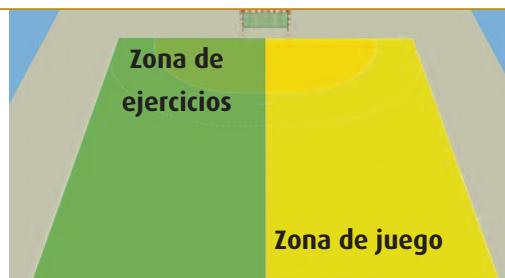
Dividiéndolo en zona de juego y zona de ejercicios con diferentes tamaños



Una zona de juego y otra de ejercicios usando la mayor anchura del campo

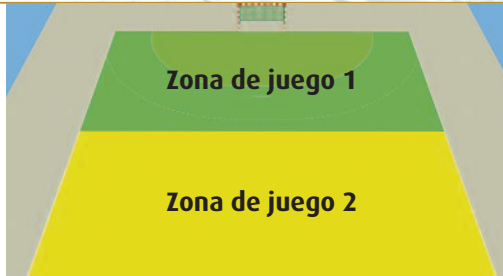


Una zona de juego a lo ancho y otra de ejercicios en el área de portería

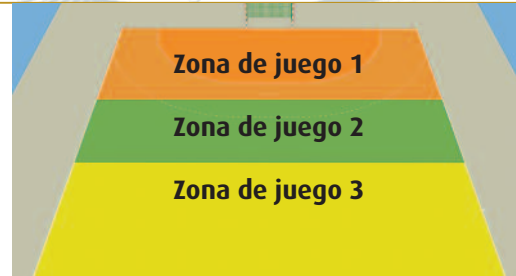


Dos zonas de juego a lo largo

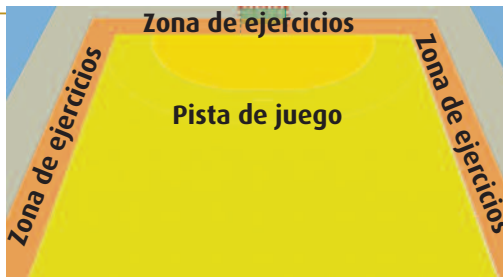




Dos zonas de juego a lo ancho



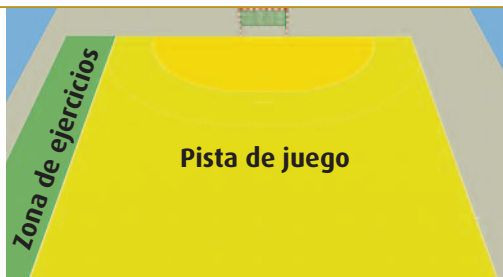
Tres zonas de juego a lo ancho



Juego en una mitad del terreno mientras se corre alrededor de la pista de juego



Cuatro grupos en cuatro rectángulos



Una zona de juego en todo el terreno, y una franja alrededor del mismo para ejercicios

### Consejos prácticos

Hay que tener en cuenta las siguientes medidas de seguridad cuando se juegue y se hagan ejercicios en diferentes campos situados uno al lado del otro:

- Tratar de marcar y encerrar los campos con cajas u objetos similares para impedir que las pelotas vayan rodando hacia otros campos.
- Colocar bancos u otros equipamientos; por ejemplo, colchonetas o cinta de barrera, podrán utilizarse como divisores /delimitadores de zonas en la sala; no deben utilizarse barras que impliquen peligro.

### **Alta actividad, alta intensidad**

Para conseguir alta actividad e intensidad en las sesiones de entrenamiento es necesario planificar bien previamente. ¡El tiempo empleado en la organización previa será recompensado con un aumento en la calidad de la enseñanza! Algunas palabras escritas en lugares concretos o un dibujo realizado en un pequeño trozo de papel pueden dar buenos resultados. La pelota está en el centro de atención en el juego de balonmano y, por lo tanto, debe ser siempre así en las actividades. Cuanto más contacto tenga el estudiante con el balón durante una lección, mejor manejo de balón tendrá. Debemos ser conscientes de ello cuando estamos organizando los grupos - cuantos menos participantes haya en un grupo, mayor será el contacto con la bola-. Al mismo tiempo sabemos que ciertos ejercicios requieren un número mínimo de participantes para funcionar. Siempre hay que tratar de encontrar el "término medio". Si pones más balones en algunos de los ejercicios conseguirás aumentar la actividad.

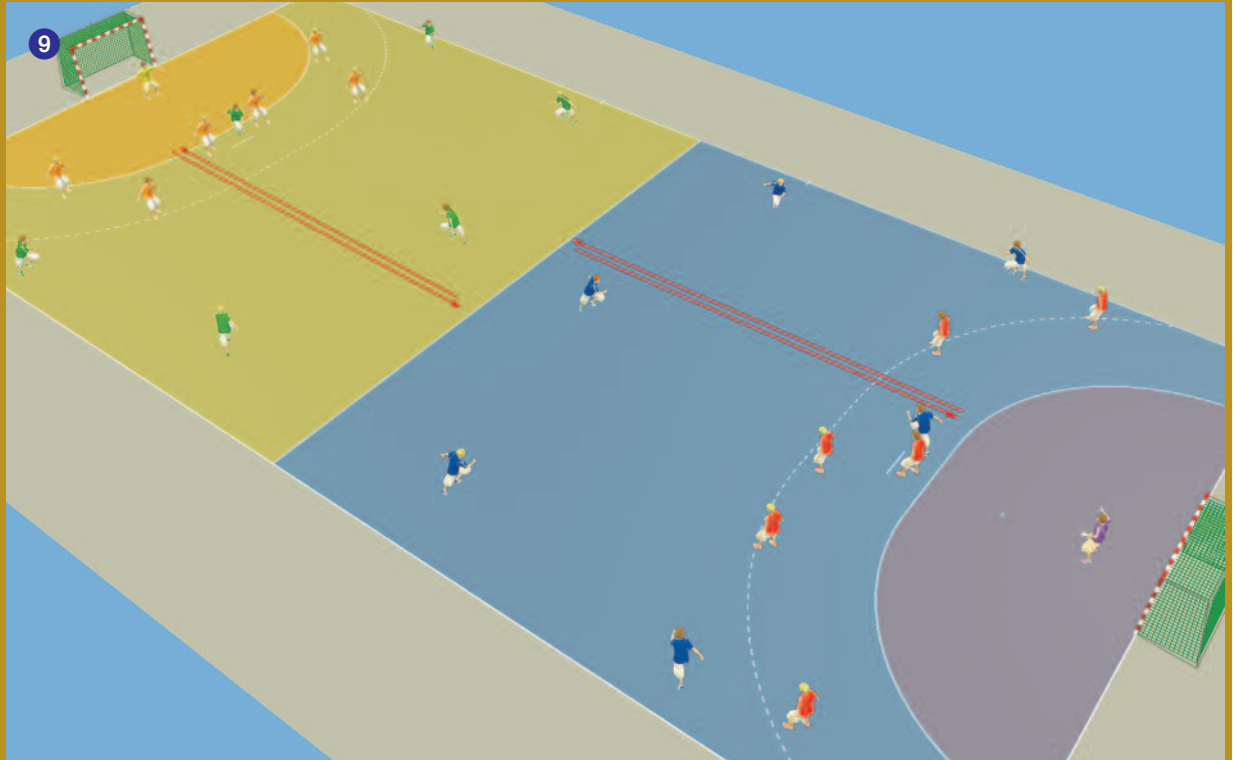
### **Juegos en ambos extremos de la pista**

Una forma habitual de organizar las sesiones de enseñanza es crear un juego en cada ex-

tremo de la pista. De esta manera 4 equipos o 26 jugadores tienen la oportunidad de jugar. Esto puede controlarse desde el centro de la pista. Sin embargo, el inconveniente es que de esta manera sólo se pueden practicar determinadas partes del juego (fases 4 y 6). Este ejercicio puede mejorarse de las siguientes formas:

- Cuando el equipo atacante pierde la pelota todo el mundo debe correr a la línea central y volver. Durante este tiempo, los dos equipos cambian sus roles (atacantes por defensores).
- Cuando un jugador del equipo defensor intercepta el balón, bota hasta la línea central y después retrocede. Durante ese tiempo los jugadores atacantes que perdieron el balón se convierten en el equipo que defiende, y debe inmediatamente asumir una defensa de hombre a hombre que evitará que el jugador que vuelve a atacar con balón pase con facilidad, tratando al mismo tiempo de recuperar el balón (fase 5).
- Cambio de equipos de defensa y ataque haciendo rotaciones después de cierto tiempo.
- Cambio de equipos de defensa y ataque haciendo rotaciones después de un cierto número de errores, etc. (Fig. 9)

