



Aarón Martín Fernández

# FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



## AGRADECIMIENTOS

**LA MAYORIA DE IDEAS, CONCEPTOS, CONTENIDOS E INFOGRAFÍAS DE ESTA PRESENTACIÓN HAN SIDO EXTRAIDAS Y DESARROLLADAS DEL LIBRO;**

**FUNDAMENTOS Y ESPECIALIZACION, MANOLO LAGUNA (2020).**



**C.D. URCI ALMERÍA**  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

*Subvenciona*



*Colaboran:*



# RECORDEMOS

¿Qué entendemos por técnica individual? ¿Y por táctica individual?



Balonmano es un deporte abierto  
¿Qué significa?

Ejemplo de deporte cerrado

¿Se entrena de la misma forma?



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



# TÉCNICA Y TÁCTICA

TÉCNICA: Lo relativo a la acción mecánica individual, ejecución de movimiento. 2 tipos (Específica y Motriz).

TÁCTICA: Toma de decisiones en relación con las situaciones, elección de relación con el entorno. (Individual y Colectiva).

## TÁCTICA

### INDIVIDUAL

**Aspectos "intencionales" de la acción individual. Todo lo relacionado con la toma de decisiones**

### COLECTIVA

Lo relacionado con la actuación coordinada de los jugadores durante el juego. La organización del conjunto

## TÉCNICA

### ESPECIFICA

**Realización con eficacia mecánica de las tareas específicas del deporte que se practica**

### CAPACIDAD MOTRIZ

Capacidad general de movimiento del jugador en tareas no específicas del deporte que se practica



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



CUALQUIER MOVIMIENTO ESTA COMPUESTO POR TÉCNICA Y TACTICA



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona

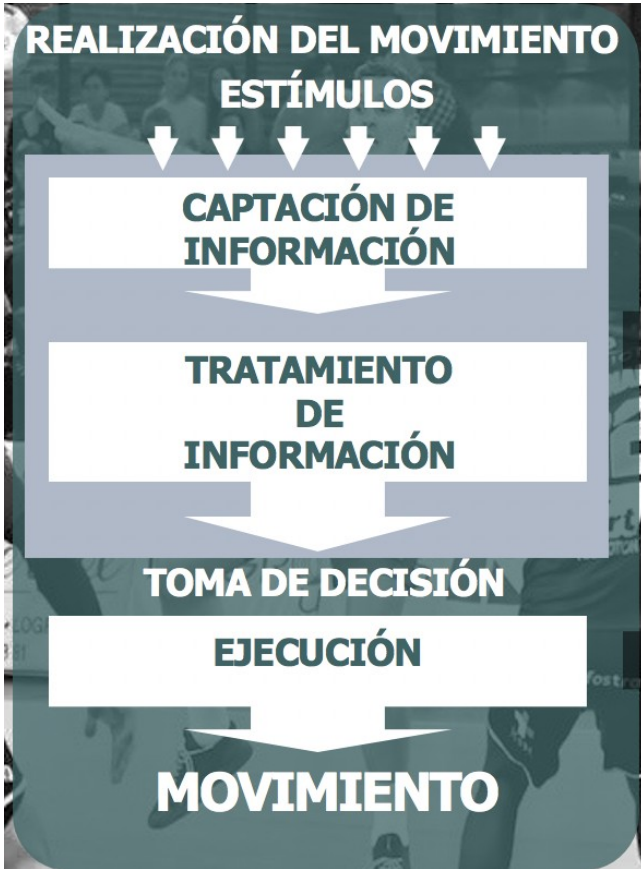
DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA



Colaboran:

Delegación  
de Almería

## UNA COMBINACIÓN DETERMINANTE



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Colaboran:



## COMBINACIÓN DETERMINANTE

Vemos que las acciones en el deporte también son una consecuencia de la utilización de las distintas capacidades mentales y físicas del individuo.

La suma de la capacidad táctica individual y la capacidad técnica del individuo es lo que determina el resultado de la acción.

La eficacia y la capacidad final del jugador depende del equilibrio entre la parte táctica y técnica de su actuación individual

Se puede tener una gran capacidad técnica en el lanzamiento, pero no saber cuando se debe lanzar.

Ejemplo

Puedo ser un excelente jugador a la hora de tomar la decisión (pasar al pivote) pero no tiene las herramientas para pasarle.



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona



Colaboran:

# REFLEXIONEMOS.

Todos los deportes implican un acto motor. ¿Son todos los deportes iguales?

Si no son todos iguales, ¿Tienen el mismo peso la técnica y la táctica?



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano





# DEPORTES EN ENTORNOS ESTABLES

*Todos los estímulos significativos son previsibles*

*No existen grandes exigencias perceptivas y cognitivas*

**LA TOMA DE DECISIONES**  
*influencia poco el resultado*

**LA TÉCNICA**  
*busca el movimiento óptimo (técnica cerrada)*

Movimiento óptimo

# DEPORTES EN ENTORNOS INESTABLES

*Gran incertidumbre respecto a los estímulos significativos*

*La capacidad de interpretación y adaptación son básicas*

**LA TOMA DE DECISIONES**  
*Es fundamental*

**LA TÉCNICA**  
*debe ser adaptativa (técnica abierta)*

\*No existe el movimiento óptimo

¿CÓMO ES EL BALONMANO?  
DEPORTES PREVISIBLES Y DEPORTES CON INCERTIDUMBRE

La distinción no implica valores absolutos; situaciones en los deportes más estables y menos estables



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



¿Cómo es el balonmano?

## MANOLO LAGUNA

**“ El mejor entrenamiento es el que más se adapta a la naturaleza del deporte que se practica ”**



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



# ¿Cómo es el balonmano?

## ¿Cómo es el Balonmano?

### ES UN DEPORTE

### ABIERTO

- La táctica individual es trascendente y debe ser mejorada sistemáticamente.

- La técnica es



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



# Análisis actual Balonmano



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:





# COMO MEJORAR LA TECNICA Y LA TÁCTICA INDIVIDUAL



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



# EL DEBER DE CREAR JUGADORES INTELIGENTES (TÁCTICA)

JUGADORES QUE SABEN Y JUGADORES QUE ACTÚAN BIEN

¿Es lo mismo? ¿Qué es más importante?

La mejora de la actuación puede tener relación con el conocimiento. Sin embargo, existes jugadores que saben mucho y no actúan bien. Y existen jugadores que no saben, pero intuyen-actúan muy bien.



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



## DESARROLLO HISTORICO DEL ENTRENAMIENTO DE LOS JUGADORES EN BALONMANO

### UN RELATO MUY ESQUEMÁTICO

Historia del  
entrenamiento  
en deportes  
abiertos en

3

CAPÍTULOS

1

Aprendamos de los  
más "científicos"

Pero... eran diferentes

2

¡Hagamos deportistas  
inteligentes!

... e hicimos deportistas reflexivos

3

La importancia de la  
"Inteligencia Intuitiva"  
en la toma de decisiones



- ✓ "El instinto es parte fundamental de mi pilotaje" (**Kimi Raikkonen**)
- ✓ "Encima de la moto hay que bailar, no pensar" "El pensamiento es un enemigo de los pilotos" (**Jorge Lorenzo**)
- ✓ "No pienso lo que voy a hacer, lo hago y ya está" (**Leo Messi**)

Actualmente, pensamos que la razón pura no es la base única de las buenas decisiones y la tendencia a reflexionar mas de la cuenta dificulta el juego. (Quiza esto sea una ventaja para buenos entrenadores pero no para buenos jugadores)

# TACTICA INDIVIDUAL

ACTUALES IDEAS QUE NOS ALEJAN DE LA PERSPECTIVA TRADICIONAL DEL ENTRENAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES

*Tenemos que tener en cuenta que:*

- ✓ *Tomar buenas decisiones no es lo mismo que "pensar mucho"*
- ✓ *Nuestro cerebro no es como un ordenador*
- ✓ *No se trabaja sólo con información consciente*
- ✓ *El cerebro anticipa en base a los indicios*
- ✓ *Las emociones y los sentimientos son muy relevantes en la toma de decisiones*
- ✓ *No entrenamos a los jugadores para "saber" sino para "hacer"*
- ✓ *No gana el que más sabe, sino el que antes y mejor reacciona*



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:





# CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO PARA LA MEJORA TÁCTICA INDIVIDUAL

Todos los jugadores y jugadoras pueden mejorar de forma muy significativa la toma de decisiones a través del entrenamiento. Aunque está claro que existirán diferencias entre los jugadores debido a sus propias capacidades.