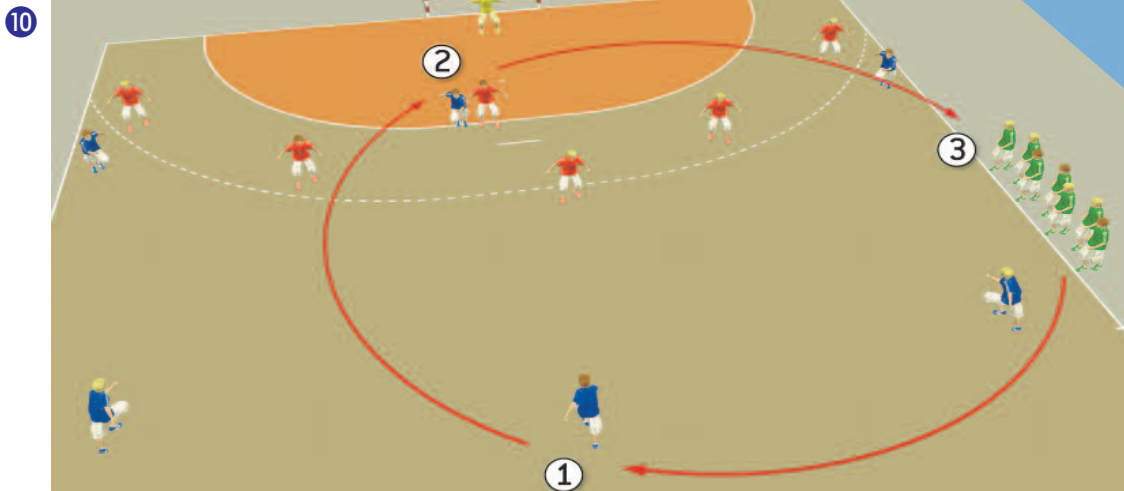
## Cambio de equipos de defensa y ataque



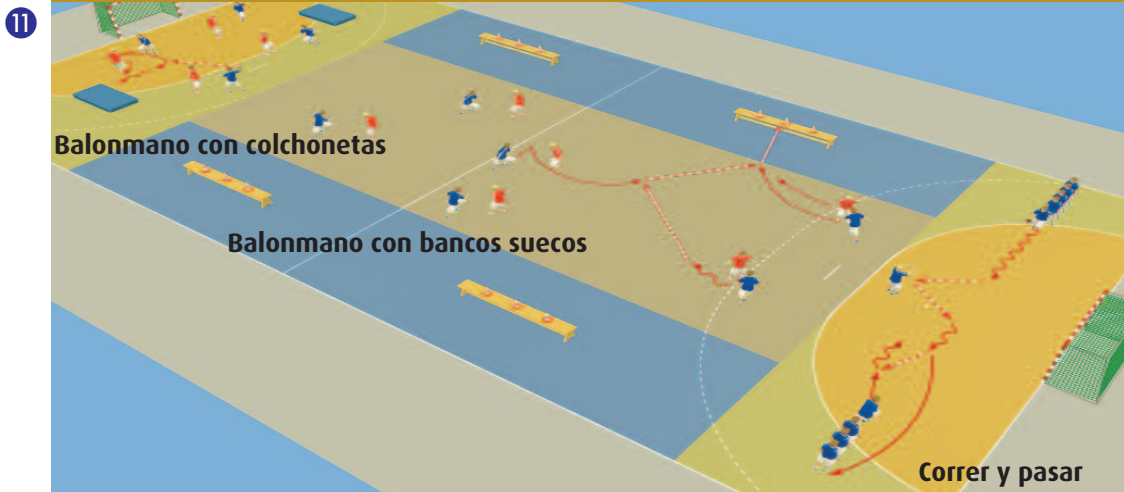
Si el número de jugadores no es suficiente para crear 4 equipos puede utilizarse un sistema de rotación con 3 equipos. Esto significa que 2 equipos juegan mientras el 3º espera cerca del área de sustitución. Si un equipo marca un gol, sale y cambia con el equipo

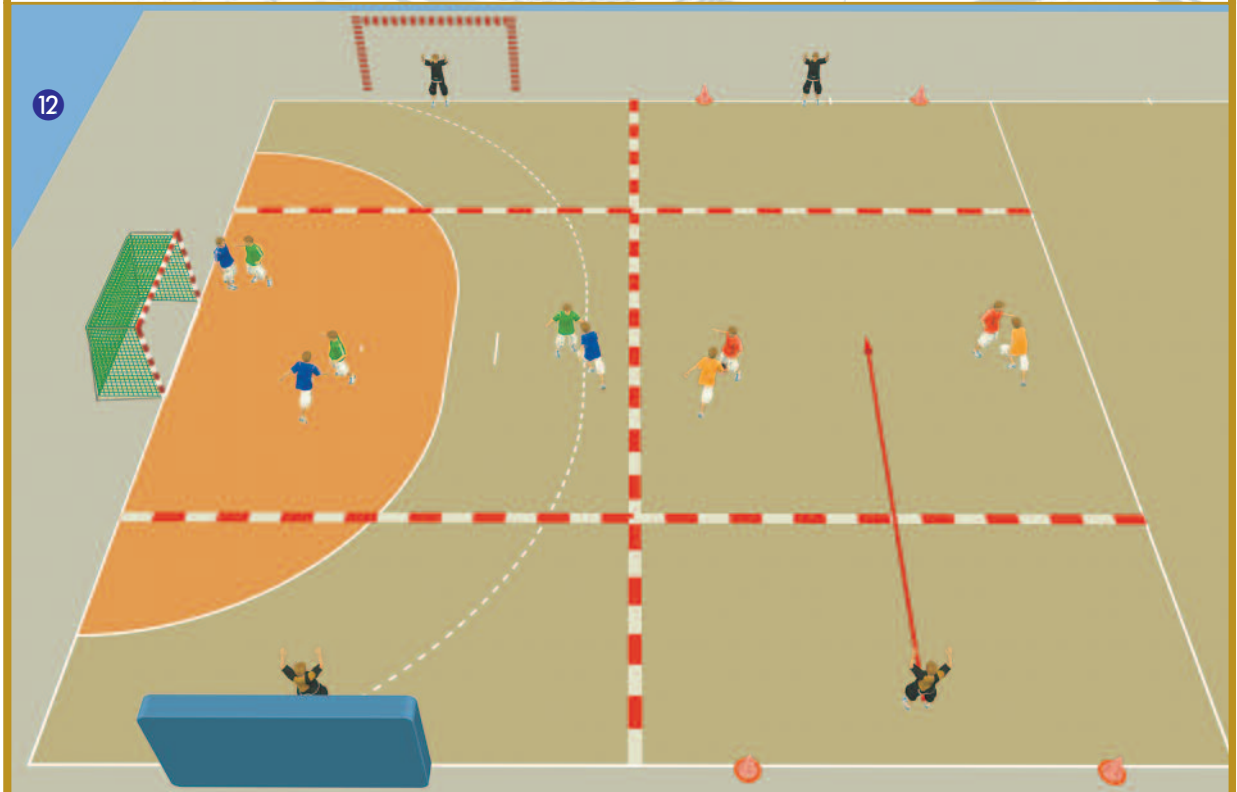
que se mantiene a la espera. Si el juego continúa demasiado tiempo entre 2 equipos, el profesor debe intervenir y cambiar los equipos efectuando las rotaciones (figura 10). Sugerencias para la organización de actividades en la sala (Fig.11)

## Sistema de rotación entre tres equipos



## Tres actividades diferentes





### Balonmano en una mitad de la sala

En una mitad del terreno de juego, marcamos dos campos de juego transversalmente. ¡Las líneas de área de meta son rectas!

Campo de juego de la izquierda: Jugar 3 contra 3/4 contra 4 (en caso de principiantes también en superioridad numérica 3 contra

2/4 contra 3).

Campo de juego de la derecha: Jugar 2 contra 2/3 contra 3; el portero podrá participar, por lo que el equipo atacante siempre está en superioridad numérica. Objetivo: Tirar el balón a la meta marcada por conos (o estafetas señalizadoras).



# Manejo del balón



Rodar el balón a través de las piernas formando un ocho



Manejar el balón rápidamente a través de las piernas, moviendo las manos en consecuencia



Lanzando una pelota con los pies mientras el niño está sentado y atraparla con las manos después de levantarse



El objetivo de los "ejercicios de manejo de balón" es enseñar a los estudiantes los lanzamientos básicos, la recepción y el bote. Los ejercicios que se describen también se utilizan para el calentamiento, la mejora de la coordinación óculo-manual y para el desarrollo básico del conocimiento técnico y táctico básico.



Lanzando la pelota hacia atrás a través de las piernas, girar y atrapar la pelota.