En el entrenamiento no todo es aprender los aspectos técnicos y no todos los entrenamientos producen adaptaciones positivas. NECESITAMOS QUE EL TRABAJO TENGA UNAS CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS.



# CONSTRUIR EJERCICIOS PARA LA MEJORA TACTICA


**Entrenarse para "decidir"**

**¿Que tipo de trabajo se debe plantear?**

**1**

- No aumentar de forma artificial el tiempo de respuesta en el entrenamiento (incluso disminuirlo)
- Plantear situaciones abiertas que acepten respuestas múltiples
- Adaptar las situaciones y objetivos al nivel de los jugadores
- Plantear situaciones que tengan exigencia perceptiva (Mejora sobre todo del "campo visual")
- Promover el espíritu de competición.
- No especializar de forma prematura

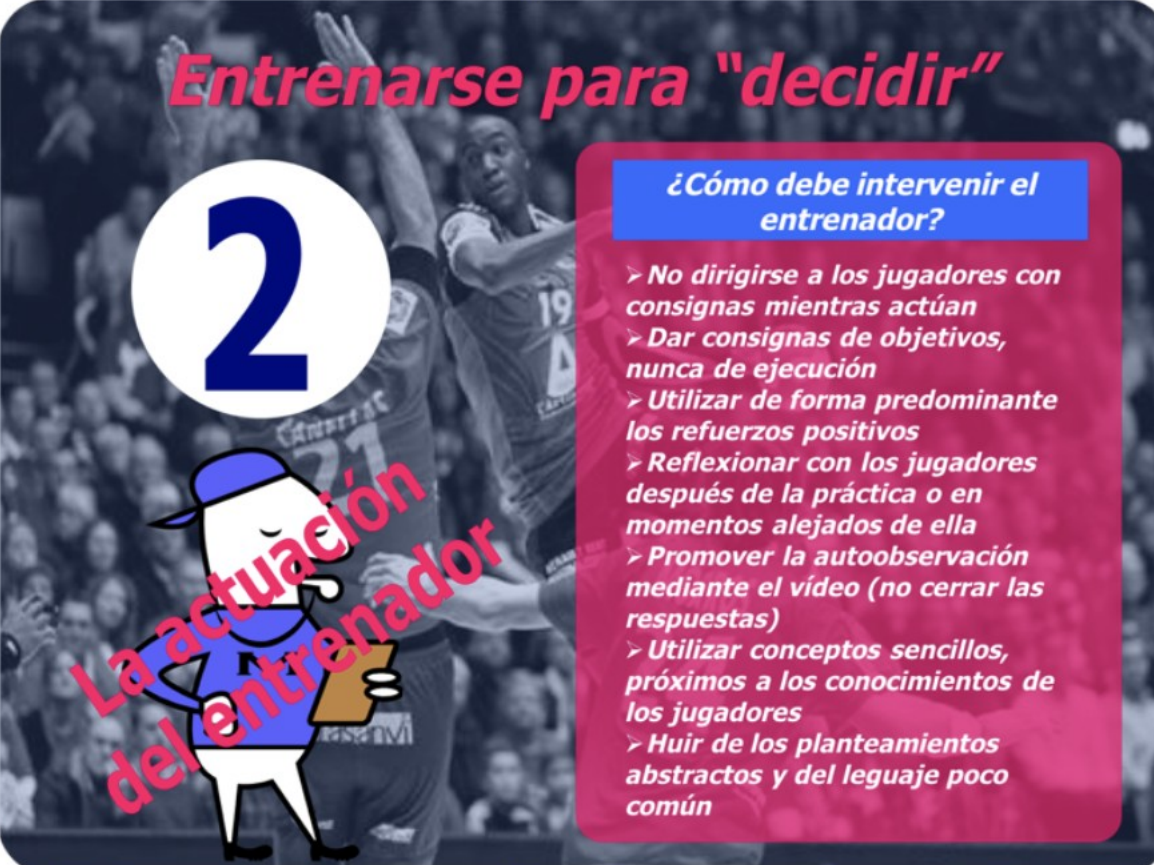
**¿Que tipo de ejercicios?**



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



# ACTITUD DEL ENTRENADOR EN LA MEJORA TACTICA



**Entrenarse para "decidir"**

**2**

*La actuación del entrenador*

**¿Cómo debe intervenir el entrenador?**

- No dirigirse a los jugadores con consignas mientras actúan
- Dar consignas de objetivos, nunca de ejecución
- Utilizar de forma predominante los refuerzos positivos
- Reflexionar con los jugadores después de la práctica o en momentos alejados de ella
- Promover la autoobservación mediante el vídeo (no cerrar las respuestas)
- Utilizar conceptos sencillos, próximos a los conocimientos de los jugadores
- Huir de los planteamientos abstractos y del lenguaje poco común



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



# ESTRUCTURAR LOS CONTENIDOS

PARA CREAR JUGADORES CREATIVOS DEBEMOS DE ORGANIZAR LOS CONTENIDOS FACILITANDO QUE TENGAN EL ACCESO A ELLOS. ESTRUCTURAR LA ENSEÑANZA DE LO MAS GLOBAL A LO MAS ESPECIFICO ES ALGO BÁSICO



# ÁDEMAS DE INTELIGENTES, CON HERRAMIENTAS EFICACES PARA APLICAR (TECNICA)



TÉCNICA ABIERTA

# 2 EXIGENCIAS ANTAGONICAS EN LA TECNICA

HISTORICAMENTE HEMOS PASADO DE PENSAR DE FORMA HIPERMECANICISTA A DETESTAR LA MECANICA

La técnica debe ser

Adaptativa (Nos lleva por la senda de libertad  
Y creatividad, no coacción de movimientos)