Lanzando el balón a partir de la posición de tendido supino ("boca arriba"), girar y atrapar la pelota.



Llevar y mantener un balón con otro.



Mantener un segundo balón a través de otro que se lleva en la mano.



Botar un balón a través de otro que se lleva cogido en la mano.

## CAPÍTULO 2

# Manejar el balón



Botar alrededor del cuerpo



Botar estando sentados



Botar el balón mientras se está saltando



Botar alrededor o por encima de obstáculos



Correr detrás de un compañero mientras se bota y tratando de imitar todos sus movimientos



Botar en una fila siguiendo líneas fijadas en el suelo



Botar a través de varillas o estafetas situadas en slalom

Los ejercicios de manejo de balón mejoran la confianza y la creatividad al controlar el balón. Estos son algunos ejemplos para mejorar el bote



Botar en un área limitada sin chocar.



Cambiar de posición dentro de un círculo mientras se bota el balón a una señal visual.



Botar adelante, atrás y hacia los lados siguiendo señales visuales.



Un jugador sin balón trata de interceptar el balón de cualquier jugador que bota





## CAPÍTULO 2

# Manejo de balón



Pase a través de rebote en un aro al compañero.



Tirar la pelota a la pared y atraparla a la vuelta.



A pasa a B; B tira la pelota hacia el aire; A y B cambian posiciones y A atrapa el balón.



Grupo de 3 jugadores en línea: el alumno del centro realiza alternativamente pases y recepciones con los dos jugadores de los lados.

Estos ejercicios mejoran el pase y la recepción mientras se está en continuo movimiento, así como también la coordinación óculo-manual



Pasar y recibir en círculo: Primero se juega con un solo balón y posteriormente se introduce un segundo balón.



Pases de rebote con dos balones al mismo tiempo.

Pases directos de dos balones al mismo tiempo.



Grupos de 3: Dos atacantes se pasan el balón uno al otro. El del centro trata de interceptarlo.

## CAPÍTULO 2

# Manejo de balón



Dos equipos intentan golpear una pelota medicinal y llevarla hacia la línea de suelo del equipo adversario



Competición de lanzamiento entre los jugadores: ¿Con qué frecuencia los jugadores golpean las metas marcadas desde diferentes distancias?



Competición de lanzamiento entre grupos: Mover los bancos o partes o cajones de un plinto a través de lanzamientos.



Estas pequeñas competiciones y ejercicios mejoran la potencia de lanzamiento de una forma muy divertida.



Tratar de mover una caja de cartón hacia la portería o un blanco determinado.



Variante: La caja de cartón se coloca en un tabletero con ruedas y contiene un balón medicinal.



Competición de lanzamientos entre equipos lanzando a objetos diferentes.



Variante: cada equipo trata de empujar el balón hacia el otro equipo (lanzar a larga distancia)

# Manejo de balón

### Cada alumno tiene un balón

- Botar el balón lenta/rápidamente y seguir a un compañero de clase. Intentar botar en las líneas al mismo tiempo.
- Tratar de quitar el balón a un compañero sin tocarle mientras todos están botando el balón.
- Tratar de pasar el balón de rebote a tu compañero y atrapar el balón que el otro te pasa al mismo tiempo.
- Tratar de pasar el balón en el aire a su compañero y atrapar el balón de él al mismo tiempo.



### Dos alumnos comparten un balón entre los dos

- Tratar de tirar el balón al suelo por turnos (fácil, duro o fuerte, cerca, a cierta distancia).
- Intentar arrojar la pelota contra un muro. Tu compañero debe atraparla (fácil, duro o fuerte, cerca, a cierta distancia, golpear en el mismo lugar en la pared cada vez, etc.).
- Intentar pasar el balón a tu compañero de clase, de tal forma que él pueda atraparla.
- Tratar de moverse entre tus compañeros mientras que se están pasando el balón de unos a otros de diferentes maneras.



## Ejercicios de manejo del balón con diferentes formas de organización

## Tres alumnos comparten un balón



- Bote por relevos con 3 pases y 3 recepciones. Todos los equipos tienen 3 alumnos. El primero bota y tira hacia la pared y atrapa el balón tres veces antes de volver botando hacia el segundo jugador, etc.
- Jugar contra una pared. Uno de los 3 alumnos lanza el balón tan duro como sea posible contra la pared. Quien atrapa el balón obtiene 2 puntos, si atrapa el balón antes de que toque el suelo. Si el balón ha tocado el suelo sólo obtendrá 1 punto. El alumno que consigue atrapar la pelota, inmediatamente debe tirar. ¿Quién será el

primero que obtenga 10 puntos?

- Jugar 2 contra 1 en un área limitada. El alumno A y B juegan juntos contra el alumno C. ¿Cuántos pases entre ellos son posibles antes de que el alumno C intercepte el balón? No olvidar cambiar de roles después de un cierto tiempo.
- Pasar en triángulo mientras se está corriendo por la pista. Cuando un alumno atrapa el balón corre hacia el centro del triángulo y pasa el balón al siguiente alumno.
- Pasar en triángulo mientras se corre por la pista. No olvidar cambiar posiciones.
- Tratar de avanzar describiendo la figura de un ocho, mientras que se pasan el balón unos a otros.

# Pequeños juegos y juegos tácticos



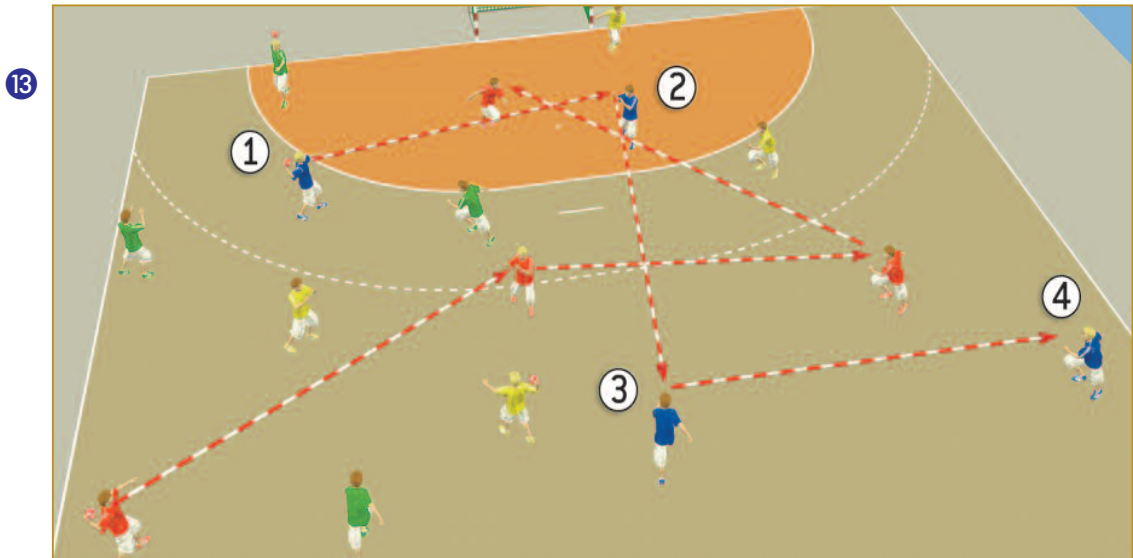
### Control total

Todos los alumnos cogen un balón y corren botando dentro de un área restringida. Mientras corren alrededor deben mantener control de su propio balón y al mismo tiempo intentar golpear los balones de los otros alumnos para que pierdan el control del balón. Si pierden el balón deben recuperarlo lo más rápido posible y seguir jugando.

Los alumnos corren con un balón como anteriormente; sin embargo, a la señal del profesor todos los alumnos deben dejar los balones en el suelo y seguir corriendo. A continuación, el profesor quita un balón y a su señal todos los estudiantes deben intentar conseguir una pelota. El alumno que no consigue un balón debe correr hacia el otro extremo de la sala y volver, antes de que pueda recuperar su balón.