Con eficacia mecánica; análisis biomecánico y  
Corrección de gestos en el más mínimo detalle.



# Y... ¿Cómo trabajar para no renunciar a ambas exigencias?

No existe una fórmula específica, se trata de trabajar con aproximaciones sucesivas hasta que consigamos que la técnica sea adaptativa y sus errores insignificantes.

Sin embargo, si podemos decir que existen orientaciones para mejorar la técnica de nuestros jugadores:

- El trabajo analítico.
- La variedad dentro del análisis.
- La complejidad dentro de los ejercicios
- Ligar la ejecución a la toma de decisiones



# EL TRABAJO ANALITICO

El trabajo analítico, de modelos concretos es necesario. No realizarlos y privar a nuestros jugadores de dicha formación, no los conduce hacia la libertad y la creatividad, sino hacia el caos.

Los modelos de la técnica son necesarios para que el jugador se apoye. La libertad de acción parte más bien de la capacidad de generalizar los modelos concretos de ejecución. Debemos aprovechar y aumentar, la capacidad de generalizar un movimiento a partir de un modelo.

El aprendizaje de técnicas concretas, aunque sean cerradas, no son un obstáculo. **Es por que debemos de incluir Entrenamientos encaminados a procurar el dominio de técnicas concretas que mejoren la eficacia mecánica de las acciones específicas de cada deporte. Si no abordamos ciertos movimientos de forma analítica, es muy difícil que se aprendan y desarrollen de forma adecuada.**

Dicho trabajo analítico, debe darse en todas las edades y no debemos contraponerlo a otros abordajes. Anteriormente hablábamos de ejercicios de toma de decisión. Pero no basta con eso, debemos incluir ejercicios que nos aseguren garantías Mecánicas. **EXISTEN MUCHAS ACTIVIDADES CREATIVAS QUE REQUIEREN DE UN TRABAJO ANALITICO MONOTONO Y REPETITIVO**

Este trabajo analítico del que hablamos contiene dos exigencias básicas: Seguridad y Precisión (NO ES EL MISMO CONCEPTO)



# LA VARIEDAD DE LA EJECUCIÓN

Cuando un jugador domina una técnica que aprendió de forma analítica se llega a ejecutar de forma analítica y sin necesidad de pensar conscientemente en los detalles de su ejecución (CICLO DE PASOS).