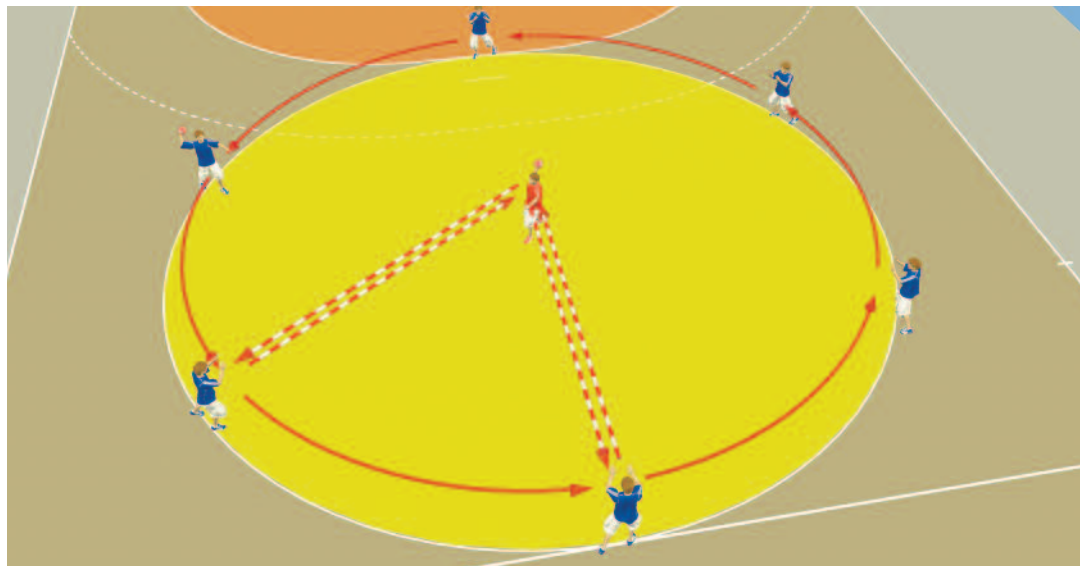
Los pequeños juegos y juegos tácticos son enfoques ideales para el desarrollo de las mejores habilidades del juego



### Encontrar el alumno adecuado

Los alumnos se dividen en grupos de 4. Cada grupo tiene un balón. Los alumnos de cada grupo se numeran del uno al cuatro. El balón se siempre pasa del 1 al 2, del 2 al 3, del 3 al 4, y de nuevo al 1. Es importante que los alumnos circulen y se desplacen tanto como sea posible por todos los espacios de la sala mientras se están pasando el balón (figura 13).

14



### Pasar el balón en estrella

Colocar a los alumnos (6-8), de acuerdo con la figura. Utilizar 2 balones. El alumno del centro recibe la primera pelota de uno de los de fuera y pasa al siguiente situado en el círculo y luego vuelve a recibir la segunda pelota de la misma manera, antes de devolver de nuevo el primer balón, y así sucesivamente (figura 14).

Posibilidades:

- Ambos balones se juegan en la misma dirección.
- Los balones van en direcciones opuestas.
- El alumno del centro puede elegir en qué dirección quiere pasar el segundo balón.
- Hay que asegurarse de que todos los alumnos pasan por el centro.





### Mover el balón y competir

Objetivos:

Pasar y atrapar bajo presión de tiempo como parte de una competición.

De 12 a 16 jugadores se encuentran en un círculo. Todos los segundos jugadores pertenecen al equipo A, los otros jugadores son del equipo B. Cada equipo tiene un balón e intenta pasarlo 3 vueltas enteras al círculo, si es posible sin que el balón se caiga al suelo. El equipo que termine primero gana.

Variante: El mismo concepto pero enfrentados entre sí para formar un pasillo.

Nota: El primer jugador de cada equipo lleva una cinta.



### Los 10 pases

Los alumnos se dividen en dos grupos situados en un área restringida. El profesor tira la pelota al aire para iniciar el juego. Corresponde entonces a los dos grupos intentar pasarse el balón entre sí 10 veces. Los alumnos y el profesor cuentan en voz alta los pases realizados. Cuando un grupo pierde el balón o se le va fuera de la zona restringida, el recuento se inicia entonces para el otro grupo. Cada

vez que un grupo llegue a 10 pases, conseguirá un punto. Se debe tratar de utilizar las reglas de balonmano tanto como sea posible.

Variantes:

- 5 contra 4
- 5 contra 5 con un jugador neutral (ver la imagen)



### Balón tigre

#### Objetivos:

Robar balones; interceptar pases; reacción, inteligencia, percepción, anticipación.

7 jugadores se encuentran en un círculo con 2 "tigres" - en el centro del círculo. Los dos deben tratar de interceptar los pases. (Jugar un tiempo determinado u obtener un punto por cada balón robado de premio)

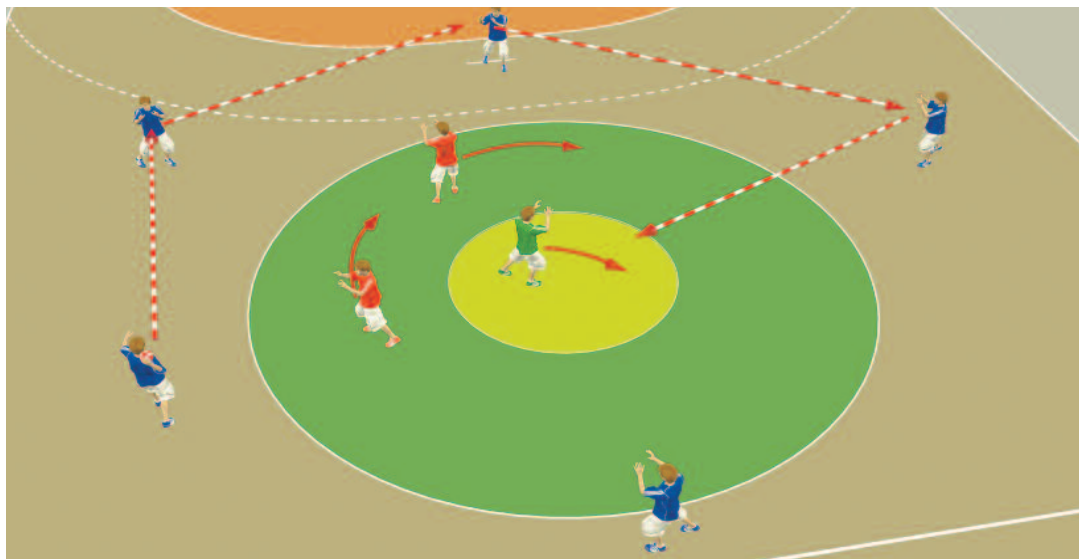
#### Reglas:

- Pasar al jugador de pie situado al lado del poseedor no está permitido.
- Están permitidos los pases a la altura de cabeza, directos, indirectos, con la mano izquierda o derecha.

#### Variante:

- 7 contra 3

15



### Balón al interior con defensores

Marcar 2 círculos como se ve en la figura. Colocar un alumno en el círculo interno, 2 en el aro intermedio como defensores y el resto de los alumnos por fuera del círculo externo. Se utiliza un balón. Los alumnos de fuera deben intentar golpear al jugador situado en el centro con el balón. Los dos alumnos del aro intermedio deben intentar bloquear estos disparos, ¡no atrapar el balón! El alumno que golpea al alumno del centro tiene que cambiar de lugar con él. Sin embargo, si un alum-

no de la zona intermedia logra atrapar el balón, no queda fuera. El profesor debe asegurarse de que los pases son rápidos y que los alumnos cambian lugares (figura 15).





### Golpear la caja (4 contra 3 o 4 contra 4)

Objetivos: Robar el balón, dificultar, impedir e interceptar pases, dificultar u obstruir tiros a portería, desmarcarse para conseguir una situación adecuada para un tiro a gol; tiros al blanco; introducir la "regla de área de la portería".

Una sección intermedia de un plinto de gimnasia se coloca en el centro de un círculo que mide 8 a 10 m de diámetro. 2 equipos compiten fuera del círculo. En caso de inferioridad numérica el equipo que se trate mantiene la posesión del balón durante un tiempo determinado (hasta 3 min) y trata de anotar tantos goles como sea posible (pasando a través del cajón del plin-

to). Cuando el tiempo ha finalizado, se cambian las funciones. Con un número equilibrado de jugadores por equipo (4 - 4) cambiar las posiciones de ataque y defensa cada vez que los atacantes pierdan el balón (si el balón cruza las líneas laterales, demasiados pasos, invasiones ilegales en el área de la portería, tiro errado). Si el equipo en posesión del balón marca un gol, permanece en posesión del balón. En situaciones difíciles (nadie está en buenas condiciones para recibir un pase) tienen derecho a botar el balón una vez.