El ser humano en general, es capaz de forma innata de adaptarse generalizando cosas que aprendió de una forma cerrada. Esta técnica que el jugador asimiló como un movimiento único, con la experiencia la ira adaptando a las necesidades del juego e introducir modificaciones ajustando la ejecución a las circunstancias del momento.

**PERO... Aunque sea innato ¿Cómo el entrenador puede influir en mejorar esta generalización?**

El entrenador debe proponer formas diversas de ejecución en sus tareas ante situaciones distintas. Es decir, Debemos explotar esa **VARIABILIDAD**.

## PONGAMOS EJEMPLOS CONCRETOS



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona

DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

Colaboran:



Delegación  
de Almería

# LA COMPLEJIDAD DE LOS EJERCICIOS

SIMPLICIDAD Y COMPLEJIDAD como condiciones necesarias en el desarrollo.

Es necesaria la inclusión progresiva de la complejidad para no conformarnos con los ejercicios simples que inciden mucho más en la perfección mecánica

## EJERCICIOS SIMPLES.

- Ayudan a fijar correcciones mecánicas
- Son mucho más reflexivos, no intuitivos

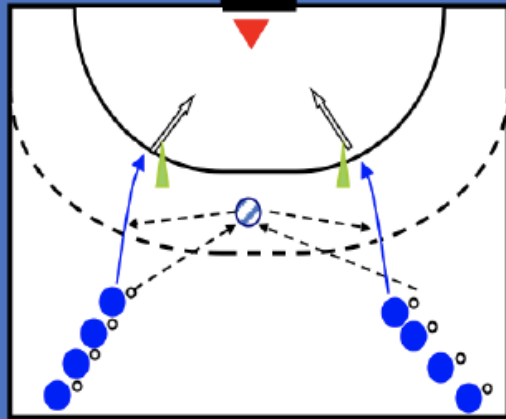
## EJERCICIOS COMPLEJOS. (NO INTENCIONALES) + GESTOS

- Grado de atención en el gesto más bajo.
- Conseguir que la respuesta sea cada vez más automática, fluida y rápida. Manteniendo seguridad, Precisión y corrección mecánica.

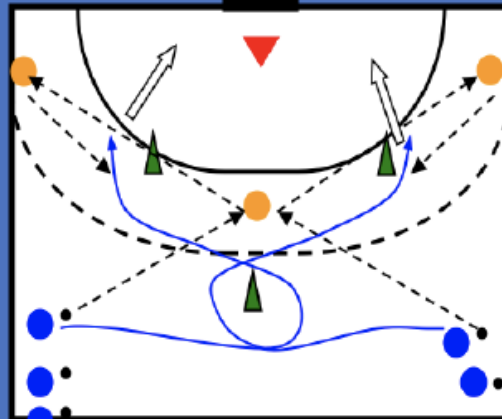
¿Cómo hacer de un ejercicio más complejo? Podemos aumentar la complejidad de un ejercicio simplemente otras Tareas específicas o no específicas del deporte. EJEMPLO.

# LA COMPLEJIDAD DE LOS EJERCICIOS

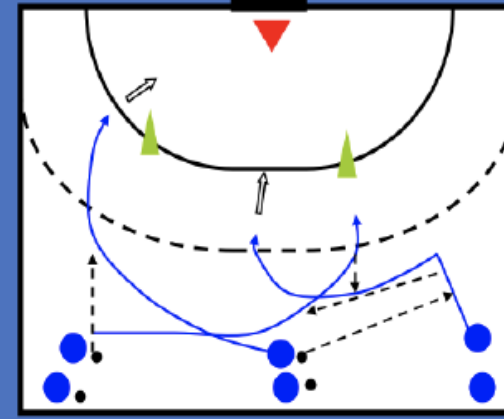
## ***EJERCICIOS DE COMPEJIDAD PROGRESIVA PARA EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO DEL LANZAMIENTO***



*Muy simple*



*Complejidad en los desplazamientos*



*Coordinar desplazamientos y  
"multibalones"*

***Convertir el gesto técnico que se quiere fijar en una  
acción más rápida, fluida e inconsciente***

# LIGAR LA TECNICA A LA TOMA DE DECISIONES

El último paso lo centramos en introducir la exigencia de ejecuciones mecánicamente correctas en ejercicios donde existen toma de decisiones.