### Golpear el trofeo (5 contra 4)

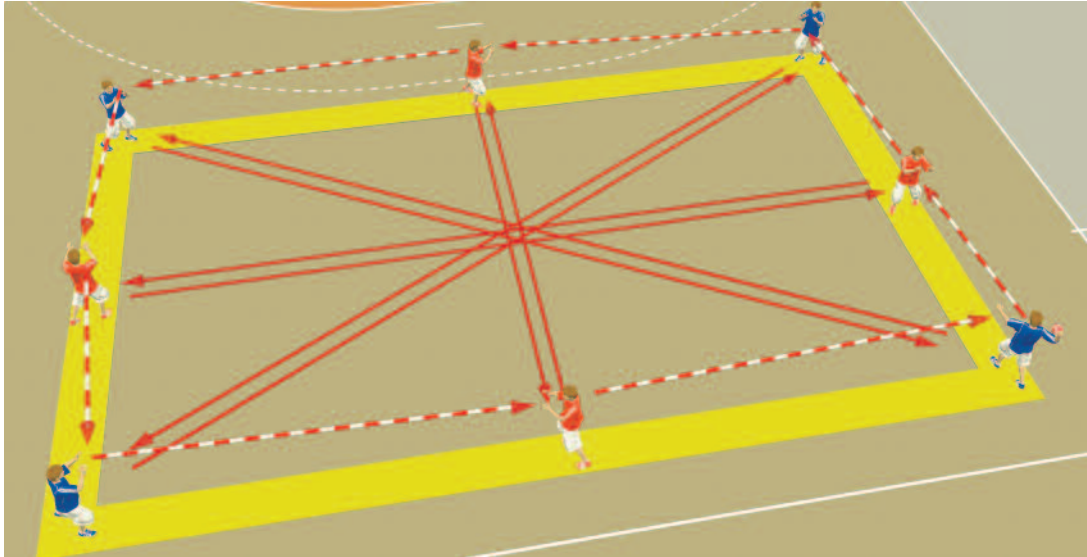
Objetivos: Robar el balón, interceptar pases, impedir pases; impedir tiros al “trofeo vigilado”; tratar de obtener una oportunidad idónea de tiro; tiro al blanco; ampliar el conocimiento de las reglas de juegos.

Un balón medicinal se coloca encima de un plinto de gimnasia situado en el centro de un círculo con un diámetro de 8 a 10 m (marcado con una línea). Un equipo en ataque (5 jugadores) se enfrenta a otro equipo en defensa, intentando golpear el balón medicinal para hacerla caer. Duración: cada 3 min se tur-

nan los equipos.

Variante: El equipo defensor tiene igual número de jugadores (5). Cuando logran tener éxito y le quitan el balón al oponente, se convierten en el equipo atacante, tratando de golpear el balón medicinal. Ampliar las normas: introducir un golpe franco si se ha cometido una falta. Las faltas técnicas (demasiados pasos o juego pasivo) se convierten en golpe franco y posesión del balón para el oponente.

16

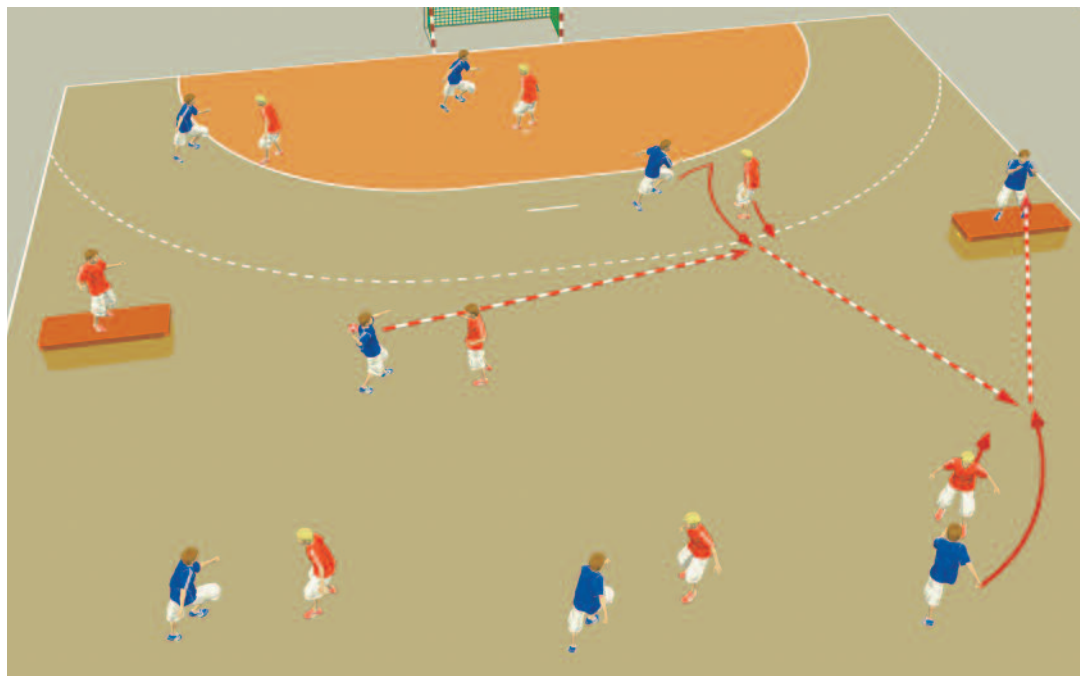


### Laberinto

Se colocan 8 alumnos en un cuadrado, un alumno situado en cada esquina y otro entre ellos en medio de cada lado del cuadrado. Dos de los alumnos situados en las esquinas opuestas deben tener un balón cada uno. La pelota siempre debe pasarse al jugador más cercano que cada cual tiene a su derecha. También se puede pasar el balón en la otra dirección si así se decide. En cuanto pase el balón, cada jugador corre hacia adelante y

cambia de lugar con el alumno situado enfrente de cada uno en el cuadrado. ¡Comenzar despacio! Con el aumento de la práctica los alumnos podrán mantenerlo durante más tiempo y así se convertirá en un buen ejercicio de entrenamiento de resistencia (Fig. 16)

17



### Balón al rey

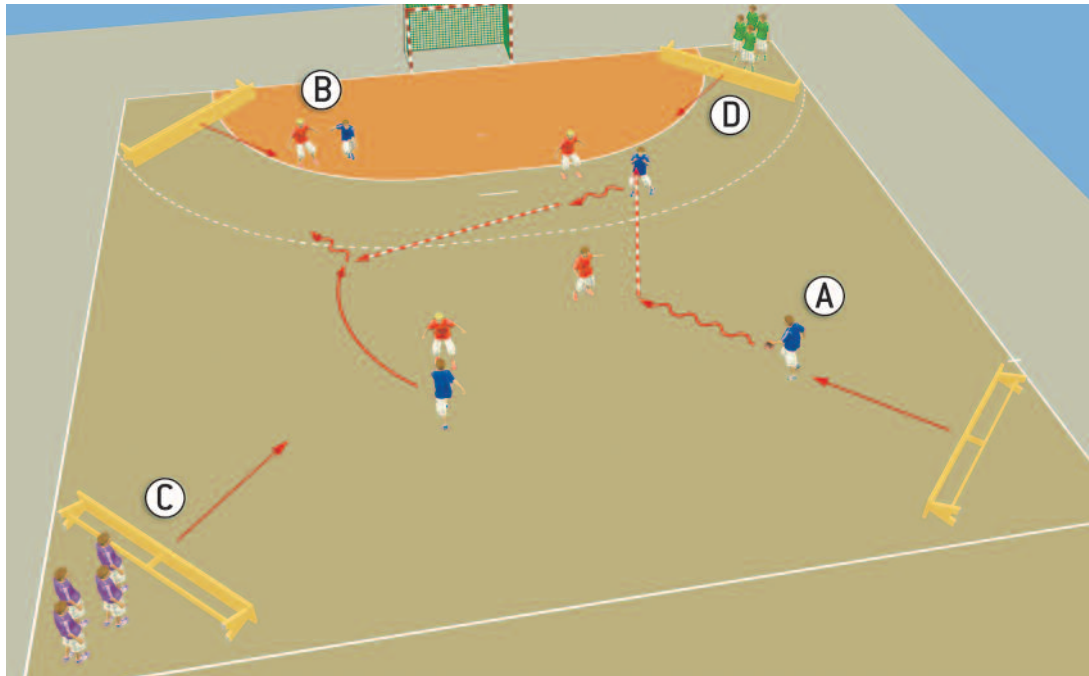
Los alumnos se dividen en dos equipos. Un alumno se coloca en una pequeña caja o un banco en el extremo contrario de la pista. Tu equipo marca un gol cuando consigue pasar el balón a su compañero de equipo que está situado de forma permanente en la caja o

banco. Tus oponentes intentan interceptar el balón y bloquear los pases a los jugadores situados en la caja/banco (figura 17).

Variante:

Solo se puntúa si se trata de un pase de salto o un pase por debajo a altura intermedia.

18



### Balonmano interválico

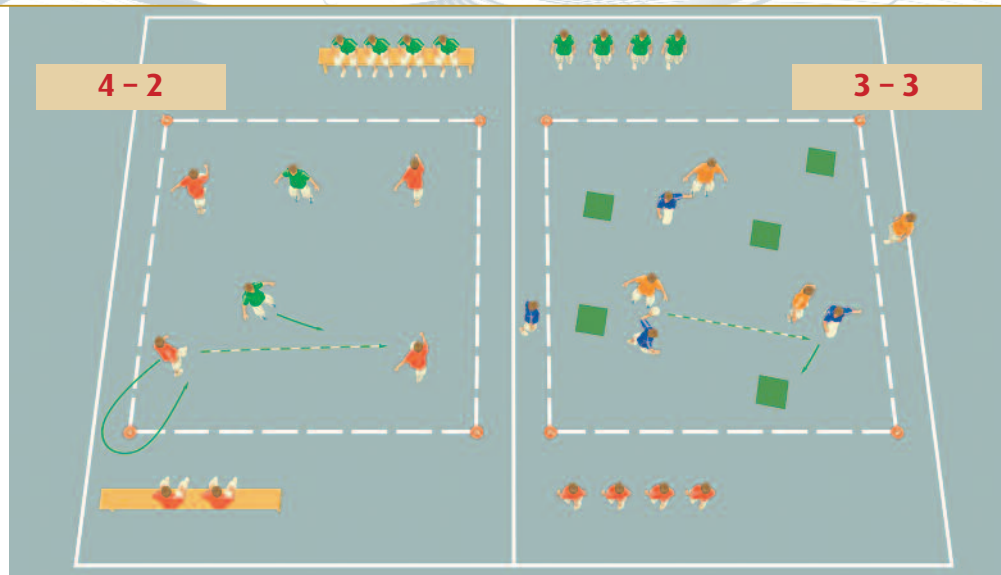
Los alumnos se dividen en 4 equipos, uno detrás de cada banco. 2 equipos juegan entre sí en diagonal a través de la pista. Se puntúa cuando consigues golpear al banco. Cuando un equipo golpea al banco, ambos equipos deben apresurarse a sus bases de partida señaladas detrás de cada banco, dejando inmediatamente el balón. Entonces los otros

equipos corren para recoger el balón y empezar a jugar.

Límite de tiempo = 1 minuto, si no hay puntuación: cambiar.

Se pueden cambiar los bancos por una silla, de este modo es más difícil golpear y acertar en el blanco (Fig. 18)

## Pequeños juegos de equipo



### **4 contra 2/3 contra 3 con jugadores 'neutrales'**

Organización: Dos campos de 9 x 9 m, en los que se llevan a cabo los partidos al mismo tiempo. Los campos de juego se pueden marcar por ejemplo por conos. La figura muestra dos juegos diferentes.

#### **Primer juego: 4 contra 2 con los 4 atacantes con tareas adicionales (izquierda)**

4 atacantes contra 2 defensores. Los jugadores no implicados pueden sustituirse en cualquier momento.

Objetivo: Pasar tanto tiempo como sea posible entre los jugadores de tu propio equipo. La posesión de balón cambia después de 3 pérdidas

de balón. Tarea adicional: Cada atacante debe correr alrededor de un cono después de su pase. ¿Quién hace el mayor número de pases?

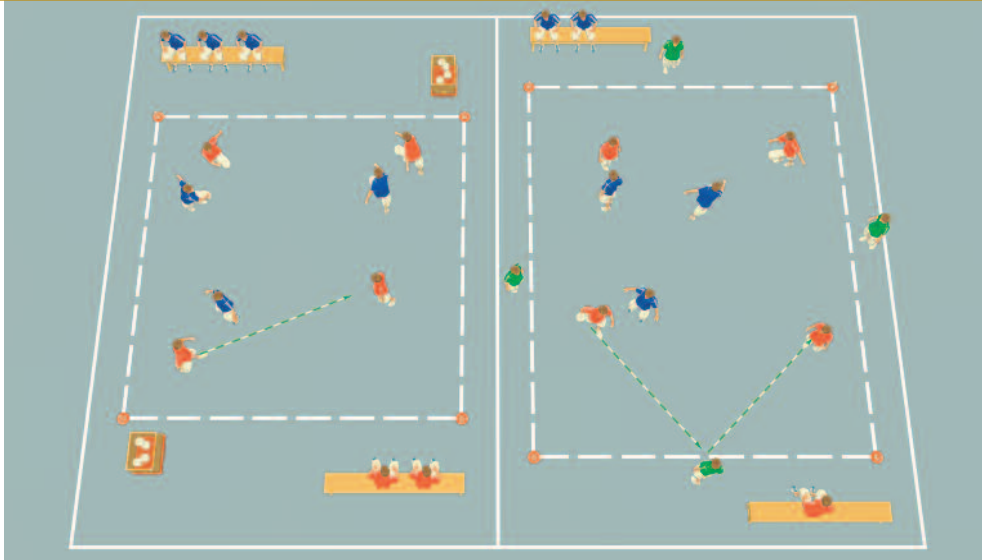
#### **Segundo juego: 3 contra 3 con un jugador 'neutral' (derecha)**

4 equipos de 4 (3) jugadores. 5-6 colchonetas se colocan en los campos. 2 equipos juegan 3 contra 3. Los jugadores en posesión de la pelota pueden pasar a ambos jugadores neutrales fuera del campo.

Objetivo: Pasar a un compañero de equipo situado en una colchoneta pequeña. Si el equipo defensor intercepta el balón, inmediatamente debe continuar jugando.



Esta serie metodológica de juegos siempre se juega en superioridad numérica como una ayuda de aprendizaje.



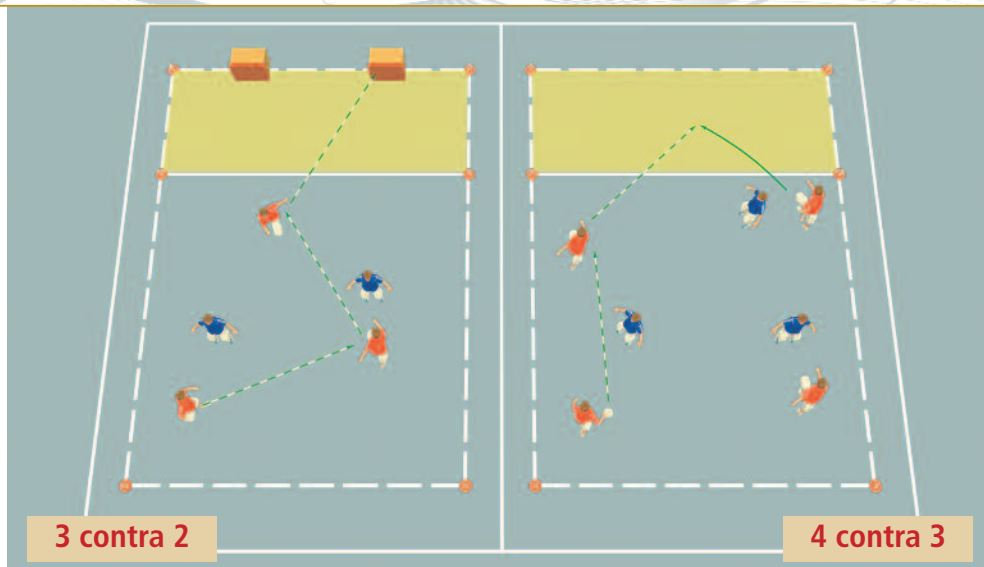
### 1er juego: 4 contra 3 con muchos balones (izquierda):

Organización: 2 campos de 9 x 9 m (sala pequeña). 2 equipos de 6 jugadores por campo (= 24 jugadores). El equipo en posesión de la pelota siempre está en superioridad numérica (4 contra 3). Cualquier sustitución puede hacerse en cualquier momento. Se coloca una pequeña caja con 10 balones en cualquiera de los lados. Tarea: Pasar la pelota por ejemplo 1 min entre los jugadores del propio equipo, y a continuación colocar el balón en su propio cajón; posteriormente la actividad la realiza el otro equipo. Si pierden la pelota, se les permite coger una nueva de su cajón, mientras que el otro

equipo coloca la pelota capturada en su cajón. ¿Quién tiene la mayoría de los balones después de jugar 10 intervenciones?

### 2º juego: 4 contra 3 con 4 jugadores neutrales como receptores (derecha)

Organización: 2 campos de 10 x 9 m. 3 equipos de 4 jugadores. El equipo en posesión del balón juega. 4 contra 3. Las sustituciones son posibles en cualquier momento. El balón puede ser pasado a los 4 receptores. Objetivo: Jugar 8 (10, 12,...) pases en una fila = 1 punto. Si los defensores interceptan el balón, se cambian los roles atacantes-defensores, y un sustituto de los jugadores receptores entra en la pista.



## 3 contra 2 / 4 contra 3

**1er juego: 3 contra 2 tirando a los blancos (izquierda):**

Organización 2 campos de 10 x 6-8 m. 1 lanzamiento desde la línea de 4-6 m delante de la meta. Juegan 3 atacantes contra 2 jugadores defensores (formando equipos de acuerdo con el número).

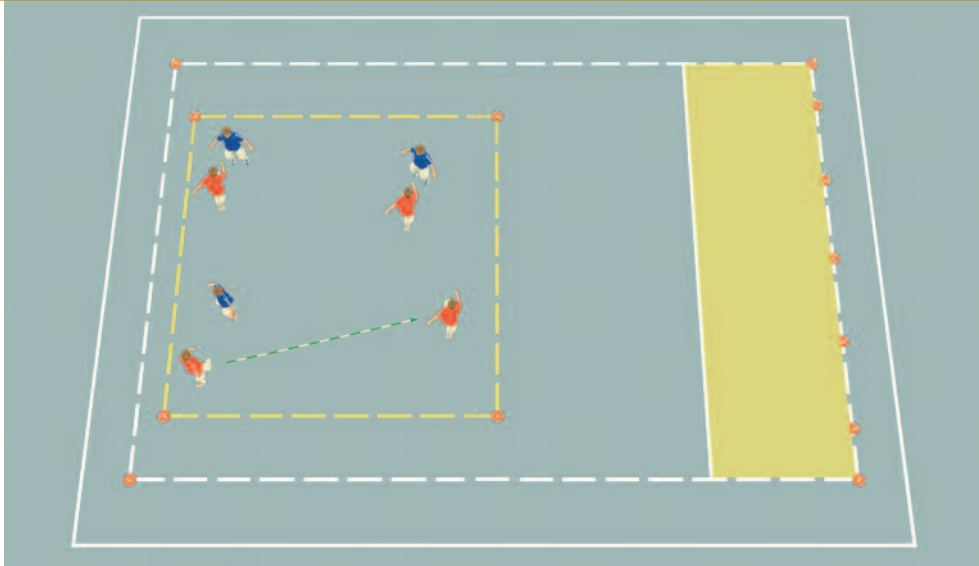
Procedimiento: Después de 8 a 10 pases los atacantes pueden intentar golpear un blanco (2 pequeñas cajas) desde la línea de lanzamiento sin ser interferido por ningún defensor. Si los defensores interceptan el balón, pueden tratar de tirar al blanco designado lanzando sin interferencia del oponente, del mis-

mo modo. Dificultad: No está permitido el bote.

**2º juego: 4 contra 3 con "comodín" (derecha):**

Organización: Terrenos de juego como en el juego 1. Puntuación: La puntuación se obtiene si el atacante pasa la línea de lanzamiento y recibe el balón en el campo marcado como "comodín" (¡atrapando la pelota!). El campo llamado "comodín" sólo podrá ser utilizado por un jugador de cada equipo en todo momento. Cambiar de roles atacantes-defensores, por ejemplo, después de 1 min.

Variante: Por ejemplo, recibir la pelota mientras el jugador está sentado y pasar atrás.



#### 4 contra 3 con lanzamiento al blanco

Organización: 1 campo de 12 x 17-20 m (según las disponibilidades de la sala). 1 lanzamiento desde la línea de 4-6 m enfrente de los blancos (por ejemplo, conos). Dentro de este campo, está marcado otro de aprox. 9 x 9 m.

Tarea: El equipo que ataca en superioridad numérica intenta mantener la posesión del balón durante 1 min. En caso de pérdida de balón, deben inmediatamente conseguir un nuevo balón del cajón y seguir jugando. Si el equipo defensor captura el balón, pueden tratar de derribar un cono desde la línea de lanzamiento (= 1 punto) sin interferencia del

oponente. Después los jugadores defensores correr hacia atrás de nuevo e intentan capturar el siguiente balón. Cambio de tareas después de 1 minuto, por ejemplo.

Advertencia: Intercambiar los equipos de acuerdo con el número de jugadores en un torneo (rondas). Si no es posible jugar en dos campos al mismo tiempo (por ejemplo, en salas pequeñas), los jugadores que no participan activamente, realizan por ejemplo tareas de coordinación.

# Habilidades básicas defensivas



Las intenciones tácticas individuales de un jugador en defensa son:

- Tratar constantemente de recuperar el balón (interceptar el balón)
- Dificultar constantemente las posibilidades de marcar tantos a los oponentes.

Los medios tácticos individuales para conseguirlo son:

- Interceptar pases y evitar disparos a la meta
- Constante vigilancia y control visual del jugador con el balón
- Vigilar constantemente las acciones y las situaciones de los opositores
- Marcar y control de los oponentes

Se puede decir que en balonmano "se defiende con los pies", lo que significa que si no eres rápido con los pies y estos no se mueven adecuadamente, será difícil ser un buen defensor. Por supuesto, el trabajo que se hace simultáneamente con los brazos también es importante. En muchas acciones defensivas se están utilizando los brazos (bloquear del balón, marcar en proximidad a tu oponente, etc.), y a través del movimiento pendular de tus brazos puedes reducir el campo de visión de tu oponente, por lo que él no verá fácilmente a sus compañeros de equipo desmarcados en espacios libres.



La posición básica para un jugador de defensa es:

- Ambos pies en contacto con el suelo
- Los pies deben estar ligeramente separados a la anchura de los hombros aproximadamente.
- Las piernas ligeramente flexionadas las piernas con los brazos elevados en movimiento.
- Es muy importante ESTAR EQUILIBRADO Cuando un defensor se mueve es importante:
- Flexionar ligeramente las piernas
- Utilizar pasos pequeños y rápidos
- Tener ambos pies en el suelo -evitar saltar-
- Desplazamiento con las piernas paralelas: no cruzarlas.
- Brazos levantados y con movimientos ondulares.
- Mantener la mirada alta y la cabeza erguida
- no mirar a los pies-

El Balonmano es un deporte dinámico con contacto corporal en las situaciones de 1 contra 1. Los jugadores deben aprender lo que está permitido y no permitido en estas situaciones y qué técnicas son adecuadas.

El **marcaje en proximidad con contacto físico** se utiliza cuando un jugador defensor quiere impedir que un jugador atacante que tire a portería o trata de realizar una penetración.

- Hay que estar en posición básica defensiva.
- Controlar al oponente con buen equilibrio y fuerza regulada.

- Contra un atacante diestro, controlar y marcar al oponente con el brazo izquierdo a su brazo derecho, y el brazo derecho del defensor situado en la cadera del oponente. Lo mismo debe hacerse pero al contrario para un jugador zurdo.
- Controlar al oponente con los brazos flexionados.
- Si el oponente pretende tirar con la mano derecha, debes situar tu pie izquierdo adelantado. Y el pie derecho hacia adelante se situará adelantado en el caso de que el atacante arme el brazo izquierdo.
- Hay que mover los pies si el oponente se mueve hacia delante o hacia un lado después de que se le haya controlado adecuadamente.
- Cuando tengas contacto con tu oponente intenta al mismo tiempo apoderarte del balón inmediatamente.



Posición básica: obstruir o disuadir un pase

**El bloqueo** con los brazos se utiliza para detener o interrumpir el lanzamiento a portería de un atacante o para ayudar al portero cubriendo una parte de la meta. Algunos alumnos pueden tener miedo a colocarse delante del oponente y bloquear con los brazos. Por lo tanto es muy importante enseñarles la técnica correcta, pero también requiere hablar con ellos para estimular su coraje y valentía.

- Controlar al oponente estando bien equilibrado y en posición básica defensiva.
- Tratar de situarse cerca del brazo de tiro.
- Usar ambos brazos cuando se intenta bloquear.
- Los brazos deben estar suficientemente juntos como para que el balón no pase por en medio de los dos brazos.
- Flexionar ligeramente los codos y mantener los brazos tensos.
- Mantén tus manos y dedos arriba y ligeramente flexionados hacia atrás.
- Tratar de bloquear el balón con las palmas de las manos o los antebrazos.
- Concentrar el foco en el balón.



**Bloquear con los brazos**



**Quitarle el balón al oponente mientras el atacante está botando**

# Habilidades básicas atacantes



Las intenciones tácticas individuales de un jugador en ataque son: ser capaz de jugar, llegar a ser un jugador participativo y activo, facilitar que tus compañeros de equipo puedan jugar, superar al oponente, buscar oportunidades de conseguir gol, crear espacios.

Y los medios tácticos individuales para hacerlo son: prestar atención a los movimientos de tus compañeros de equipo, moverse y desmarcarse hacia los espacios libres, la recepción, el pase y el momento de pase, las fintas y el lanzamiento. Es evidente que las principales habilidades para jugar al balonmano son la capacidad de recibir y pasar el balón. Los jugadores deben poder atrapar y pasar en muchas situa-

ciones diferentes: estando de pie, corriendo, saltando, bajo la presión y proximidad de un jugador defensor y muchas veces cuando no se está bien equilibrado.

**Recepción de balón:** En principio el balón es atrapado por dos manos formando una concavidad como una taza, donde los dos pulgares apuntan uno hacia el otro y forman la parte inferior del tazón. Las manos están controlando el balón delante del cuerpo y retroceden ligeramente hacia la zona donde se atrapó el balón. Para recibir balones que van a una altura baja se gira ligeramente la "taza", por lo que los dedos meñiques forman la parte inferior de la taza.

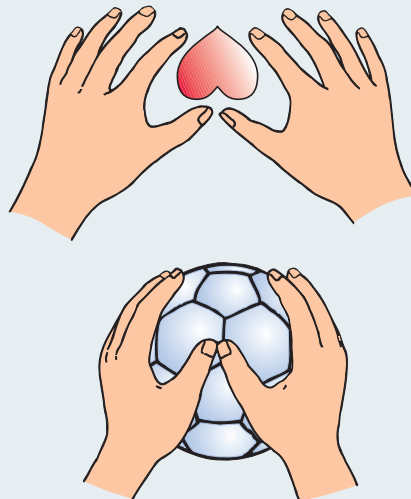
### Pasar, lanzar

Es muy importante enseñar a los alumnos los conocimientos básicos de pase/lanzamiento desde el principio. De lo contrario resultará difícil cuando se trate de lanzar de formas más complicadas.

El lanzamiento normalmente usado en balonmano para pasar y tirar es como sigue:

- Mantener el balón alto con el brazo a la altura del hombro y el codo en ángulo de 90 grados aproximadamente.
- Desplazar el brazo hacia atrás.
- Colocar el pie izquierdo delante si pasas con el brazo derecho. Pie derecho si estás pasando/tirando con el brazo izquierdo.
- Desplazar el brazo de pase o tiro hacia adelante y terminar el movimiento con el brazo extendido.
- Un movimiento final de la muñeca y los dedos dará al balón una velocidad extra y elegirá la dirección adecuada.
- Puedes conseguir una energía adicional en el pase o el tiro a través de una rotación del tronco final.

### Recepción correcta



### Recibir balones altos (entre pecho y cabeza)

- Los brazos ligeramente flexionados se mueven hacia la pelota.
- Las manos y dedos forman una especie de túnel, como un corazón situado boca abajo en el centro (ver figura pág. 56).
- Los dedos y los pulgares se extienden.
- Los pulgares se dirigen hacia los demás.
- Recibir el balón de manera flexible delante del cuerpo y "absorberla" moviendo las manos hacia el cuerpo.
- Los pulgares están detrás de la pelota y evitan que traspase hacia el pecho.





Muchos alumnos realizan pases y lanzamientos a "pie cambiado", es decir, con el pie adelantado del mismo lado del brazo con el que lanzan a portería. Y la razón es que su "coordinación cruzada" o lateralidad no está todavía plenamente desarrollada.

Pero deben aprender las técnicas correctas tan rápido como sea posible, puesto que esa técnica es esencial para poder dominar otras técnicas de tiro más complicadas.

Otro error técnico a menudo observado en los alumnos es que pasan y lanzan con el codo demasiado bajo y dejándolo caer demasiado cerca del cuerpo. Esto debe ser corregido tan pronto como sea posible.

Cuando se trata de pasar en el momento oportuno a un compañero de equipo es esencial:

- Encontrar el momento adecuado para pasar.
- Elegir el mejor receptor.
- Decidir la velocidad del pase.
- Elegir el tipo de pase.

Y cuando se trata de realizar un lanzamiento adecuadamente, los siguientes aspectos tácticos son importantes para un jugador:

- Analizar los indicios: -¿Hay una posibilidad de marcar un gol?
- En caso afirmativo, decidir lanzar.
- A continuación hay que elegir el tipo de lanzamiento, la zona o sector de lanzamiento en la meta y la trayectoria del balón.



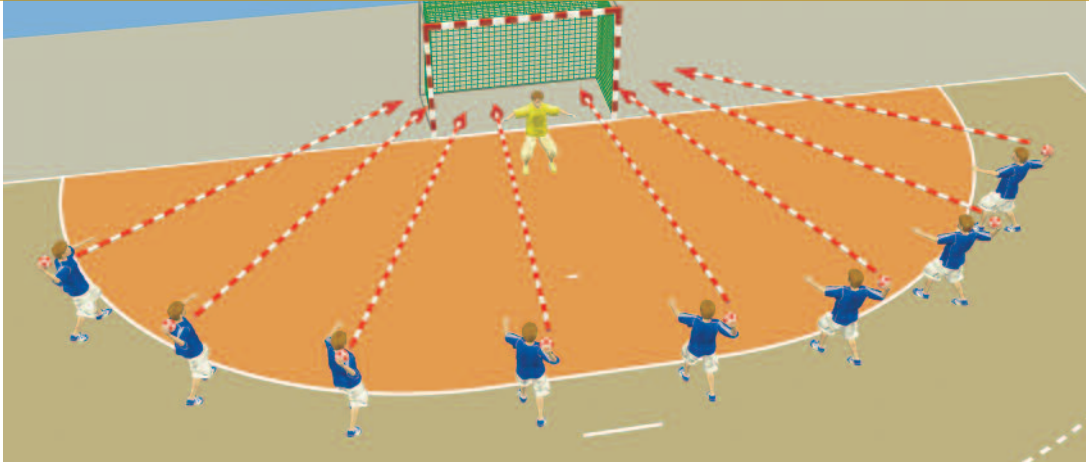
# Conocimientos básicos del portero



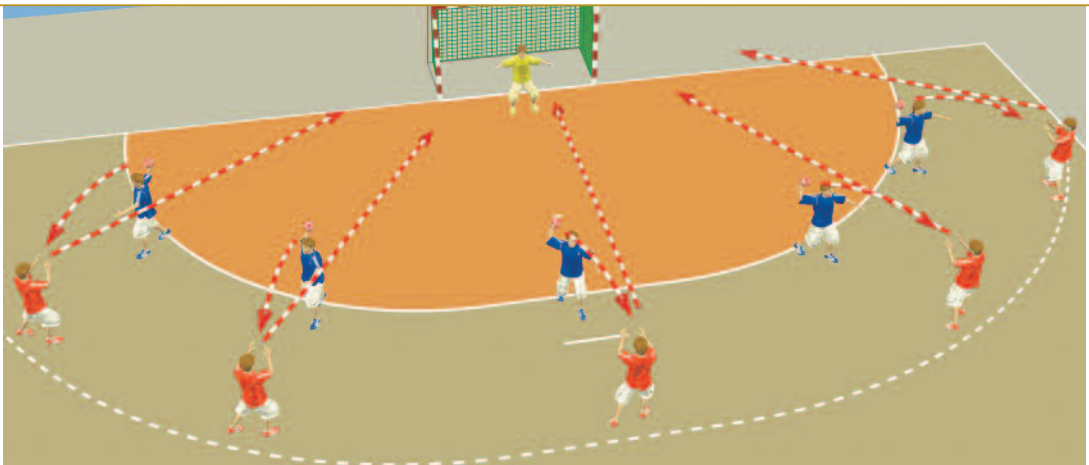
A la edad de 5 a 9 años los niños deberían fundamentalmente jugar en todas las posiciones del equipo, incluida la posición de portero. De esta forma adquirirán experiencias y comprenderán más fácilmente las diferentes tareas en todas las posiciones y, por lo tanto, serán capaces de elegir la posición adecuada para sí mismos dentro de su equipo en una etapa posterior. A muchos alumnos les gustaría intentar ser un portero. Una buena parada o evitar un gol es fácil para ellos y facilita que ser portero pueda ser atractivo, ¡porque eres el único! Pero ser un portero puede causar cierto miedo en algunos alumnos, por lo que no se debe forzar a

un niño para ser un portero si él no quiere. A la edad de 10 a 11 años se puede empezar a encontrar 2 o 3 alumnos que tengan las habilidades adecuadas para ser porteros talentosos. Y, en consecuencia, se puede iniciar en las enseñanzas de los conocimientos más específicos de la formación para los porteros:

- Desplazamientos en la portería
- Posiciones en la portería cuando los adversarios están lanzando desde diferentes puestos o situaciones.
- Paradas e intervenciones con un brazo, con ambos brazos, con las piernas, y con los brazos y piernas al mismo tiempo.



Cada jugador lanza desde la línea de 6 metros. Los jugadores toman el balón y hacen un tiro en suspensión desde la misma situación.



Los jugadores trabajan por parejas. Un jugador trata de lanzar y el otro jugador trata de bloquear el lanzamiento. No permitir que se lance más de una pareja al mismo tiempo.