Siempre podemos exigir correcciones técnicas, pero no podemos hacerlo de forma brusca. Existe un proceso de Transición en el que debemos de ser progresivos. No es fácil pasar de un trabajo meramente analítico a uno más global.

Los ejercicios con acento más técnico y más táctico deben convivir. Y el entrenador debe saber en que quiere centrarse en ese momento. Cuando conseguimos un dominio técnico adecuado y táctico. Ya podremos proponer ejercicios Globales con el mismo peso entre técnica y táctica

# RESUMEN DISEÑO TECNICA Y TACTICA INDIVIDUAL

**MEJORAR INDIVIDUALMENTE  
A UN JUGADOR**



**MEJORAR LA TÉCNICA**

**MEJORAR LA TÁCTICA**



**INDIVIDUAL**

**¿Se mejoran ambas facetas  
con el mismo tipo de trabajo?**

**¿SABER DÓNDE Y**

## **TAREAS ENFOCADAS A LA MEJORA TÁCTICA INDIVIDUAL**

- ✓ Plantear situaciones abiertas que acepten respuestas múltiples
- ✓ No aumentar de forma artificial el tiempo de respuesta en el entrenamiento
- ✓ Plantear situaciones que tengan exigencia perceptiva (Mejora sobre todo del "campo visual")

## **TAREAS ENFOCADAS A LA MEJORA TÉCNICA**

- ✓ Centradas en la mejora mecánica
- ✓ Los detalles de ejecución son importantes
- ✓ Se utilizan muchas veces modelos cerrados de ejecución...
- ✓ ... pero no como meta sino como soporte



UNA VEZ CONOCEMOS COMO ENTRENAR TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL. PROFUNDICEMOS EN LAS FASES DEL JUEGO



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



# EL BALONMANO

## Dos actividades

ATACA  
R

DEFENDE  
R

# El juego de balonmano se desarrolla en 4 fases

## 2 Fases de ATAQUE

### CONTRAATAQUE

Tratar de conseguir gol antes de que se organice la defensa

### ATAQUE POSICIONAL

Ataque al sistema de defensa ya organizado

## 2 Fases de DEFENSA

### BALANCE DEFENSIVO

Defensa que se hace desde la pérdida del balón hasta que se consigue organizar el sistema

previsto

### DEFENSA POSICIONAL

Defensa que se hace una vez organizado el

sistema



# OBJETIVO PRINCIPAL ATAQUE



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona



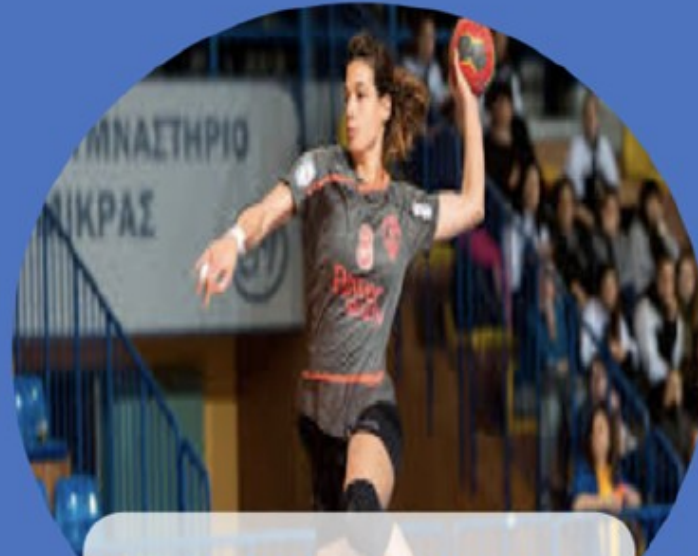
Colaboran:

# ¿COMO CONSEGUIMOS GOL?

## *DOS OBJETIVOS TÁCTICOS*



*Conseguir un jugador  
con balón en buenas  
circunstancias para  
lanzar*



*Efectuar un buen  
lanzamiento*



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona

DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

Colaboran:



# ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS TÁCTICOS



## ¿Qué hace que un lanzamiento sea eficaz?

**Potencia**  
**Precisión**  
**Variedad**  
**Observación**  
**Sorpresa**

**iiUna buena mezcla de 5 factores!!**



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona



Colaboran:

# ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS TACTICOS: ACTIVIDADES QUE CONSTRUYEN NUESTRO JUEGO EN ATAQUE



# OBJETIVO PRINCIPAL DE LA DEFENSA

## *LOS OBJETIVOS DE LA DEFENSA*



# ¿COMO CONSEGUIMOS NUESTROS OBJETIVOS?

## 4 OBJETIVOS TÁCTICOS



*Evitar un atacante con balón en zona eficaz y sin oposición*



*Dificultar el movimiento de balón*



*Oponerse a todos los lanzamientos*



*Luchar por los balones incontrolados*

# ACTIVIDADES EN DEFENSA

¿PENSEMOS EN EL DEFENSOR IDEAL?



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano



Subvenciona

DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

Colaboran:



# ACTIVIDADES EN DEFENSA

## DEFENSOR IDEAL

SOLIDOS FRENTE AL BALON

SOLIDOS FRENTE A LOS ATANCANTES





# ACTIVIDADES EN DEFENSA



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:



# PARA ACABAR... MAS NOMENCLATURA

Jugador en ataque



Jugador en ataque con balón



Jugador en defensa



Desplazamiento de un jugador



Desplazamiento del balón



Desplazamiento de un jugador botando el balón



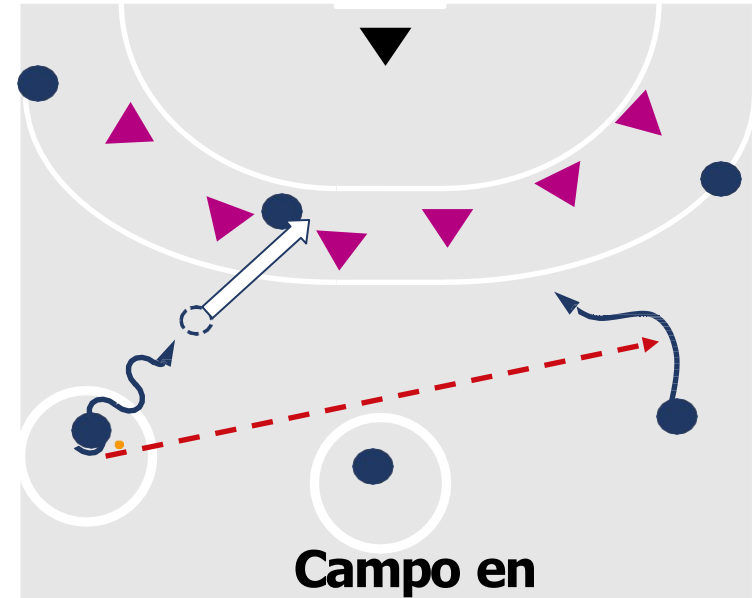
Jugador desplazado en ataque



Jugador desplazado en defensa



Lanzamiento



Campo en ataque



Campo en defensa



*Jugador atacante*



*Jugador atacante después de desplazarse*



*Balón*



*Jugador con balón*



*Jugador defensor*



*Jugador defensor después de desplazarse*



*Desplazamiento de un jugador*



*Desplazamiento de un jugador botando el balón*



*Bloqueo de un jugador*



*Desplazamiento del balón*



*Lanzamiento a portería*



C.D. URCI ALMERÍA  
Programa de Deporte Educativo - Balonmano

Subvenciona



Colaboran:

