



## Ejercicios enfocados a la etapa infantil



Carlos Sebastián Rico

Monitor de balonmano

Calasanz C.D

Temporada 2013-2014

• <b><u>Índice</u></b> .....	1
• <b><u>Introducción</u></b> .....	2
• <b><u>Recomendaciones generales</u></b> .....	2
• <b><u>Tipos de ejercicios</u></b> .....	3
• <b><u>Juegos de calentamiento</u></b> .....	4
• <b><u>Entrenamiento físico</u></b> .....	8
• <b><u>Ejercicios técnicos</u></b> .....	9
a. <b>Calentamiento de porteros</b> .....	9
b. <b>Entrenamiento de la finta</b> .....	10
c. <b>Entrenamiento del pase</b> .....	13
d. <b>Entrenamiento específico del extremo</b> .....	15
e. <b>Entrenamiento específico del lateral</b> .....	18
f. <b>Entrenamiento específico del central</b> .....	21
g. <b>Entrenamiento específico del pivote</b> .....	24
h. <b>Lanzamientos para todas las posiciones</b> .....	26
• <b><u>Ejercicios de contraataques</u></b> .....	27
• <b><u>Ejercicios técnico-tácticos</u></b> .....	33

## 1. Introducción

Este documento, va dirigido y dedicado especialmente a todos los entrenadores que van a entrenar por primera vez (o no) a un equipo de balonmano, y más aún un equipo infantil (tanto de primer año como de segundo). El objetivo es orientar, dar consejo al entrenador e ideas para las sesiones de entrenamiento y temporada con el equipo.

La categoría infantil, sin duda alguna es una de las más difíciles de todas las categorías, hay que tener en cuenta que es en estas edades donde los niños empiezan a cambiar tanto físicamente como mentalmente, además de ser el momento en el cual empiezan a jugar realmente a balonmano, con posiciones específicas, defensas organizadas, etc.

Todo lo que he querido plasmar aquí, ha sido fruto de lo que he aprendido con la experiencia, ya sea como jugador y entrenador, gracias a los consejos de mis entrenadores, compañeros. También de conocimientos adquiridos vía documentos, videos de entrenadores. Y por último, y no menos importante, de los rivales.

***En este documento, no se van a plasmar verdades absolutas, ni las definiciones técnicas más precisas, se intenta transmitir experiencias en un lenguaje fácil de comprender.***



## 2. Recomendaciones generales del entrenamiento:

- El entrenamiento es la parte más importante del trabajo de un entrenador, si el equipo entrena bien, los resultados llegarán tarde o temprano.
- El diseño del entrenamiento es fundamental, no se puede llegar a una sesión introduciendo los ejercicios sobre la marcha. Basta con tomar un café 1 hora antes con el segundo entrenador o solo, y con papel y boli realizar un boceto del entrenamiento.
- Hay que intentar desarrollar “temáticas” en el entrenamiento durante una sesión, ¿Qué es lo que queremos trabajar hoy? O mejor, ¿Qué es lo que quiero trabajar especialmente durante esta semana/mes?
- Los entrenamientos en los que los jugadores más aprenden, son aquellos en los que añadimos variables de un mismo ejercicio, o bien partimos de un punto y vamos complicando. Siempre acompañado de una pequeña explicación práctica, realizando cuestiones al grupo ¿Qué haríais en esta situación? ¿Por qué hacemos esto?

- Hay que intentar explotar al máximo los recursos que se disponen, ¿Tengo segundo entrenador? ¿Entrenador de porteros? ¿Tenemos colchonetas? ¿Conos? ¿La pista donde entreno tiene escaleras?
- Un entrenador tiene que estar siempre actualizándose, buscando nuevos ejercicios, modos de trabajo. Para ello tiene a disposición internet donde se pueden encontrar un inmenso número de ejercicios, compañeros del mismo u otro club ¿Cómo trabajan en ese club?, y en algunos casos, directores deportivos que pueden enfocar el método y modo de trabajo.
- Un concepto interesante de entrenamiento es el de “todos defienden, todos son pasadores y todos atacan”. Permite tener a todos los jugadores activos y atentos al transcurso del ejercicio.
- Nunca sabes que va a pasar en el entrenamiento, igual de 15 niños vienen 7 (o incluso menos) por castigo, por exámenes, por una “excursión”. Aprovecha esas sesiones para hacerlas más técnicas, hay que amoldarse.
- Cancela el entrenamiento solo como último recurso, aun lloviendo, si se dispone de algún espacio cubierto, se pueden entrenar muchas cosas, una vez conocido los recursos que se dispone, hay que intentar tener un “entrenamiento para situaciones especiales”.
- Otro concepto muy interesante que tiene que aparecer en las sesiones es la competición, que haya un poco de “pique” controlado es sano para el equipo.
- No hay que olvidarse de la defensa, si el equipo defiende bien en los entrenamientos, mejorará más rápido en el ataque.
- Si hay que castigar a un jugador, lo mejor son los castigos cortos: parar al jugador, hablar con él, sentarlo 2-3 minutos y volverlo a introducir.
- Siempre hay entrenamientos, ejercicios que son agradecidos o que gustan al entrenador y que se realizan en muchas ocasiones, hay que tener cuidado con repetirlos en exceso.
- Los jugadores tienen que aprender a cuidar del material que dispone el club, deben de recogerlo al final de la sesión, contar los balones.
- Y lo más importante. El equipo al que entrenas “no es tu equipo”, vas a realizar una importante labor enseñándoles balonmano y como divertirse practicándolo, pero a lo largo de los años tendrán muchos más entrenadores que les ayudaran a formarse como jugadores. Respeta tanto a tus predecesores como a tus sucesores.

*Otra cosa que se debe de entrenar, y no se realiza mediante ejercicios, es la disciplina, los jugadores deben de aprender cuales son los momentos para estar “de cachondeo”, y los momentos para estar en silencio y escuchar al entrenador con respeto.*

*Por ejemplo, al principio de cada entrenamiento se pueden dejar 5 minutos para que los jugadores hablen de sus cosas, jueguen con la pelota y se desfoguen. Acto seguido, cuando empiece la sesión, reunirlos, y hacer una pequeña charla sobre lo que sea (que se va a practicar ese entrenamiento, comentar el partido, hablar del próximo rival, etc.)*

*Por último, es recomendable, de vez en cuando, realizar los ejercicios con los chavales, para servir como ejemplo. También, para hacer piña, conviene de vez en cuando jugar con ellos en los juegos.*

### **3. Tipos de ejercicios:**

*A continuación expongo lo que considero, los tipos de ejercicios que hay y los que he usado más, ni son verdades absolutas, ni son los únicos que hay, cada entrenador puede tener opiniones distintas a la mía y conocer muchos más. Destacar que cada uno de estos tipos, son susceptibles de combinarse para la elaboración de las sesiones.*

- 1. Juegos de calentamiento:** podemos introducir en esta categoría todo tipo de juegos que sirvan para empezar la sesión, se vuelven más interesantes si hay de por medio un balón y se usa con

la mano, y más útiles aún si el juego enmascara alguna cosa que queramos practicar (por ejemplo el pase).

2. **Entrenamiento físico:** en la categoría infantil, ya podemos introducir ejercicios físicos, para ganar fondo físico, necesario para los partidos. Si se disponen de 3 días de entrenamiento, convendría hacerlos al menos en 2, durante unos 10-20 minutos. Se pueden combinar perfectamente con ejercicios técnicos.
3. **Ejercicios técnicos:** incluiríamos en esta categoría todos los ejercicios puramente de pase, específicos de posición, etc. Muy recomendables en la categoría infantil, ya que será en estas sesiones donde aprenderán y comprenderán mejor el rol de cada jugador en esa posición.
4. **Ejercicios de contraataque:** ejercicios que consistirán en correr con el balón prácticamente todo el campo para finalizar en la portería contraria. Se pueden usar también a modo de “entrenamiento físico”, para ganar fondo.
5. **Ejercicios técnico-tácticos:** incluiríamos todos los ejercicios en los que hay un ataque y una defensa, y queremos además practicar algún concepto (un 3 para 3, etc.).
6. **Ejercicios puramente tácticos:** practicar alguna jugada, un 6 para 6 observado y comentado por el entrenador. Pueden volverse aburridos, pero son necesarios para la preparación de los partidos.

*Un ejemplo de combinación de estos tipos de ejercicios para la elaboración de una semana de entrenamiento sería:*

- *Martes: 1. Entrenamiento físico 2. Ejercicio de contraataque 3. Ejercicio técnico-táctico.*
- *Jueves: 1. Entrenamiento físico 2. Ejercicio técnico 3. Ejercicio técnico-táctico.*
- *Viernes: 1. Ejercicio técnico 2. Ejercicio técnico-táctico 3. Ejercicio táctico*

*Ejemplo de combinación de entrenamiento físico-técnico:*

- *10 lanzamientos seguidos desde el extremo.*
- *Ejercicios de pases muy repetidos, sin descansos apenas.*

#### **4. Juegos de calentamiento**

Estos juegos para calentar son interesantes para todas las categorías, nunca viene mal realizar ejercicios de este tipo, son todos competitivos, y prácticamente todos implican tener en movimiento a todos los jugadores, atacar y defender, y sobretodo, mejorar el pase.

##### 4.1 El juego de los 10 pases

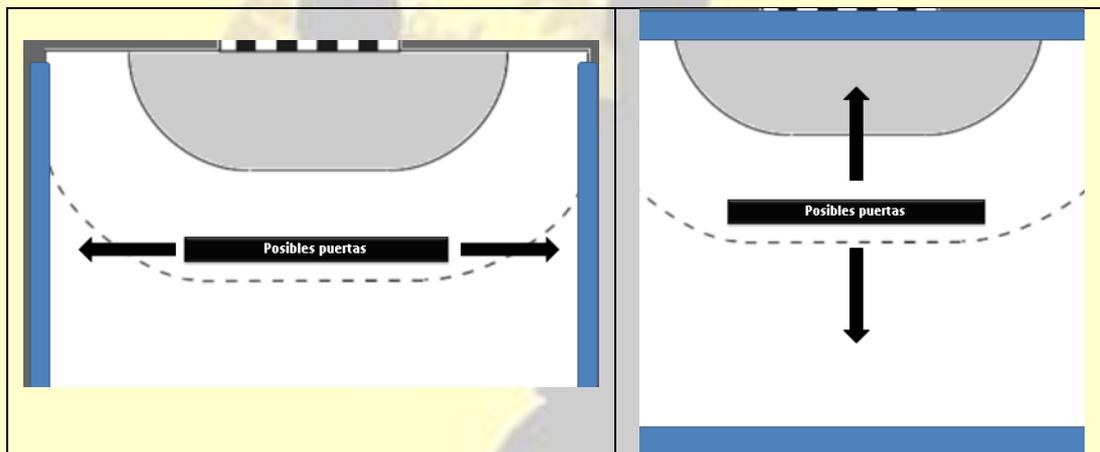
Es uno de los juegos que más se practican en nuestro deporte a modo de calentamiento, lo podemos ver en todas las categorías. Consiste en hacer 2 equipos, el equipo que consiga hacer 10 pases seguidos gana un punto. Las reglas son las mismas que el balonmano y lo normal es prohibir el bote. Lo más interesante de este juego son todas las modificaciones que se pueden hacer, para que sea más dinámico y útil:

- Poner un “castigo” cuando un equipo logra 1 punto, o bien gane el juego (por ejemplo el primero que llegue a 5). Se pueden hacer 5-10 flexiones, 10-15 abdominales, 10 saltos al pecho, etc.
- Empezar jugando en medio campo, después dentro de 9 metros y por último, sin salir de 6 metros.
- Cuando se llegue a 10 pases, correr al contraataque al campo contrario y seguir con la posesión de balón.

- Limitar el pase: no se puede repetir pase, solo se puede pasar con la mano contraria a la habitual, solo se puede pasar en suspensión, solo se puede recibir en el aire, solo se puede pasar usando las dos manos a la vez.
- Exigir cierta calidad de pase: si existe un mal armado, se le cae el balón al receptor, etc. La posesión pasa al equipo contrario.
- Beneficiar a la defensa: si un jugador consigue chocar cuerpo a cuerpo con un rival, y bajarle el brazo con el balón de manera correcta, consigue la posesión del balón.

#### 4.2 El “raspall” modificado

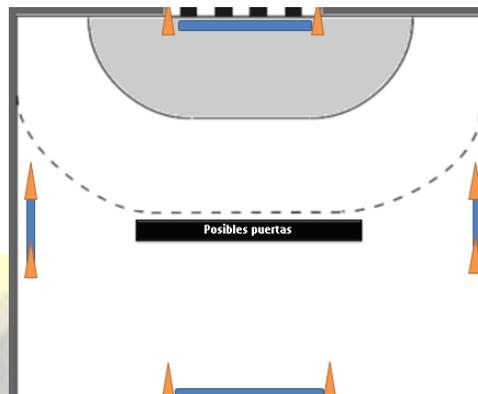
El raspall, es una modalidad de la “pilota valenciana” muy practicada en el sur de Valencia y Alicante. Modificándolo un poco, tenemos un juego muy original, que implica moverse mucho sin balón, hacer uso de los reflejos, saltar, agacharse, coordinación, etc.



- Usamos una pelota de gomaespuma de tamaño medio-pequeño, o bien un balón de plástico más bien pequeño (tamaño prebenjamín), lo importante es que no duela a la hora de golpearlo.
- El terreno de juego, puede ser por ejemplo un medio campo, con dos puertas. Cada puerta sería todo el ancho de un campo (las bandas).
- El objetivo es conseguir que el balón cruce la puerta contraria (la banda contraria) golpeándolo con cualquier parte del cuerpo superior a la cintura.
- Los jugadores de un equipo solo pueden golpear 2 veces seguidas el balón, para poder volver a golpearlo, un jugador del equipo contrario tiene que golpearlo o ser tocado por el balón. Nunca un mismo jugador puede darle dos veces seguidas. *Es decir, si le doy yo, le podrá dar un compañero de mi equipo (pero no otra vez yo), y hasta que no le dé un rival del equipo contrario, o le toque el balón, ninguno de mi equipo podrá golpear la pelota.*
- No se pueden usar los pies, si un jugador chuta de manera intencionada el balón, se pitará “falta” con un cambio en la posesión de balón. *Si lo hace de manera no intencionada (el jugador contrario le ha golpeado y el balón ha rebotado en mis pies, en este caso, se considerará que he hecho un golpe y no como falta).*
- Si el balón abandona el campo por un lateral, se “sacara de banda”, ese golpeo, se considerará como que ese equipo le ha dado una vez.
- No está permitido coger el balón, ni “pasar con la mano”, solo golpear con el puño/palma de la mano, por arriba o por abajo.

#### 4.3 Plantar el balón

Otro juego, al que podemos considerar como un clásico en los entrenamientos de nuestro deporte. Se pueden hacer muchas modificaciones, incluso más que en el juego de los 10 pases, haciéndolo uno de los juegos más completos.



- Con las mismas reglas de balonmano, y normalmente prohibiendo el uso del bote, hay que intentar “plantar el balón” en la puerta del equipo contrario.
- Lo normal es jugarlo en lo ancho de un campo, con 2 puertas (de unos 2-3 metros), una para cada equipo.
- Unas posibles variantes, serían las mismas aplicadas en el juego de los 10 pases: no se puede repetir pase, solo se puede pasar con la mano contraria a la habitual, solo se puede pasar en suspensión, solo se puede recibir en el aire, solo se puede pasar usando las dos manos a la vez.
- También se puede exigir cierta calidad de pase: si existe un mal armado, se le cae el balón al receptor, etc. La posesión pasa al equipo contrario.
- Podemos añadir castigos: cuando un equipo logra 1 punto, o bien gane el juego (por ejemplo el primero que llegue a 5). Se pueden hacer 5-10 flexiones, 10-15 abdominales, 10 saltos al pecho, etc.
- Cuando se juega con 2 puertas, podemos obligar a que todo el equipo se encuentre dentro del campo del rival para que sea posible hacer punto (se pueden colocar un par de conos para diferenciar la mitad del campo).
- Se pueden añadir 2 puertas más (en total 4), pudiendo anotar en todas ellas (menos en la propia). *De esta manera obtenemos un juego en el que los jugadores tienen que levantar más la cabeza para elegir el pase adecuado, y mayor movilidad sin balón.*
- Beneficiar a la defensa: si un jugador consigue chocar cuerpo a cuerpo con un rival, y bajarle el brazo con el balón de manera correcta, consigue la posesión del balón. O bien, si se toca a un jugador, ese no puede anotar al momento.

#### 4.4 Balonmano-futbol

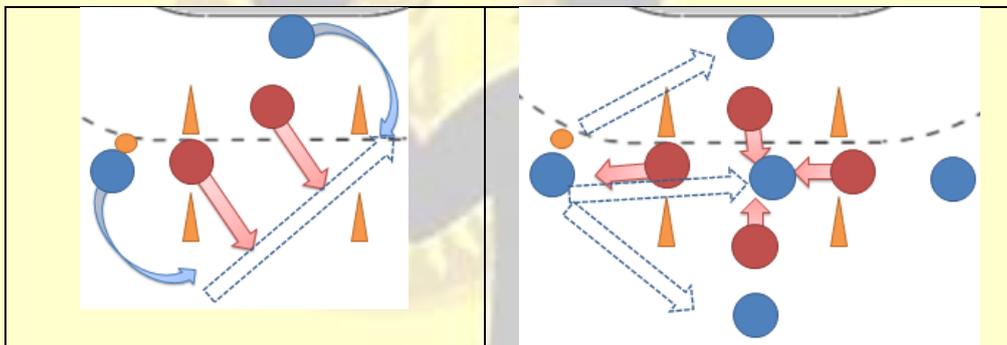
En este juego vamos a combinar los pases de balonmano, con el “chut” del futbol, consiguiendo un juego bastante apreciado por los chavales.

- Se puede jugar a lo ancho de medio terreno de juego (con dos puertas), o bien a lo largo aprovechando las porterías de balonmano.
- Es preferible usar un balón que sea más o menos acolchado, para evitar que se hagan daño los jugadores.
- El objetivo es meter gol por medio de un “chut” con el pie. Para poder marcar, un compañero me tiene que pasar el balón raso con la mano.
- Si un jugador chuta sin que le hayan pasado, se pitará falta y cambio de posesión. Podemos poner la variante que la defensa puede chutar solo dentro de 6m para despejar un balón raso.

- Podemos añadir cualquiera de las variantes empleadas en el juego de los 10 pases o de plantar el balón: beneficiar la defensa, añadir castigos, exigir un tipo de pase, etc.
- Otra variante es modificar los puntos, por ejemplo, marcar de cabeza vale 2 puntos, marcar con cualquier parte del cuerpo que no sea cabeza ni pies 3 puntos, etc. Esto implicaría permitir asistir con un pase por alto.
- Por último, una de las posibles variantes es el clásico juego del “cabolo”, en el que solo está permitido golpear con la cabeza para anotar gol. En este juego la defensa no puede cortar el pase por alto dentro de 6 metros (se penaliza con un penalti).

#### 4.5 Proteger la zona

Más que un juego, podemos considerar casi como un ejercicio de pase, movimiento sin balón, cambio de oponente y defensa. Ejercicio muy interesante con múltiples variables y muy intenso, muy útil para el entrenamiento de la defensa tipo 5-1, 3-2-1, etc.



- Montamos una figura geométrica dependiendo del número de jugadores que queramos trabajar (círculo, cuadrado, pentágono, etc.). Las formas se hacen con conos a modo de “puertas”, salvo si es un círculo (podemos aprovechar la línea del centro del campo).
- Los jugadores atacantes estarían fuera de la figura, y los defensores dentro, cada uno de ellos protegiendo una puerta.
- Podemos trabajar principalmente de dos maneras, una de ellas a modo de igualdad con una o dos puertas vacías. Por ejemplo, un 2 contra 2, dejando una puerta vacía (forma de triángulo), o dos puertas vacías (forma de cuadrado).
- La otra manera es una superioridad con un jugador a modo de pivote, en esta modalidad se cubren todas las puertas. El pivote se coloca dentro de la figura, inmóvil, esperando el pase de los compañeros del exterior.
- En ambos modos, el objetivo es defender a los jugadores rivales evitando que entren por las puertas. Hay que incidir en defensa en los apoyos de los compañeros, en las salidas de los defensores al choque del jugador con balón, y de la disuasión. Por parte del ataque, hay que pedir calidad de pase, movimiento sin balón, fijaciones sucesivas, etc.
- Este ejercicio, también invita a introducir variables: pase en suspensión, si se pasa a la izquierda solo se puede usar la izquierda (y al revés), etc.
- También es conveniente introducir castigos (si se cortan “x” balones, cambio ataque-defensa, lo mismo si se caen los balones, si en la modalidad 2 el pivote recibe un balón, flexiones para la defensa, etc.)
- *Conviene una breve explicación del ejercicio relacionándolo a como se debe realizar la defensa 5-1, 3-2-1. Por ejemplo: “importante apoyar a la defensa del pivote, cuando el balón está en la otra parte, dar unos pasos adelante cuando nuestro oponente tenga balón, etc..”*

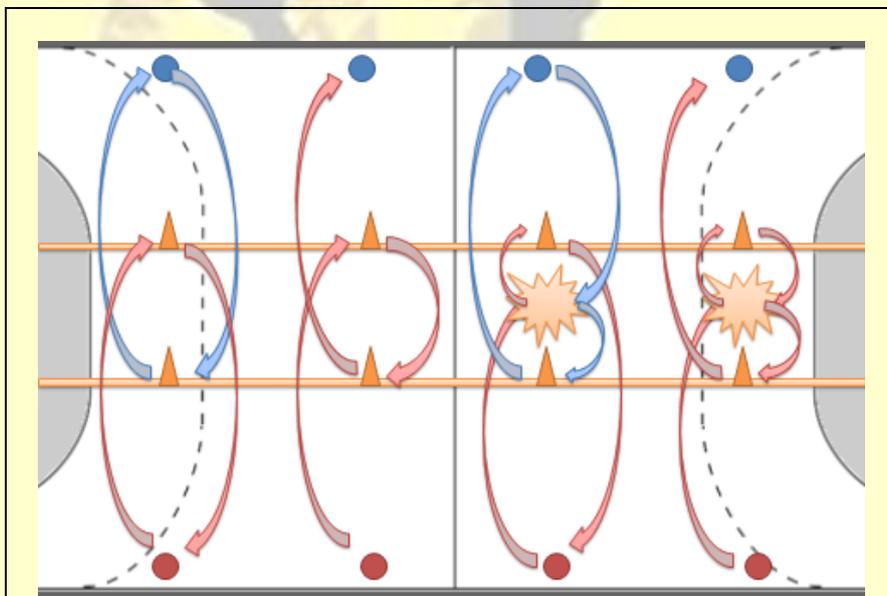
## 5. Entrenamiento físico

Salvo en pretemporada, en la que se consideró hacer series de velocidad, resistencia, fuerza “clásicas” (correr 20 minutos, etc.) Hemos trabajado fundamentalmente, físico combinado con coordinación, balón, etc. No hay que olvidar que ciertos ejercicios técnico-tácticos, juegos u otros, llevados de manera correcta, pueden ser igual de intensos y válidos para coger fondo.

### 5.1 Cambios de ritmo y choque defensivo

En este ejercicio, combinaremos cambios de velocidad con choques. Los jugadores trabajaran por parejas, colocándose los jugadores, uno enfrente del otro en las bandas. Con unos conos, o aprovechando líneas de juego de otros deportes, delimitaremos unas líneas.

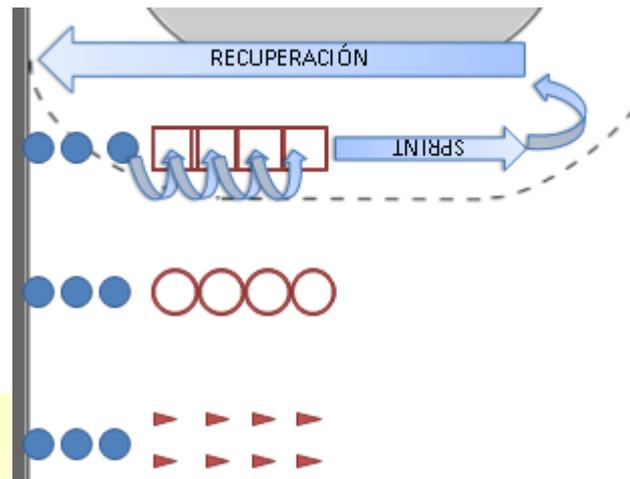
- Básicamente, la mecánica del ejercicio es la siguiente: los jugadores salen de su posición en sprint al centro del campo, chocan/tocan conos y vuelven a la zona de origen.



- A continuación, unos ejemplos:
  - o Salir, tocar la línea (o cono) más alejada y volver.
  - o Salir, tocar la línea más alejada, luego la más cercana y volver.
  - o Salir, tocar la línea más alejada, luego la más cercana e irse a la zona de nuestro compañero.
  - o Salir, chocar con nuestro compañero, tocar la línea más alejada y volver.
  - o Salir, chocar con nuestro compañero, tocar la línea más alejada, chocar con nuestro compañero, tocar la línea más cercana y volver.

### 5.2 Coordinación y cambio de ritmo

Uno de los ejercicios físicos que hemos empleado más a lo largo de la temporada, la coordinación es fundamental en esta categoría, acelera de manera espectacular el aprendizaje de los jugadores nuevos y mejora la técnica individual de todos los jugadores. Ejercicio muy agradecido y con resultados sorprendentes. Conviene explicar a los jugadores, la aplicación de los movimientos que realizan en los distintos ámbitos del balonmano, por ejemplo las fintas.



Para la práctica de este ejercicio, lo ideal es el uso de escaleras de coordinación, en caso de no disponer de ellas, se pueden usar aros o conos pequeños.

- Las primeras veces, conviene insistir en que es mejor hacer bien el ejercicio, que la rapidez con la que se hace. Una vez dominado, podemos pedir velocidad.
- Después de realizar el ejercicio, pediremos un cambio de ritmo notable, recorriendo una distancia media, posteriormente, recuperación a trote hasta la cola. Si queremos aumentar la intensidad, pediremos que la vuelta hasta la cola sea también a sprint.
- Intentaremos que hayan al menos 2 zonas de trabajo, si aun así se acumula demasiada cola, añadiremos o bien otra zona de trabajo, o pediremos que realicen unas flexiones y/o abdominales previos a la ejecución del ejercicio.
- Video recomendado: <http://www.youtube.com/watch?v=VHR-Y3xtJlk>

### 5.3 Circuitos continuos

Circuitos con diferentes ejercicios sin un descanso en el que se pare totalmente. En estos circuitos suele haber una zona de recuperación, normalmente mediante un trote suave. Se suele trabajar por tiempo de circuito o bien por veces completadas el circuito.

### 5.4 Circuitos por estaciones

Otra manera de realizar entrenamiento físico con un circuito, da mucho juego puesto se pueden realizar desde estaciones muy sencillas (unas flexiones) a más elaboradas (multisaltos). También se pueden preparar circuitos técnicos, es decir, en cada estación se pondrían en práctica habilidades de balonmano.

## **6. Ejercicios técnicos**

Dentro de este apartado, vamos a englobar varios tipos de ejercicios en los que se busca mejorar la técnica individual de los jugadores. Podemos encontrar desde los ejercicios específicos de posición, que mejorarán el rendimiento de los jugadores en sus respectivas posiciones, ejercicios para la mejora del pase, ejercicios de lanzamientos generales, etc.

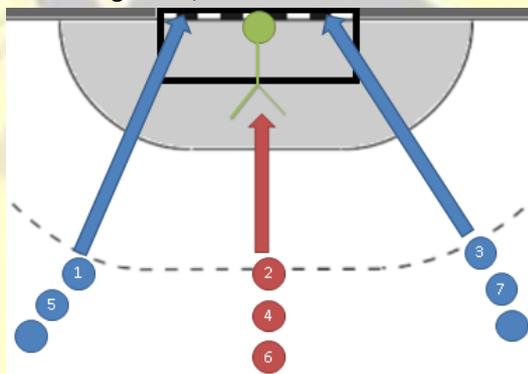
### 6.1.1 Calentamiento de porteros

El portero es una de las posiciones que más que hay que trabajar en el equipo, un entrenamiento constante, permitirá dar sus frutos en los partidos.

*Uno de los mayores fallos que hemos tenido esta temporada, ha sido sin duda el poco trabajo realizado con los porteros. A raíz de esto, nuestro rendimiento bajo palos ha sido más bien flojo. Para remediar esto, introducimos un trabajo específico más intenso a nuestros porteros al inicio de cada entrenamiento, con su consecuente mejora al cabo de un tiempo.*

El objetivo de nuestro trabajo es llevar al límite a nuestro portero, lanzando a zonas de la portería conocidas por el portero a un ritmo alto. Se formarán varias filas, y los lanzamientos serán consecutivos al lugar exacto que se ha marcado.

- Los jugadores formarán 3 filas, sobre 7 metros en los laterales y en la zona del penalti. La secuencia será: lateral izquierdo, centro, lateral derecho, centro, y así hasta que lo marque el entrenador o no queden jugadores con balón disponibles. Ejemplos:
  - o Las 3 filas lanzan a las manos del portero.
  - o Las 3 filas tiran con bote a los pies del portero. El portero deberá abrir las piernas antes de recibir el lanzamiento (para cerrar las piernas justo antes de recibir el lanzamiento).
  - o Las filas exteriores lanzan al corto abajo, en el centro se lanza a las manos del portero.
  - o Las filas exteriores lanzan al corto arriba, en el centro a los pies del portero.
  - o Las filas exteriores lanzan al largo libre, en el centro lanzamiento libre arriba.



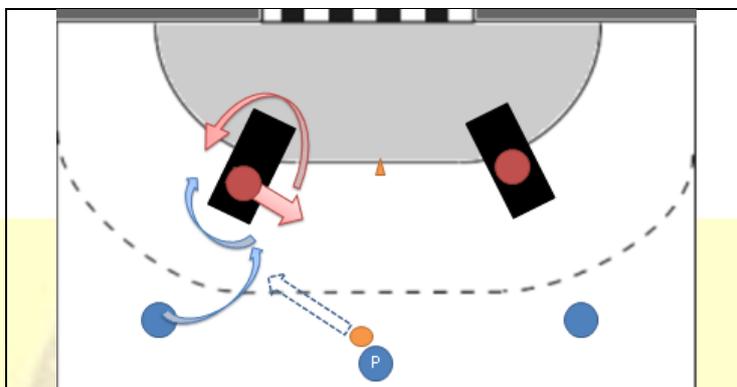
#### 6.1.2 Entrenamiento de la finta

Uno de los objetivos que nos tenemos que marcar con un infantil, es el aprendizaje de las fintas para ser usadas en el uno contra uno. No será raro encontrar uno, dos, tres jugadores con un buen uno contra uno en el equipo, pero no nos podemos conformar con esto, todos los jugadores tienen que ser capaces de poder realizar una finta a su adversario cuando las condiciones en un partido la requieran.

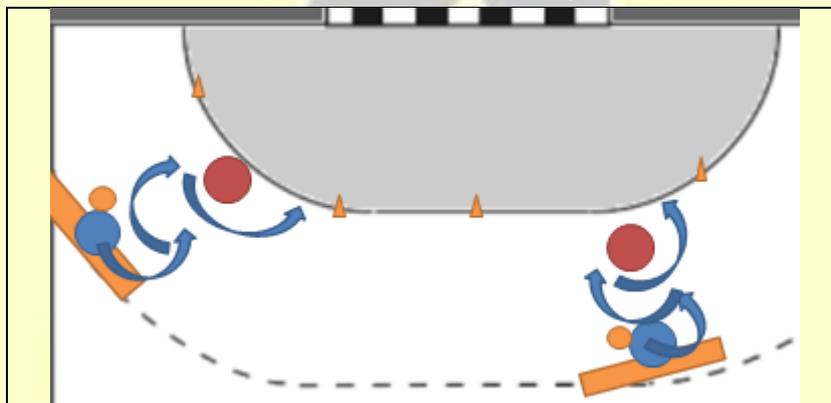
*Para el entrenamiento de la finta, tenemos que trabajar de manera escalonada, tenemos que plantear algo simple y fácil para el atacante, para posteriormente trabajar en condiciones de partido. Por ejemplo, podemos empezar usando defensores que no puedan usar las manos, o permitiendo mucho espacio al atacante, etc. Un buen entrenamiento de la coordinación acelera los resultados de este tipo de entrenamientos.*

- Para el primer ejercicio que vamos a plantear, necesitamos una colchoneta o bien una pequeña lona. La mecánica del ejercicio será la siguiente: todos los jugadores serán pasadores, atacantes y defensores. Por ejemplo, primero me coloco en la fila de pasadores y paso a un compañero, luego en la fila de atacantes y realizaré el ejercicio (mi balón lo recogerá el compañero que me ha defendido) y por último, defenderé a un compañero atacante y recogeré su balón. En el caso de que los jugadores ralenticen el ejercicio, podemos aplicar un pequeño castigo (flexiones, abdominales, etc.).
- El jugador defensor estará pisando la colchoneta/lona, y en el momento en el que el pasador pase al compañero atacante saldrá con un pie o dos pies a un lado de la lona, el atacante tiene que ser capaz en el transcurso de la acción, de atacar al espacio no ocupado por el defensor.

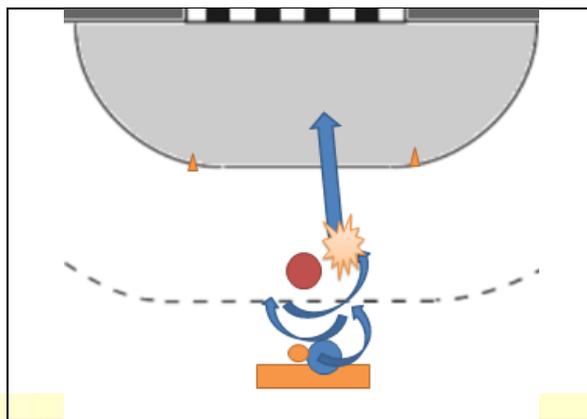
- El hándicap para el defensor va a ser que en el momento que saque los dos pies por un lado, solo podrá irse al otro lado bordeando por fuera de la colchoneta.
- Es fundamental que el atacante ataque sin balón con decisión y sea capaz de ver el lado escogido por el defensor.



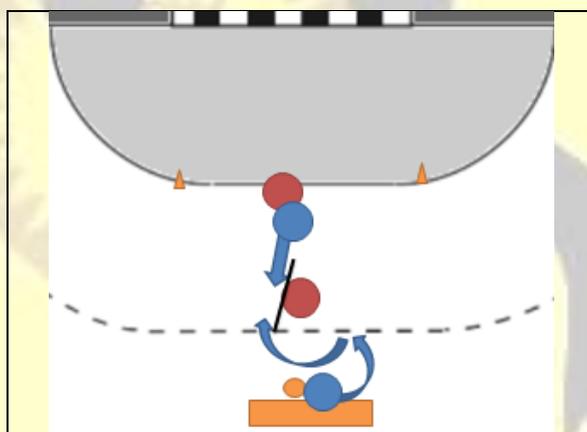
- En el segundo ejercicio de fintas, necesitaremos bancos, una fila de atacantes y un defensor. Tenemos que trabajar en distintas posiciones e introduciendo variables para que el aprendizaje sea más completo, jugaremos con: espacios, bote de balón, introducción de un pivote, etc.
- En primer lugar el atacante tendrá en su posesión un balón y estará subido en un banco, el banco lo situaremos en 9m en la posición que queramos entrenar, de manera que el banco sea perpendicular con una línea recta imaginaria que llegue al centro de la portería. El defensor, estará entre 6 y 7 metros.
- El jugador atacante dispone de 3 pasos, y vamos a considerar que el pie de apoyo tras caer del banco es el primer paso, con esto vamos a obligar a que la finta sea más explosiva y buscando la finalización en 6 metros. El defensor en cambio, no podrá usar las manos para defender a su compañero. Delimitaremos un espacio razonable acorde a la posición en la que se esté entrenando.



- La siguiente variante de este ejercicio será la opción de dar un bote (si hiciese falta), pero en este caso el defensor podrá usar las manos para defender a su compañero.
- Otra posible variante, más conveniente en los puestos de la primera línea, sería aumentar el espacio respecto a la portería (por ejemplo, el banco en 10-12 metros y el defensor en 8-9 metros), permitiendo 1 bote para la finalización y con defensor con posibilidad de chocar con las manos.

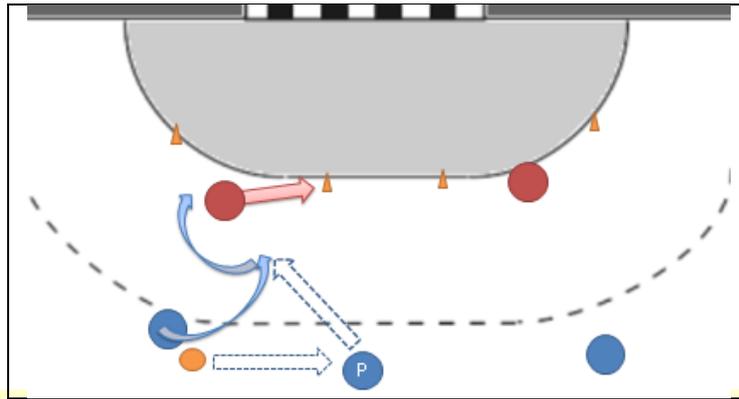


- Por último, añadiríamos un pivote, y sin bote, el atacante debe ser capaz de finalizar en 6-7m con ayuda de un bloqueo (no hay posibilidad de bote). Posteriormente añadiremos un defensor de pivote, y permitiendo un bote.



*Esta serie de entrenamientos con el uso de un banco se puede usar a modo de "entrenamiento específico" por posiciones, muy útil y con buenos resultados ya que requiere decisión rápida por parte del jugador atacante y porque se le obliga a llegar a 6m.*

- El último ejercicio para el entrenamiento de la finta, y que también puede ser usado en distintas posiciones específicas vamos a necesitar: una zona con dos conos (mejor si son grandes) con un defensor, una fila de atacantes y un pasador.
- Cada vez que el atacante pase al pasador, el defensor tendrá que tocar uno de los conos que delimitan su zona, el atacante deberá aprovechar ese momento, para penetrar por el lado desocupado. Debemos de limitar el número de pases al pasador para no darle tanta desventaja al defensor.
- Hay que incidir que el jugador atacante mire y piense rápido cual es la zona desocupada del defensor para adaptar los pasos.



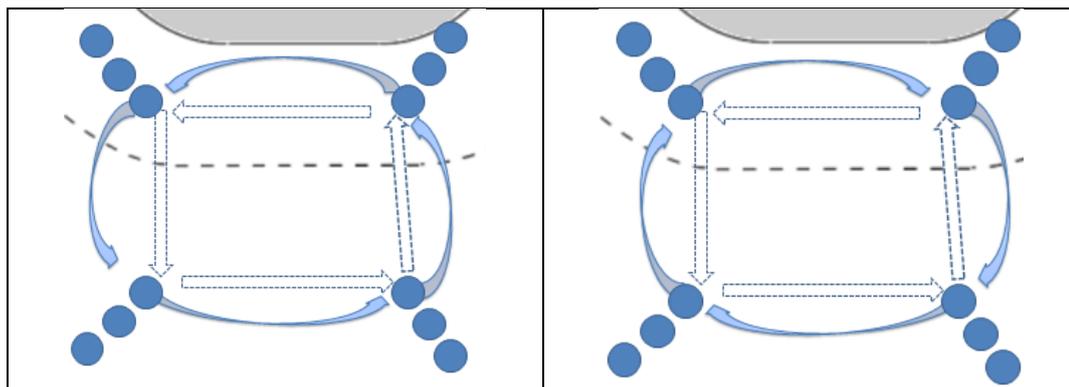
### 6.1.3 Entrenamiento del pase

Sin duda alguna, junto al entrenamiento de la finta, es otro de los objetivos principales que tiene que tener nuestro equipo, dominar el pase en todas sus modalidades. Una buena ejecución de pases nos asegura que los ejercicios salgan mejor, movimiento del balón más fluido, recursos para lograr gol de manera más rápida, etc.

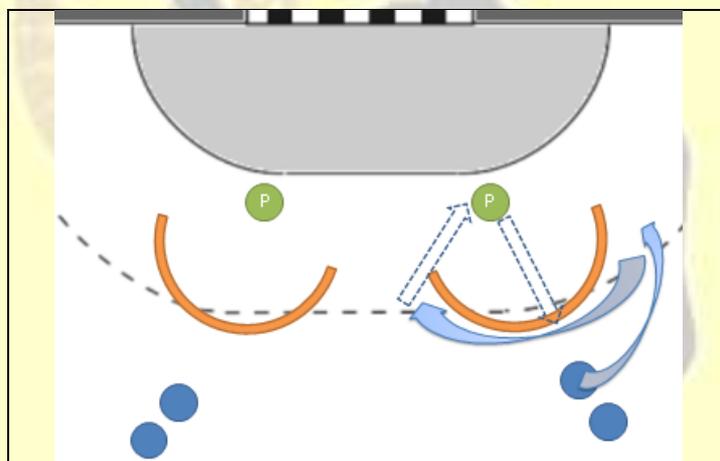
*Conviene de vez en cuando, comenzar los entrenamientos, después del entrenamiento físico, dedicar unos minutos a trabajar el pase por parejas: pase normal, con la mano no dominante, en suspensión, con movimiento previo y posterior, sentado, tumbado, etc. En estos momentos, los entrenadores deberían de fijarse en el gesto que realizan los jugadores tanto en la ejecución del pase, como en la recepción.*

*Personalmente, me parece más interesante trabajar el pase con ejercicios que combinen varios aspectos del balonmano, por ejemplo, mediante ejercicios de contraataque o bien juegos en los que el pase sea fundamental. Pese a todo, de vez en cuando conviene hacer ejercicios puramente técnicos de pase como los siguientes:*

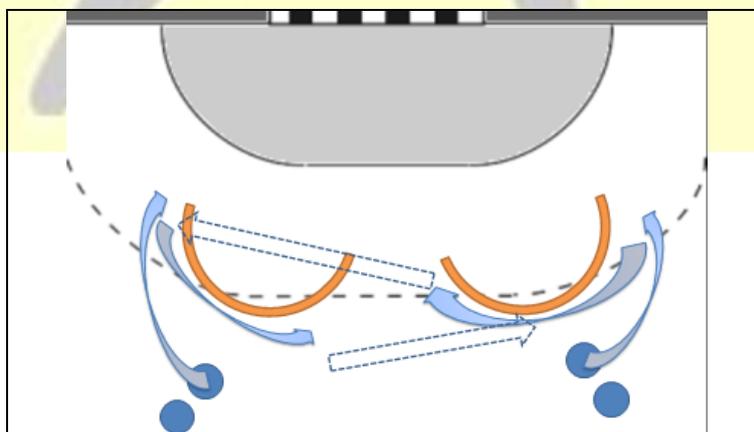
- El primer trabajo a plantear, serían las “clásicas” figuras geométricas de pases. Montamos una serie de filas, habitualmente un cuadrado, los jugadores tendrán que pasar y realizar unas acciones determinadas:
  - Pasar hacia la izquierda/derecha, e irse a la fila a donde pasa.
  - Pasar hacia la izquierda/derecha, e irse a la fila contraria a donde se pasa.
  - Pasar a la fila que está en diagonal a la suya e irse a la misma.
  - Pasar a la fila que está en diagonal a la suya e irse hacia la izquierda/derecha.
  - Recibir, atacar al centro del cuadrado (a modo de fijación) y pasar a la siguiente fila. Irse luego a la fila que ha pasado.
  - Posibles variantes: 2 balones en juego, salto en suspensión, pase con mano no dominante, etc.



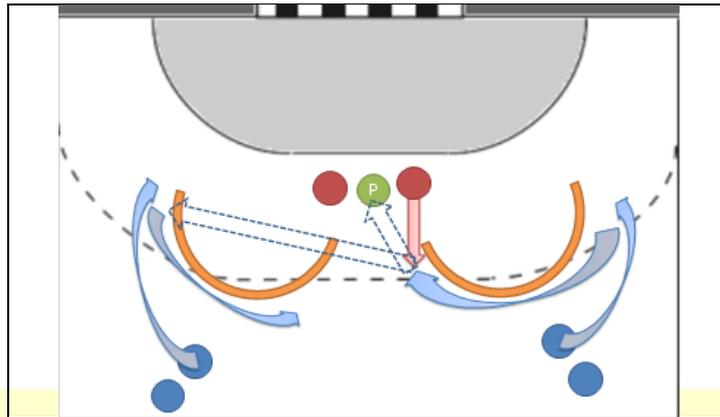
- En el segundo trabajo, vamos a entrenar el pase combinado a trayectorias sin balón. Necesitaremos unos conos formando un semicírculo, o bien, con una tiza, marcar un semicírculo. Formaremos 2 filas y colocaremos un pasador como se ve en el dibujo.



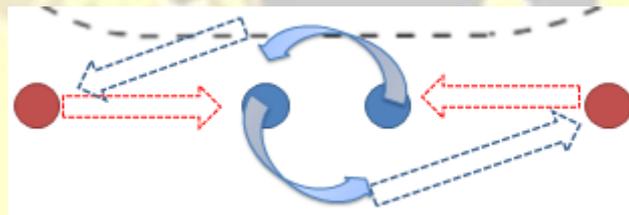
- Los jugadores tienen que realizar una trayectoria, después recuperar, recibir un balón del pasador y realizar otra trayectoria con balón (distinta a la inicial). Al final de esta, deberá de pasar el balón al pasador.
- Podemos dejar que el jugador elija la trayectoria inicial, o bien, decirle el pasador en voz alta antes de iniciarla.
- Es importante que el pasador esté a una distancia adecuada, no puede estar muy cerca (si está muy cerca, el jugador no se esforzará).



- . En la siguiente modalidad del ejercicio no existe pasador, en este caso, pasarán a un compañero de la fila de al lado que está realizando el mismo ejercicio.



- Por último podemos añadir 2 defensores y un pivote, los defensores tendrán que salir a contactar con el jugador en posesión del balón y evitar que pasen al pivote.
- En el tercer trabajo, formaremos grupos de 4, cada uno de ellos con 2 balones. La mecánica será la siguiente: los jugadores dispuestos en el centro reciben un balón de su pasador, se giran, y pasan al pasador que tienen al principio a su espalda. Este ejercicio se trabaja por tiempo, por ejemplo, durante 30 segundos-1 minuto, los jugadores tienen que estar realizando un determinado trabajo.



- Hay múltiples variantes, que hacen de este ejercicio, un ejercicio interesante para recibir y pasar en movimiento. Por ejemplo:
  - o Primero empezariamos con pase normal. Es decir, recibo de pasador, me giro y paso al pasador contrario, recibo de éste, y continuar...
  - o Lo mismo, pero con pase en suspensión, ya sea a 1 pie, a 2, etc.
  - o Lo mismo, pero a la hora de girarme tengo que fintar al compañero que está trabajando conmigo (por ejemplo ambos fintando hacia el fuerte, para no chocarse).

#### 6.1.4 Entrenamiento específico del extremo

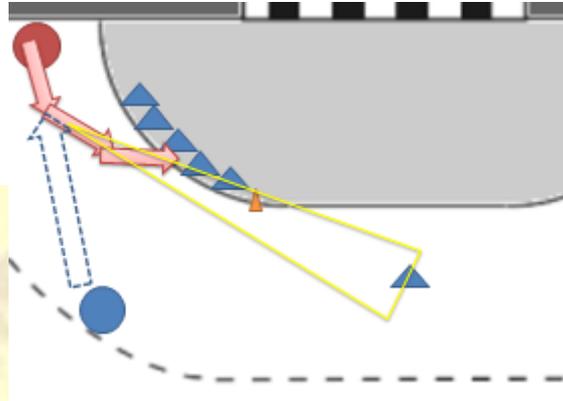
Una de las posiciones que más se pueden aprovechar en esta categoría, nuestros extremos no tienen por qué ser los jugadores "menos capaces", un correcto entrenamiento y buenas indicaciones pueden darnos grandes frutos.

¿Qué queremos conseguir de nuestros extremos?

- Un lanzamiento técnicamente correcto (armado, sin pisar la raya, no haciendo pasos) y con una eficacia moderada (con un 50% de 2-4 lanzamientos podemos estar más que satisfechos en estas edades).
- Capacidad para diferenciar cuando tienen que ser apoyo de una primera línea, y cuando deben hundirse ante un posible pase para marcar.
- Capacidad de poder fintar a su adversario cuando haya mucho espacio, engañar al rival con una finta de pase, etc.

- Capacidad de convertirse en pivote por medio de un desdoblamiento, ya sea por orden de un compañero, como por decisión propia en las mejores condiciones.
- Defensa fiable con su extremo atacante, capacidad de apoyar a su lateral cuando lo necesite.

Explicación del lanzamiento



*El jugador tiene que tener claro que debe recibir siempre en movimiento, para ello el cuerpo dirigirlo siempre hacia delante. Una vez que recibimos dar un paso para coger distancia, otro paso para orientarnos hacia el punto de penalti, y por último dirigido adentro de la línea de 6m para llegar lo más adentro posible del área.*

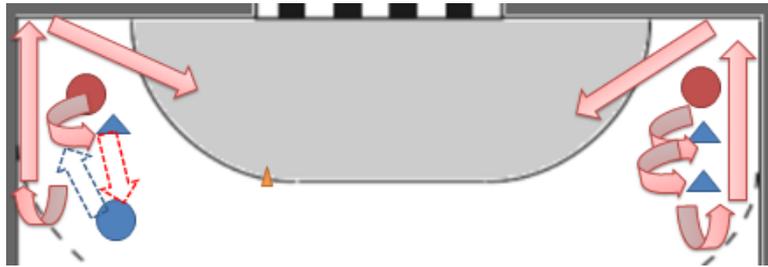
*A la hora de practicar unos lanzamientos libres "normales" podemos colocar unos conos dentro de 6m pegados a la línea, de esta manera los jugadores se darán cuenta si pisan la línea. Otro cono en 7m puede servir de orientación. No vendrían mal un cono en el corto y otro en el largo de la portería para decirles: "en el momento que en el salto, veáis con claridad estos conos, intentar derribarlos".*

A continuación vamos a plantear distintos lanzamientos con alguna peculiaridad:

- El jugador tiene que dar un toque al balón con el muslo, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene que dar un toque al balón con el muslo, otro con la cabeza, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene que dar un toque al balón con el pie, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene que dar dos toques al balón con el pie, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene dos balones, uno en cada mano. Bota hacia delante con la mano no dominante, da los 3 pasos y lanza con su mano dominante.
- Un pasador subido a una silla ofrece el balón por encima de la cabeza al jugador, éste sale en carrera, coge el balón con las dos manos, da los 3 pasos y lanza.
- El jugador tira "un penalti" pisando la línea de 6m desde una posición realista de lanzamiento del extremo. (Jugar con el armado)
- El jugador, dentro de 6m sentado, lanza jugando con el armado/muñeca.
- El jugador tiene que lanzar en el momento en el punto más alto de su salto.
- El jugador tiene que lanzar en el momento en el punto más bajo de su salto.
- El jugador tiene que hacer un amago en su punto más alto y lanzar en su punto más bajo.
- El pasador, desde 6m le da al extremo un balón rodando por el suelo (como si fuera un rebote), el jugador lo coge con las dos manos, adapta sus pasos y lanza.
- El jugador empieza subido en un banco, se deja caer y lanza. El primer apoyo tras la caída se considera un paso.

Podemos combinar con algo de trabajo de carga con balón medicinal.

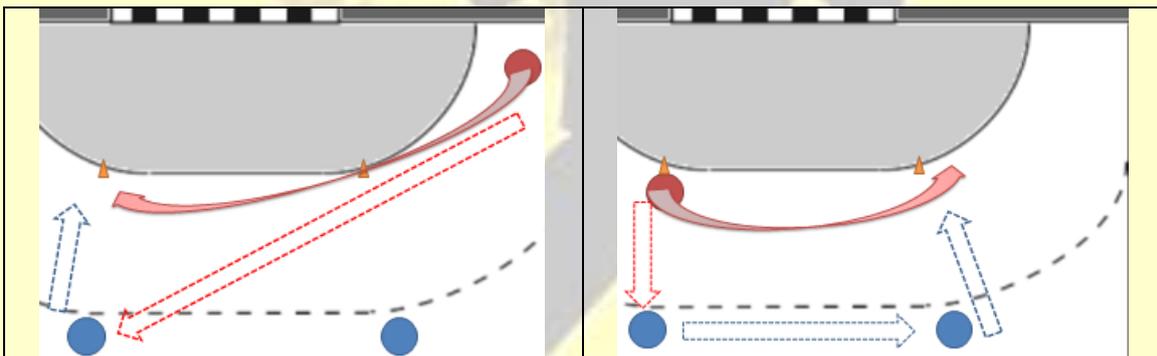
- Dejar el balón en la esquina, saltar un cono, recibir un balón medicinal de un pasador en el aire, pasarlo al instante en el aire, retroceder a por el balón, dar los 3 pasos y lanzar.



- Dejar el balón en la esquina, saltar un par de conos con un balón medicinal, retroceder, coger el balón, dar los 3 pasos y lanzar.

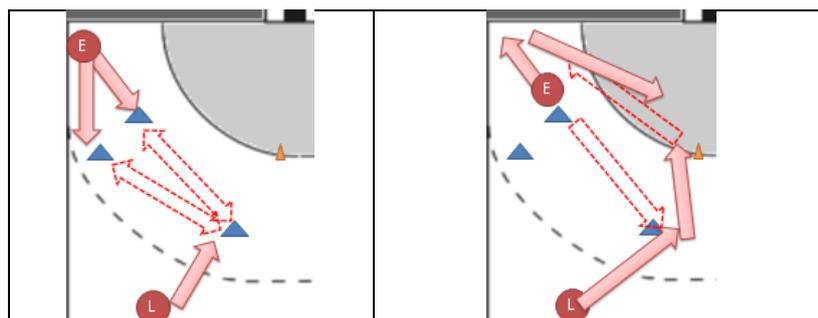
Como ya hemos comentado, también es interesante que el jugador lance como pivote, imitando una situación de circulación durante un partido: el jugador da el balón a un pasador, se desplaza al lateral contrario, recibe el balón, para girarse y lanzar.

- Un ejercicio un poco más elaborado sería de la siguiente manera: el jugador pasa a un pasador a la altura del lateral contrario, cuando llega a este, recibe y vuelve a pasar, acude al otro lateral, recibe y lanza.



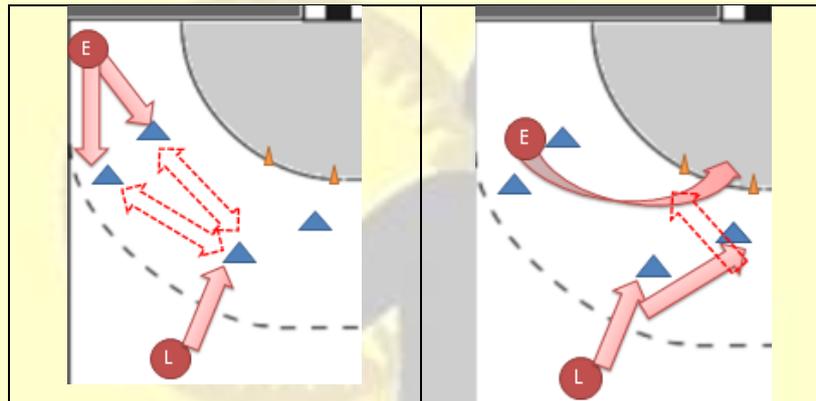
Como ya habíamos comentado, es importante que nuestro jugador conozca el momento en el que debe ser apoyo de su lateral, y en qué momento debe hundirse para recibir un pase de gol. Para ello, vamos a realizar una serie de ejercicios para conseguir este objetivo, básicamente vamos a trabajar un 2 contra 2 en la zona lateral-extremo.

- Primero, y sin defensor, vamos a hacer que un lateral y extremo se pasen entre ellos, cuando el lateral decida, realizara un cambio de dirección previo a la recepción de dentro a fuera y pasará al extremo para finalizar. El momento del cambio de dirección del lateral, tendrá que interpretarlo rápidamente el extremo, como el momento en el que se tiene que hundir para recibir pase de gol.



*Durante los pases iniciales, podemos añadir unos conos que sirvan como punto de referencia a donde tienen que fijar cada jugador. Como se ve en la imagen, podemos poner 2 conos para el extremo, y 1 para el lateral. En el momento del cambio de dirección, podemos decirle al lateral que tiene que superar dicho cono mientras recibe el balón.*

- En la segunda modalidad, va a realizarse de manera similar, solo que esta vez el cambio de dirección del lateral será hacia fuera, en este momento el extremo tendrá que adelantarse para recibir un balón y entrar entre las posiciones defensivas 1 y 2. Una posible variante sería que al recibir, realizarse un uno contra uno.



*Realizaríamos estos ejercicios al principio, para que el extremo y lateral se vayan adaptando entre ellos poco a poco. En el apartado de específico de laterales, también encontraremos situaciones parecidas, en las que el lateral es el que finaliza.*

- Para terminar, realizaríamos primero un 2 contra 1 y posteriormente un 2 contra 2 (en este último permitiríamos un bote por jugador).

#### 6.1.5 Entrenamiento específico del lateral

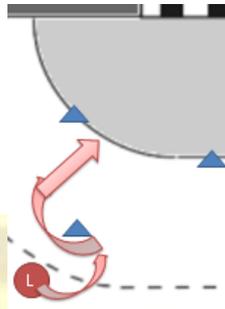
Posición importante y complicada en estas categorías, dada las capacidades que se necesitan para formar a un buen lateral, normalmente es la posición ocupada por los jugadores más fuertes físicamente para ser determinantes en las posiciones ofensivas y defensivas

¿Qué laterales nos interesa formar?

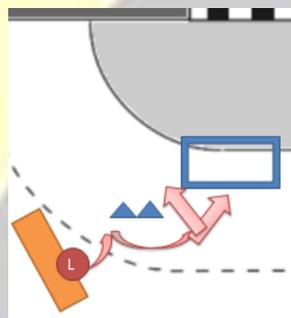
- Nos interesa formar jugadores capaces de jugar en la primera línea, capaces de jugar tanto en el central como en ambos lados de los puestos laterales.
- Tienen que ser muy seguros, no deben de perder muchos balones, puesto que de ellos depende la efectividad en ataque.
- Capacidad de jugar el dos contra dos con cualquiera de sus compañeros, con el extremo, con el central y con el pivote.
- Capacidad de dar asistencias de gol al pivote y al extremo. (visión de juego)
- Buena técnica individual, habilidades para lanzar entre la línea de 9 y 6 metros, aprovechar bloqueos del pivote, fintas, etc.

Entrenamiento de lanzamientos

- Colocamos 1 cono o un obstáculo, el jugador deja caer el balón hacia un lado de dicho obstáculo, lo recoge, y seguidamente realiza una trayectoria en penetración por el lado contrario donde había dejado caer el balón. Podemos jugar con las distancias, para forzar al jugador a dar pasos más amplios. También podemos acotar zonas de lanzamiento, cada vez más estrechas.

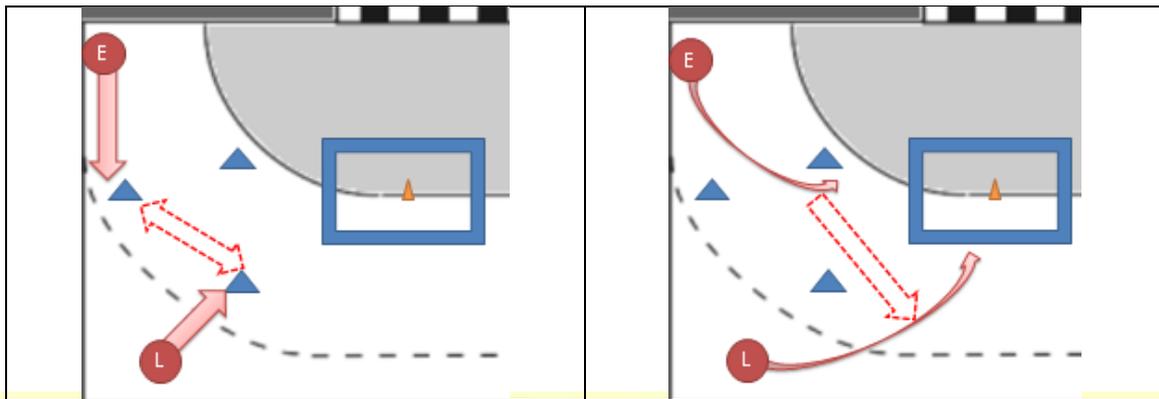


- Se puede realizar, pero con un pasador, obligando a los jugadores a realizar un movimiento sin balón (una trayectoria, una finta) previa al lanzamiento.
- Para practicar lanzamientos entre 6 y 9m: podemos colocar al jugador encima de un banco, se deja caer para dar tres pasos, tenemos que incidir en que el primer paso se aproximen, el segundo ganen anchura (importante que este paso sea explosivo) y el tercero se vuelvan aproximar a portería. Podemos poner unos conos para delimitar ese segundo paso, y una portería móvil a superar para marcar la zona de lanzamiento. Para mejorar el entrenamiento, debemos de jugar con las distancias del banco, conos y porterías.
- En vez de dejarse caer de un banco, podemos hacer un pequeño ejercicio de coordinación con escaleras/aros con desplazamientos laterales.

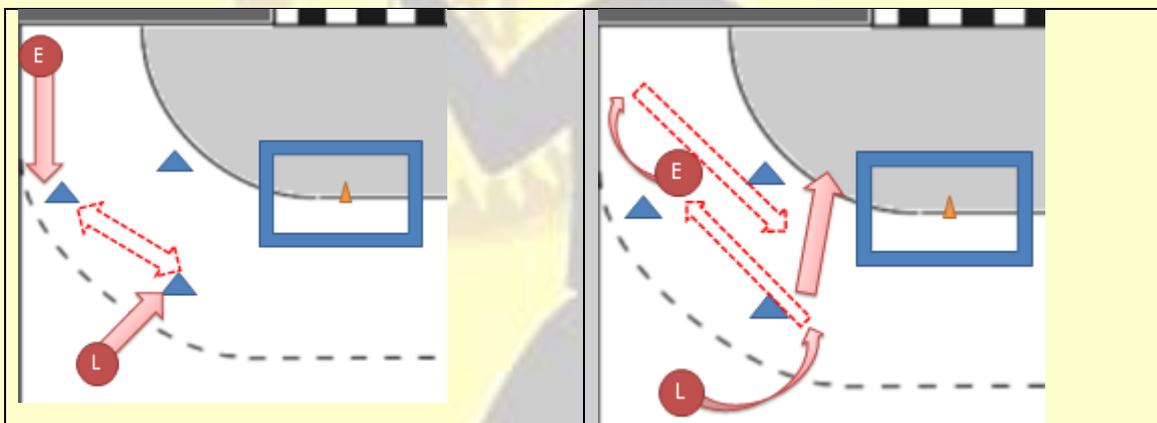


Al igual que en caso del extremo, el lateral debe conocer los movimientos propios de su posición, para ello vamos a realizar unos ejercicios parecidos a los que hemos visto en el apartado de extremos:

- Empezarán el extremo y el lateral a pasarse entre ellos, en el momento en el que el extremo realice una fijación marcada, el lateral ganará anchura, recibirá y penetrará/lanzará a una determinada distancia. Podemos añadir una portería móvil o algún tipo de obstáculo a sortear para lanzar.



- La segunda modalidad empezará de manera similar, en el momento en el que decida el extremo, realizará una finta de pase y se abrirá hacia su esquina, momento en el que el lateral iniciará una trayectoria para finalizar entre 1 y 2.



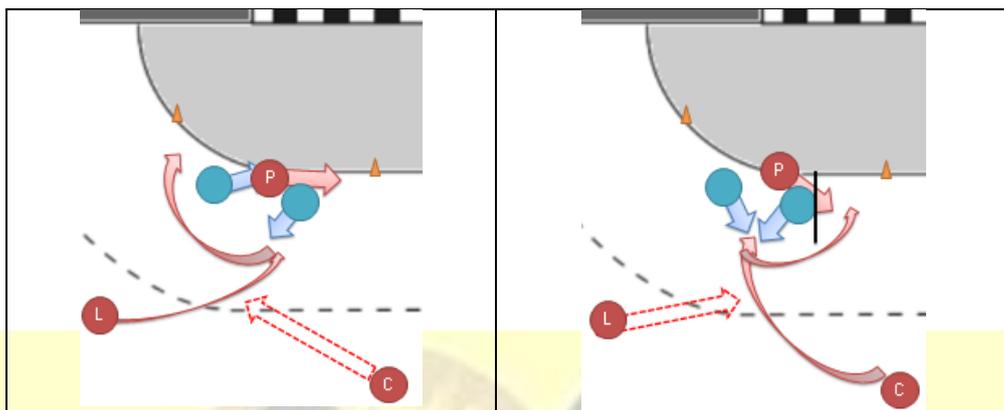
- Como en el caso de los extremos, después de realizar estos ejercicios, convendría hacer un 2x1 y posteriormente un 2x2.

*Este tipo de ejercicios son muy útiles, ya que como hemos comentado antes, permite conocer a los jugadores, los movimientos propios de su posición y mejorar la compenetración con su compañero. Además son muy fáciles de combinar, permitiéndonos realizar entrenamientos técnicos interesantes. Por ejemplo: podemos empezar con unos lanzamientos libres de extremos y laterales, posteriormente realizar este tipo de ejercicios (primero los ejercicios sin defensores, con conos), luego añadiendo un defensor, y terminar con un 2x2. Para mejorar el desarrollo del entrenamiento, podemos dividir perfectamente el área de 6m en dos zonas de trabajo: en cuanto haya lanzado un lado, rápidamente hay que cambiar al otro.*

Para las primeras líneas, es muy importante también entrenar la decisión rápida, existen muchos ejercicios de juego con pivote perfectos para practicar el 2 contra 2. Como siempre, conviene dar una buena explicación del juego con el pivote:

- El objetivo principal del jugador con balón, es marcar gol, el pase a pivote es un recurso, no una obligación.
- Para que un 2 contra 2 sea productivo tiene que haber compenetración con el pivote, lo mejor es saber leer los movimientos del pivote, que sea el quien marque a donde va a desplazarse o va realizar el bloqueo.
- Fundamental que el pivote conozca que recursos tiene en un 2 contra 2, por ejemplo, puede realizar un bloqueo, o un desplazamiento sin balón para mover a la defensa.

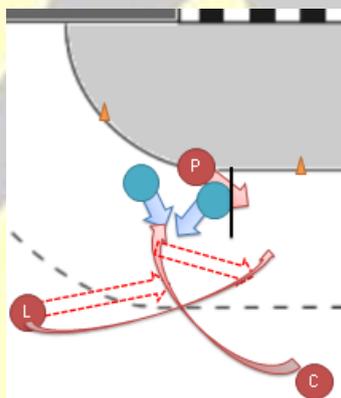
A continuación, presentamos un ejercicio muy dinámico e interesante para entrenar el 2 contra 2.



- El ejercicio se basa en formar 2 filas, una de ellas en el centro y otra en un lateral. Los jugadores una vez terminen de trabajar en un lado, pasarán a la otra fila.
- El lateral jugará un 2 contra 2 con el pivote a pase del central, al siguiente turno será el central el que juegue con el pivote a pase de lateral.
- Libertad total de decisiones, conviene previamente, o a mitad del ejercicio explicar todas las posibles opciones de finalización.

*Ejercicio muy interesante, nos va a permitir entrenar el 2 contra 2 en diferentes circunstancias y zonas de ataque, podemos modular el espacio de juego permitido, la distancia de los defensores, etc. Es un ejercicio ideal para empezar a entrenar el juego con el pivote. Además es muy dinámico, apenas hay descanso para los defensores porque enseguida se pone en juego el balón.*

*Podríamos añadir una variante: prohibir el bote, y dejar jugar al pasador si no se ha conseguido lanzamiento de gol. Esta variante sería interesante en la introducción de los cruces en el equipo.*



#### 6.1.6 Entrenamiento específico del central

Junto a los laterales, es otra de las piezas clave en el ataque de un equipo, es una posición en la que se tiene que combinar todas las habilidades técnicas, tácticas y mucho carácter. Los centrales son los que van a dirigir el equipo, y uno de sus roles más importantes es conectar la parte izquierda con la derecha (y viceversa) aspecto fundamental para la tan deseada circulación de balón fluida.

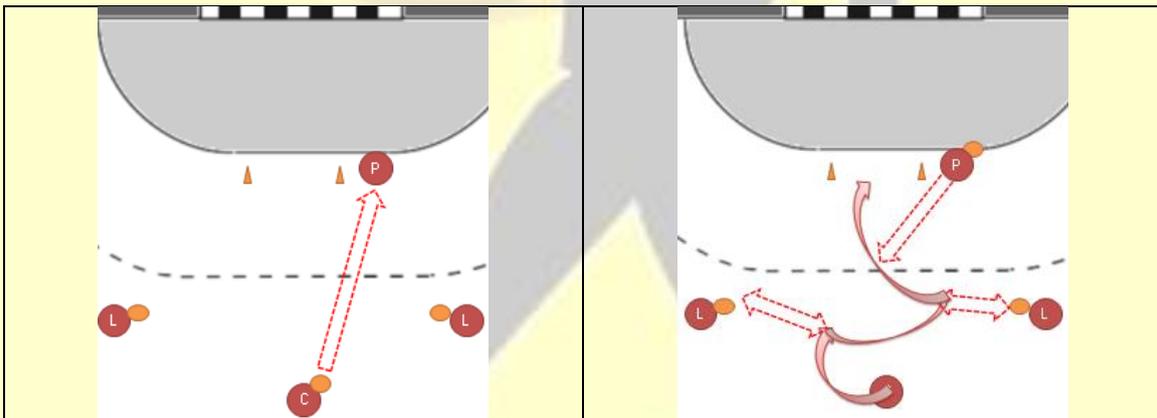
¿Qué centrales queremos?

- Es complicado, pero tiene que ser el jugador/es más seguro del equipo (no debe/puede perder muchos balones), el jugador con mayor visión de juego (a la hora de aprovecharse de errores del contrario, ver puntos débiles rivales) y lógicamente capacidad para anotar goles.
- También debe de tener liderazgo en el campo, siempre se ha dicho que el pivote es el jefe de la defensa, en el ataque debe de ser el central.
- Nuestro primer objetivo, y esto es fundamental, es que nuestro central asegure el flujo de balón, y sea listo en las decisiones que toma durante el partido.

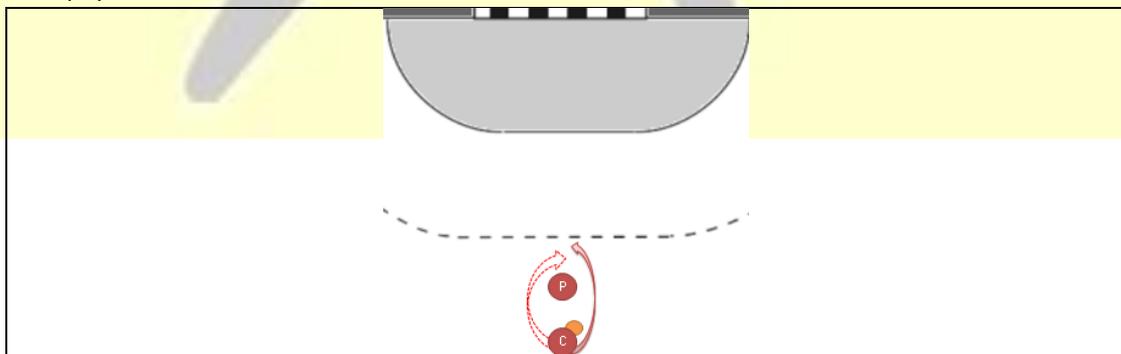
*Para el entrenamiento del central, son igual de válidos los ejercicios que hemos visto anteriormente en el apartado de laterales, aunque vamos a añadir algunos también para el central.*

#### Entrenamiento de lanzamientos

- Colocamos 3 pasadores, 2 a modo de laterales fuera de 9m con balón, y uno en 6m sin balón. La mecánica es la siguiente: el jugador le pasa su balón al pasador de 6m, se dirige a un pasador de 9m, recibe de este y la devuelve, posteriormente se dirige al otro y hace lo mismo, cuando haya terminado, recibirá del pasador de 6m y tendrá que lanzar por una puerta/área determinada por el entrenador.
- Este ejercicio se modificar añadiendo variantes:
  - o Variar la zona de finalización
  - o Añadiendo algún tipo de obstáculo: cerrando las puertas, colocando una portería móvil.
  - o Añadiendo un defensor con/sin brazos.

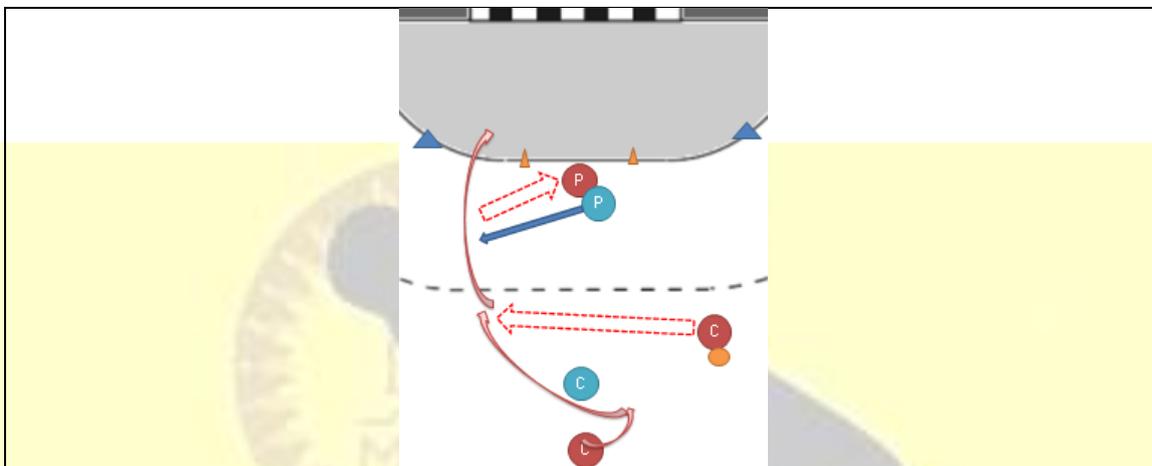


- Colocamos a un jugador obstáculo, el jugador con balón debe de lanzar el balón por encima de este jugador-obstáculo para que caiga justo detrás de él, acto seguido lo supera, recoge el balón y lanza en apoyo.

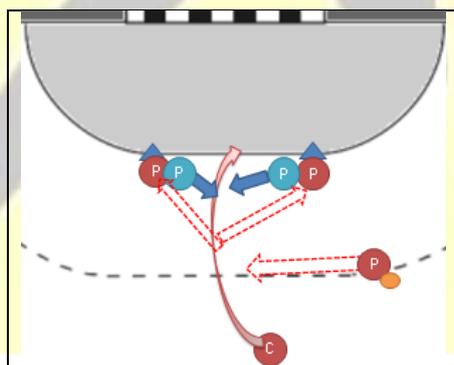


Introducimos para el entrenamiento específico del central, ejercicios de decisión rápida en la que forzamos a que el jugador tenga que elegir la opción más recomendable.

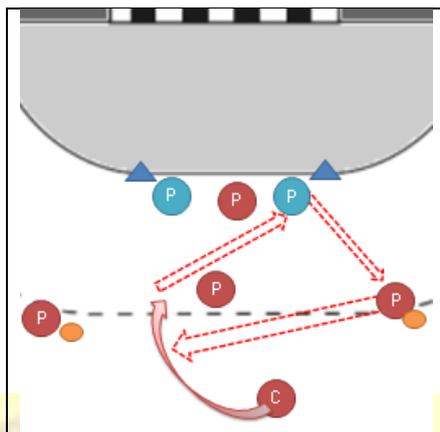
- Colocamos 2 defensores, un pivote y un pasador con balón. El trabajo consistirá en superar a un defensor con/sin manos que tiene una movilidad limitada, una vez que lo supere, recibirá el balón del pasador y tendrá dos opciones: penetrar hasta 6m o pasar al pivote.
- Como se puede observar en el dibujo, colocaremos al segundo defensor con un pivote dentro de una puerta, en esa puerta no puede entrar el central, ni tampoco puede salir el pivote, el objetivo del central será sacar de esa puerta al defensor.



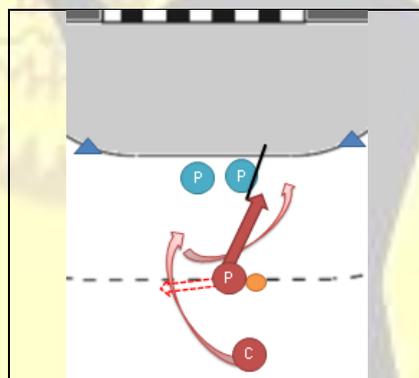
- Podemos añadir variantes:
  - o Limitar la zona de finalización del central (de cono naranja a cono azul)
  - o Prohibir lanzamiento del pivote, pero permitir un bloqueo o pase y va.
  - o Permitir dar un bote al central, pero con la obligación de dirigirse a la puerta de finalización más alejada.
- Para el siguiente ejercicio necesitaremos: 2 defensores, 2 pivotes y un pasador. El jugador central recibirá un balón en carrera, su objetivo será penetrar entre los dos defensores, en el caso de que no sea posible, buscará el pase al pivote que quede más libre de marca.



- Otro ejercicio interesante para el central (o cualquier primera línea) es el siguiente: introducimos dos defensores, 2 pivotes y 2 pasadores con balón.
- Primero, el jugador recibe un balón de un pasador, y este busca el pase a uno de los dos pivotes, posteriormente recupera la posición, recibe del otro pasador y busca otra vez el pase a pivote (podemos trabajar por tiempos o por número de pases a pivote).
- Cada vez que un pivote recibe, éste debe devolver el balón al pasador sin balón.



- Para terminar, un curioso y fácil ejercicio de decisión rápida sería simplemente trabajar una igualdad/superioridad, al saque por parte de un pivote de una falta. Delimitamos un espacio y a partir del saque se juega.



#### 6.1.7 Entrenamiento específico del pivote

Junto al extremo es una posición en la que si realizamos un buen trabajo, puede generar mucho peligro dentro de la defensa rival, facilitando la labor ofensiva del resto de las posiciones.

¿Qué queremos de nuestros pivotes?

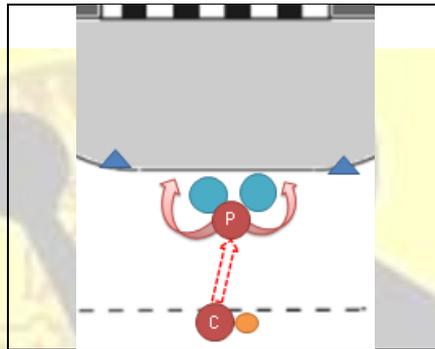
- Buena técnica de finalización en el pivote: recepción correcta a espaldas de la portería, giro a un lado u otro y salto con finalización.
- Capacidad de leer el ataque y sorprender a la defensa rival con un bloqueo o con su ofrecimiento fuera de 9m.
- Disciplina táctica tanto en defensa como en ataque, en ataque no hay que ir buscando en todo momento la recepción, tiene que trabajar en una zona concreta. En defensa, en estas categorías, es el principal apoyo defensivo en la zona central

*En el entrenamiento específico de otras posiciones, hemos descrito varios ejercicios que necesitan colaboración del pivote, dichos ejercicios, son fundamentales también para esta posición, ya que es donde aprenderán a tomar decisiones.*

*La explicación del lanzamiento al jugador novato debería de ser más o menos así: "recibe el balón con las dos manos, baja el punto de gravedad, y gírate a uno de los lados entrando como puedas, una vez girado y habiéndote puesto cara a cara con el portero, salta y lanza." Digamos que tiene que dominar los tiempos recepción- orientación hacia portería-salto + lanzamiento*

#### Entrenamiento de lanzamientos

- Para empezar, podemos poner 2 defensores, que no puedan usar sus manos para defender. El jugador recibe balón y debe de girarse como pueda para finalizar.

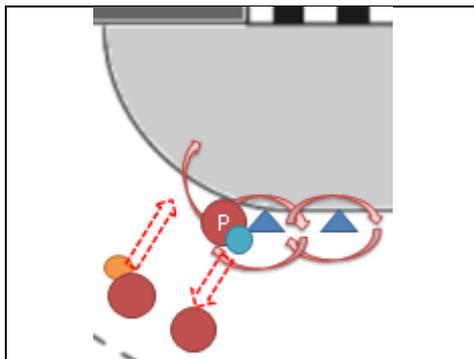


*A continuación, veremos varios ejercicios que combinan lanzamiento con algo de coordinación, hay que realizarlos para que se giren tanto por un lado como por el otro:*

- El pivote tiene dos balones, bota con los dos, se gira y salta para lanzar. El lanzamiento lo hace con su brazo dominante.
- El pivote se tumba bocarriba con un balón en la mano lo lanza hacia arriba, mientras se incorpora lo intercepta con una/dos manos se gira y lanza.
- El pivote tiene dos balones, los palmea hacia arriba (como si fuesen malabares) sin dejar que se caigan al suelo, una vez los palmea 2-3 veces, coge los dos balones (conque coja uno está bien), se gira y lanza.

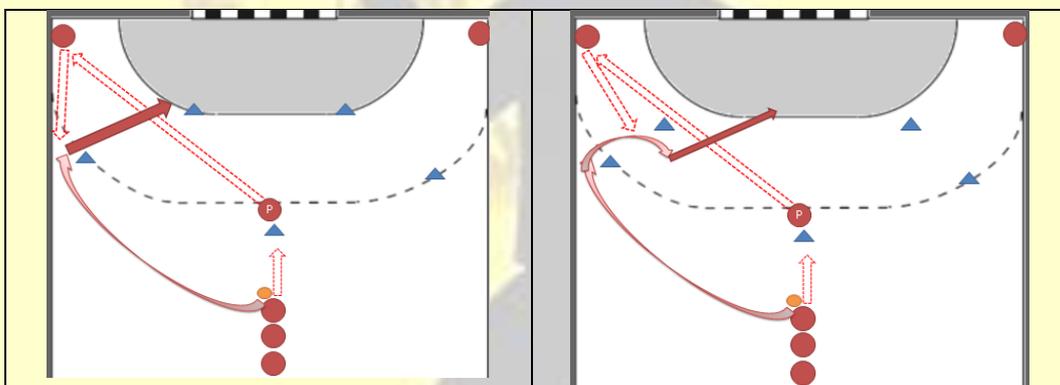
*Ahora combinando con algo de balón medicinal:*

- Ahora necesitamos 2 pasadores, uno con balones normales y otro con un balón medicinal. El jugador recibe primero del pasador con el balón medicinal, realiza un pequeño circuito de coordinación, vuelve a su posición inicial, y en el momento que está devolviendo el balón medicinal, recibe del otro pasador un balón normal, el pase puede ser arriba o con bote. El pivote recibe y se gira por el lado contrario del circuito.
- El circuito puede ser saltos laterales con los pies juntos, o hacer un zigzag.
- Es importante que sea casi a la vez el momento de devolución de balón medicinal con el de recepción de balón normal.

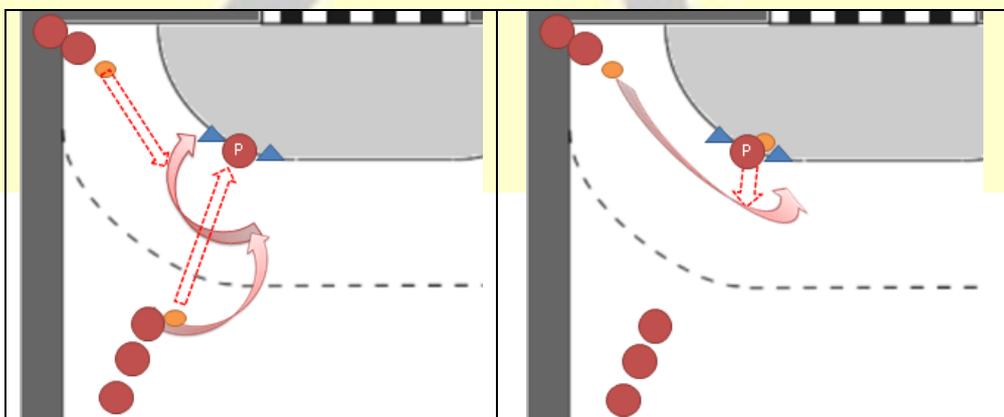


*Hasta este punto, hemos visto varios ejercicios con defensores en los que interviene el pivote, muchos de ellos de toma de decisión rápida, cualesquiera de ellos son interesantes para el entrenamiento del pivote.*

#### 6.1.8 Lanzamientos para todas las posiciones



- Ejercicios de lanzamientos en los que en ambos casos existen 3 pasadores (1 central y 2 en los extremos). El jugador que va a realizarlo, pasa al central y este al extremo, mientras tanto el jugador de inicio debe recorrer a toda velocidad un recorrido para recibir al final del pasador extremo y lanzar.
- Podemos hacer múltiples variaciones en este ejercicio como modificar los recorridos, distancias de lanzamiento, obstáculos, etc. Podríamos añadir incluso un pivote y un defensor para hacer un ejercicio de tomas de decisiones rápidas.



- En este ejercicio formamos 2 filas en los que los jugadores tienen balón, además de un pasador sin balón. La mecánica es la siguiente: el lateral pasa al pasador, realiza un movimiento técnico que pidamos sin balón y recibe del extremo para finalizar, acto seguido, el extremo sale sin balón, recibe del pasador y lanza.

- Como se puede observar en este ejercicio se pueden pedir varios movimientos técnicos: cambio de dirección hacia un lado u otro, fintas con balón, etc.

## 7. Ejercicios de contraataque

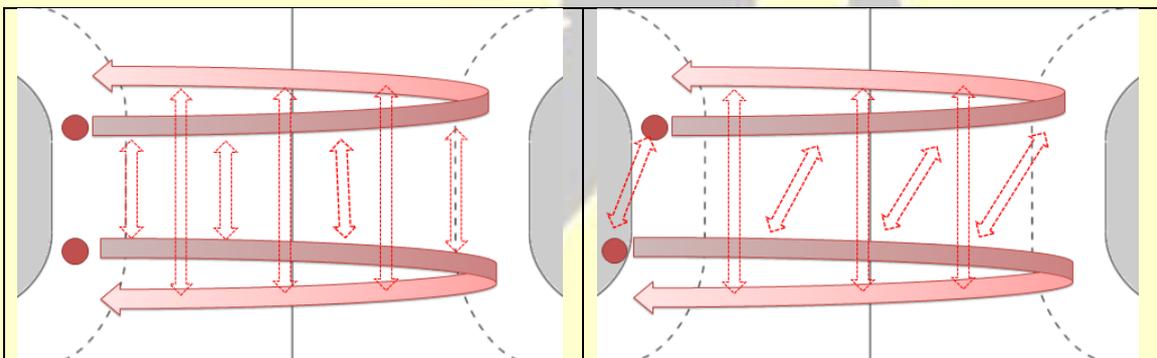
Después de la defensa, es el concepto más importante del balonmano, sin lugar a dudas. Los mejores equipos en estas categorías normalmente son los que más goles al contraataque marcan, fruto de unas defensas trabajadas para y por la recuperación de la posesión de balón. Trabajar mucho con la temática del contraataque es un gran acierto, va a permitir a su vez, trabajar los movimientos sin balón, fondo físico, el pase, incluso se pueden introducir conceptos tácticos.

*La gran cantidad de ejercicios existentes de contraataque, permite poder combinarlos de distintas maneras para conseguir entrenamientos muy válidos y completos, muy aprovechables para los equipos. Por ejemplo, podemos empezar con ejercicios puramente de pases emulando un contraataque, introduciendo cada vez movimientos técnicos más complicados, para luego ir añadiendo defensores y variaciones.*

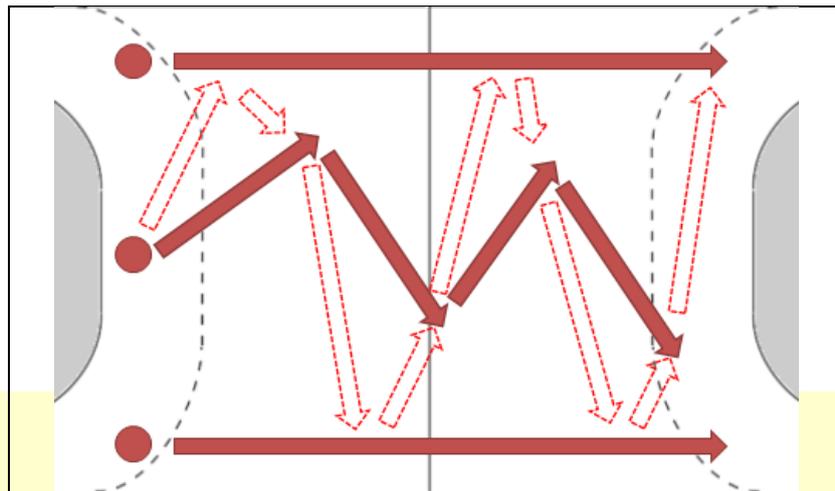
### 7.1 Contraataque enfocado a los pases

Serían aquellos ejercicios en los que pedimos a los jugadores que realicen pases por grupos de 2 o más hasta el área contraria.

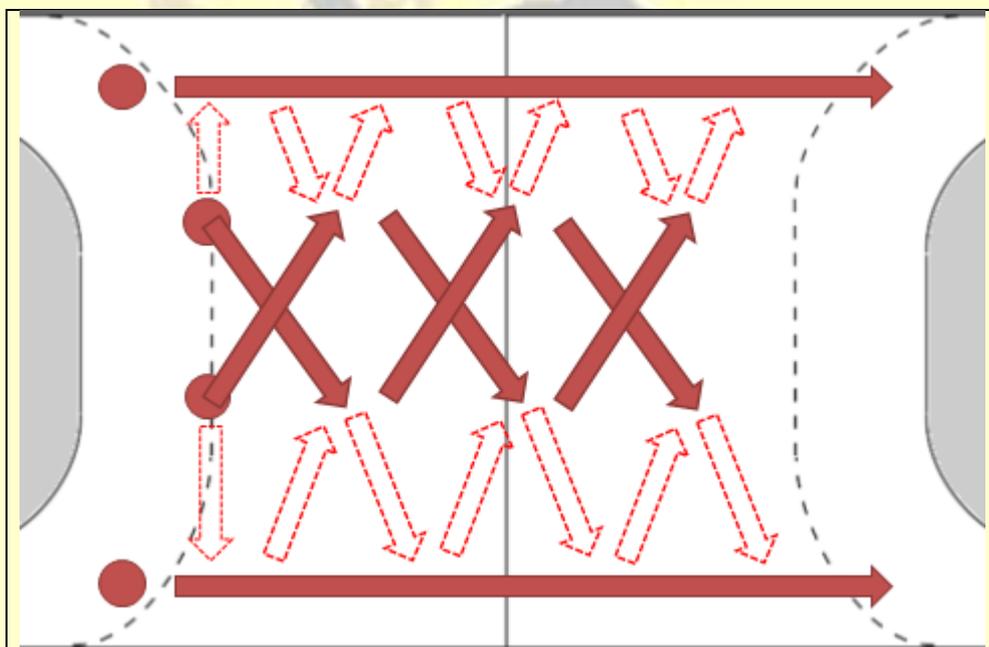
- El ejemplo más clásico sería el pase por parejas de diferentes maneras, para hacerlo más completo, podemos hacer que a la vuelta a la fila inicial, la realicen hacia las bandas con pases largos.



- Posibles variables:
  - o Uno de los jugadores avanza siempre unos metros por delante del otro, tienen que hacer pases adelantados.
  - o Uno de los jugadores avanza justo delante del otro, el de delante tiene que girarse (ya que se encuentra de espaldas) para recibir y pasar.
  - o Los jugadores se pasan cara a cara.
  - o Los jugadores mientras se pasan, van alejándose progresivamente
  - o Los jugadores empiezan alejados, van acercándose progresivamente
  - o Los jugadores empiezan alejados y van acercándose, al llegar al medio campo vuelven a alejarse poco a poco.
  - o Los jugadores empiezan cerca y van alejándose, al llegar a medio campo vuelven a acercarse poco a poco.
  - o Los jugadores tienen que llegar en 3 pases al área contraria, 2 pases, 1 pase.
- Otro ejercicio sería por tríos, los laterales siguen una trayectoria recta y corren cerca de las bandas, mientras que el central se acerca cada vez a uno de estos cada vez que les pasa.



- Otro ejemplo, y por cuartetos, los laterales corren pegados por las bandas, hay 2 balones en juego, los centrales pasan a los laterales y acto seguido se intercambian con el otro central.



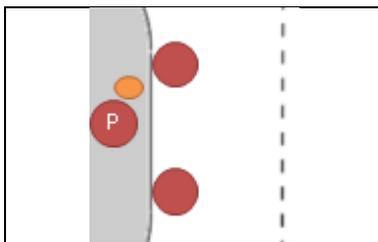
### 7.2 Contraataque enfocado a la competición por parejas (grupos)

En estos ejercicios vamos a hacer que por parejas, los jugadores peleen por el balón, o tengan que defenderse con más o menos una igualdad de condiciones. En estos ejercicios será clave la velocidad del jugador que consigue el balón o la iniciativa para evitar que su compañero defensor le haga golpe o le robe el balón.

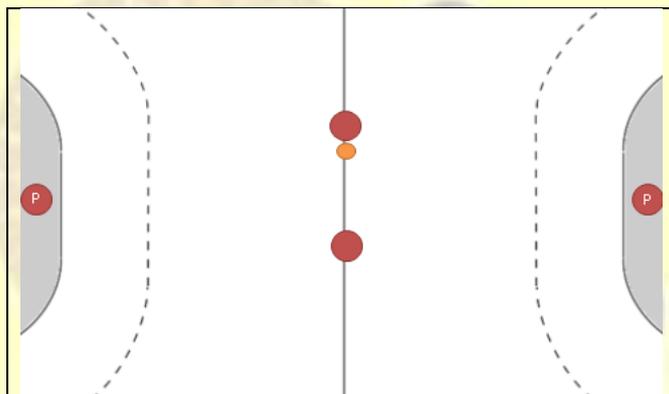
*En estos ejercicios debemos de insistir en la necesidad de agotar los pasos antes de empezar a botar, ya que será clave para poder llegar antes que el rival al área contraria.*

- Uno muy habitual es que exista un pasador que tira el balón al medio o pasa específicamente a un jugador de la pareja, el que consigue el balón ataca y el otro defiende. La pareja puede:
  - o Puede salir en carrera, el primero que coja el balón ataca.
  - o Pueden salir en carrera, el pasador elige a uno de los dos y le pasa.
  - o La pareja empieza de espaldas y compite por el balón.
  - o La pareja empieza de sentada y compite por el balón.

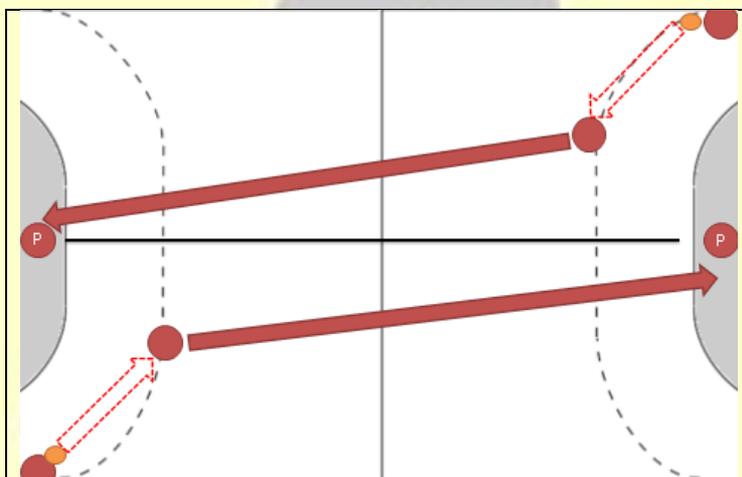
- La pareja empieza tumbada y compite por el balón.



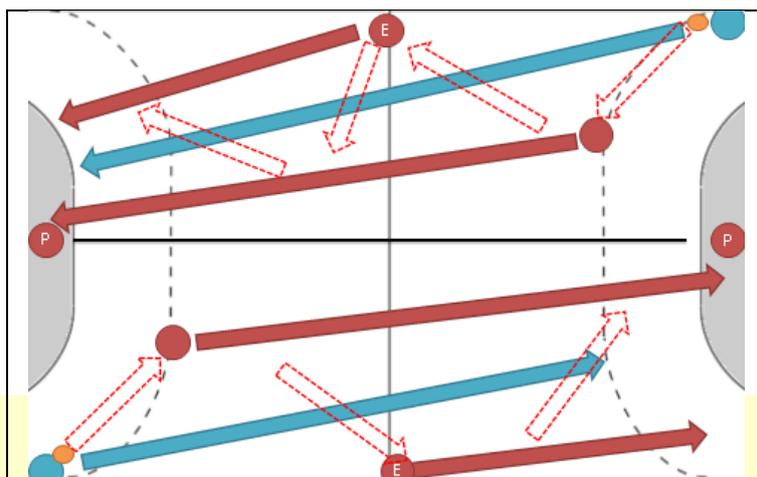
- La pareja comienza en el centro del campo, el jugador que ataque tendrá un balón. El jugador que ataca intentará engañar a su adversario con 3 pasos sin botar. En el momento en el que los agote, empezará a botar hasta 6m para lanzar a portería. Se puede ir a cualquiera de las dos porterías



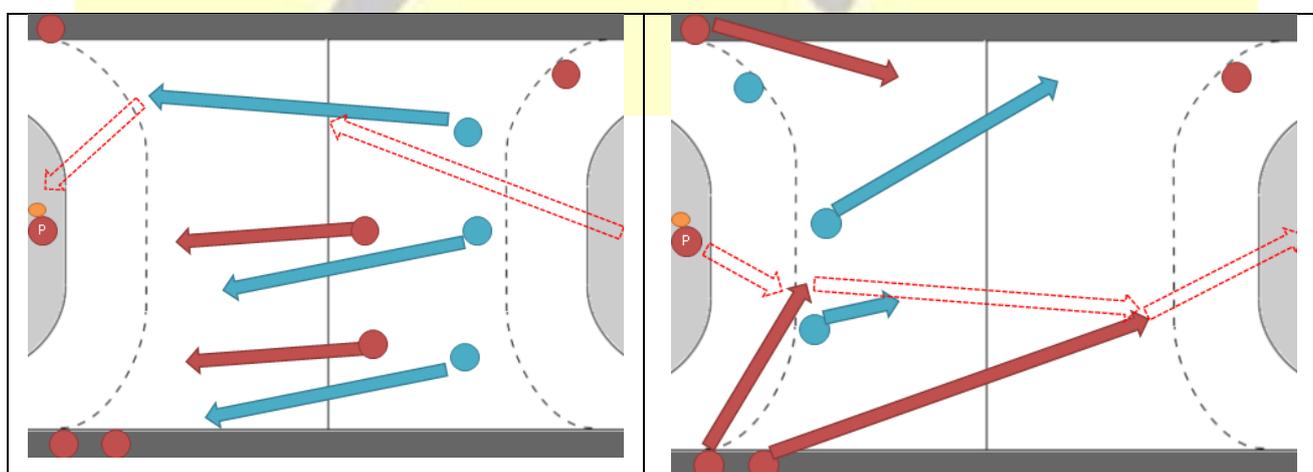
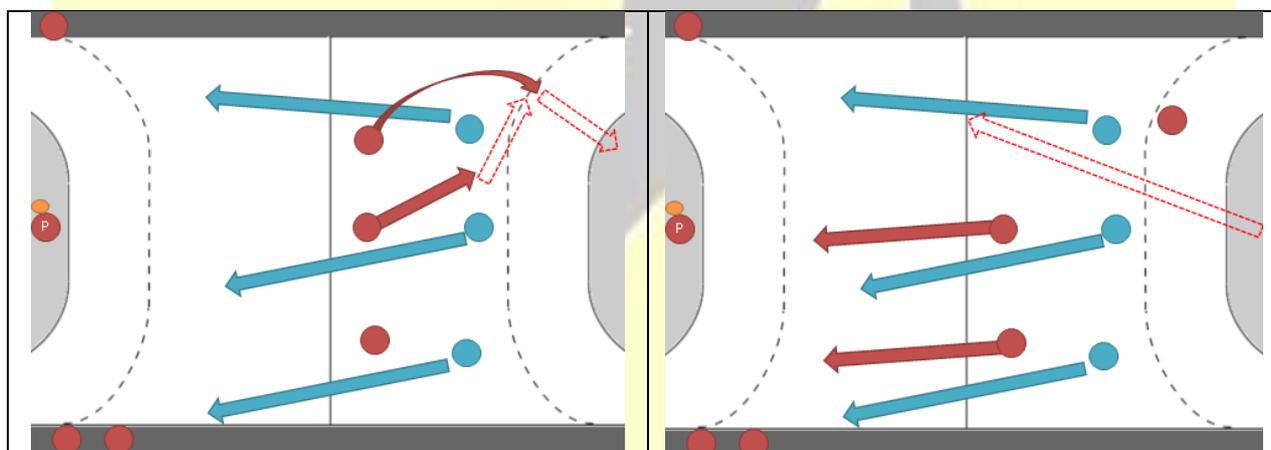
- Otro ejercicio de este tipo, sería dividir el campo en dos, el jugador con balón (más retrasado) pasa al jugador sin balón (más adelantado), cuando recibe, sale corriendo hasta finalizar por la portería contraria perseguido por su compañero. Como el campo está dividido en 2, se trabaja constantemente.



- Una posible variante del anterior ejercicio sería eliminar el bote, y la adición de un extremo que parte del centro del campo, para jugar un 2 contra 1.



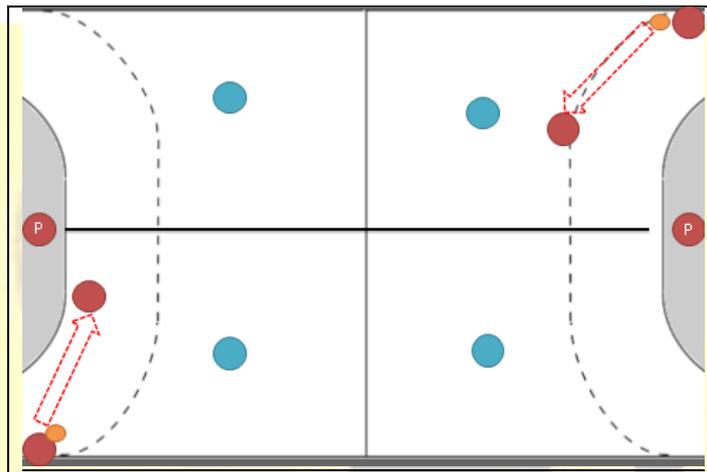
- Un ejercicio muy intenso, y que además podemos hacer que dure tiempo sería montar equipos de 3 jugadores cada uno. Para este ejercicio se necesita bastante gente, hablamos de unas 15 personas para que sea fluido. El primer trio ataca a un trio defensor, en el momento en el que se produzca un lanzamiento, el lanzador se queda en esa área, los otros dos que atacaban pasan a defender, y el trio defensor corre al contraataque, en cuanto ese trio que ha ido al contraataque lance, saldrá un grupo preparado en esa área al contraataque, y así sucesivamente.
- Una variante que deberíamos de añadir al cabo de un rato es que los 3 componentes del trio bajen a defender (no solo los que no han lanzado).



### 7.3 Contraataque con defensas

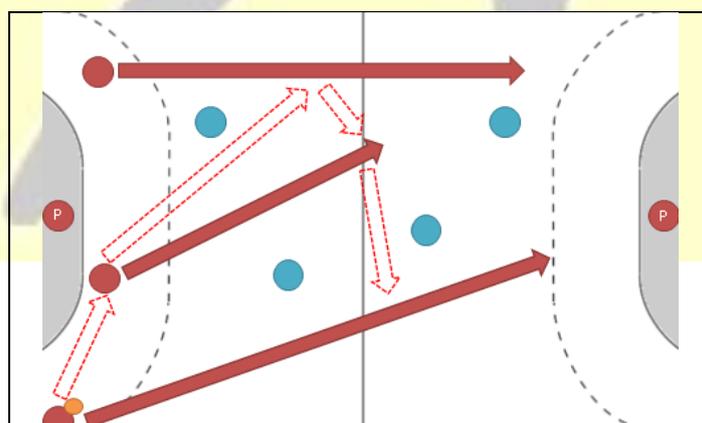
En este apartado introduciríamos los ejercicios en los que los jugadores, por grupos se enfrentan a 1 o varios defensores más o menos estáticos, o bien que se tienen que incorporar a la defensa desde alguna posición.

- Para empezar, podemos dividir el campo en 2, y colocar 4 defensores (2 en cada zona), las parejas tienen que superar a dichos defensores para finalizar.



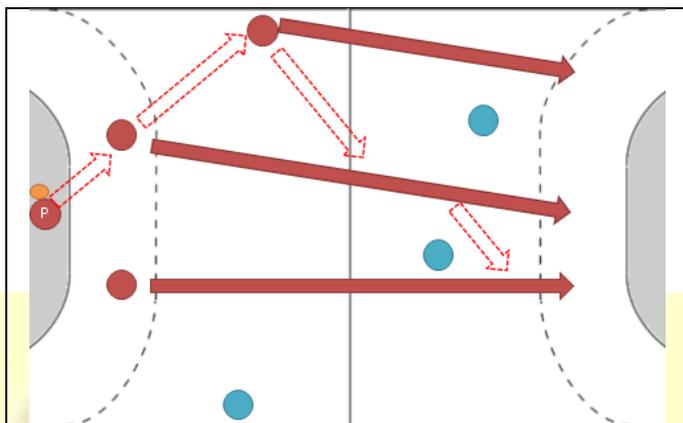
- Será importante incidir la calidad del pase de los atacantes, y que solo pasen una vez que su compañero haya superado a su adversario o disponga de un espacio correcto para recibir. A la defensa también tenemos que exigirle intensidad, que sean listos a la hora de intentar cortar balón, por ejemplo un buen consejo es que calculen los pasos que dan sus compañeros para poder salir al corte de balón o disuadir el pase.
- Este ejercicio se puede variar perfectamente, por ejemplo, atacan grupos de 3 y colocamos 2 defensores en la primera zona del campo y 2 en la segunda.

*Otra cosa en la que debemos incidir es en que los jugadores no suban con una trayectoria recta, a la hora de subir el contraataque, pueden cambiar de posición, buscar otros desmarques sin balón.*

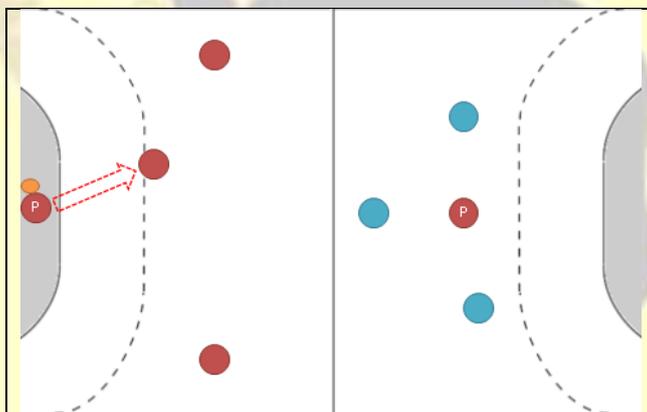


- Otro ejercicio sería, colocar 2 defensores en el campo contrario, formamos 4 filas. El portero pasa a uno de los 4 jugadores, dependiendo a quien pase, habrá uno de esos 4 que defenderá. Por ejemplo, podemos decir que si pasa al extremo o lateral izquierdo, atacaran estos dos más el lateral derecho, y el extremo derecho tendrá que defender.

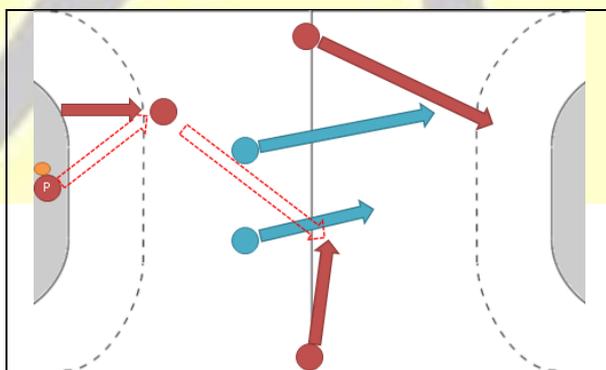
- En este ejercicio, convendría prohibir el bote, para mejorar el movimiento sin balón, ya que hay uno de los defensores que llegará casi siempre tarde.



- También podemos hacer ejercicios en los que añadamos un pivote para jugar el pase y va. Colocamos 3 filas de jugadores atacantes, y en el área contraria colocamos 3 defensores fuera de 9m y un pivote atacante. El bote en este ejercicio estará prohibido.

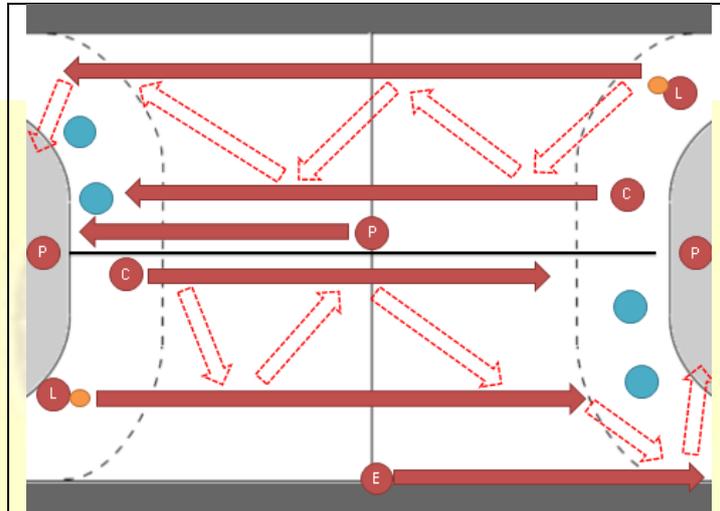


- Podemos enfocar también estos trabajos entrenando dos cosas, por una parte los pases a media-larga distancia de primeras líneas, con subidas de contraataque.
- Por ejemplo, colocamos una fila de pasadores en 6m, que reciban en movimiento de un portero (u otro pasador), tienen los 3 pasos y un bote para poder realizar un pase a unos compañeros que se van a desmarcar.



- En el dibujo lo hemos planteado así, formaremos una fila de pasadores en 6m, 2 filas de atacantes pegadas a las bandas, y 2 filas de defensores por el centro (un poco más retrasados), cuando reciba el pasador buscara pasar a uno de los jugadores atacantes desmarcados, a partir de ahí se jugará un 2 contra 2.

- Por último, podemos hacer un ejercicio de contraataque por posiciones, muy dinámico también, y útil cuando hay muchos jugadores entrenando a la vez. Dividimos el campo en dos partes, y montamos 2 filas de primeras líneas que saldrán de 6m, se pasarán hasta el campo contrario, y jugarán allí un 3 para 2. El tercer jugador en ataque será un extremo o bien un pivote que partirá cada vez desde medio campo, una vez que los primeras líneas hayan iniciado el contraataque. Al término del ataque, la pareja atacante defiende y la defensora pasa a la fila de atacantes.



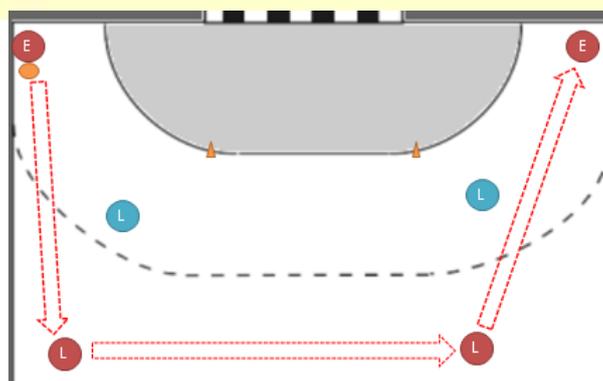
- Podemos añadir variantes al ejercicio, por ejemplo añadir un defensor en la primera parte del campo al que hay que superar, añadir un defensor de pivote y combinar a la vez pivote extremo (4 para 3), etc.

## 8. Ejercicios técnico-tácticos

Encontramos un gran número de ejercicios técnico-tácticos, para empezar vamos a nombrar las igualdades y superioridades, desde 2 contra 1, a 2 contra 2, hasta 6 para 5. Ejercicios necesarios y que deben de estar presentes todas las semanas en algún momento para preparar el partido del fin de semana, para hacerlos más completos y útiles podemos poner normas:

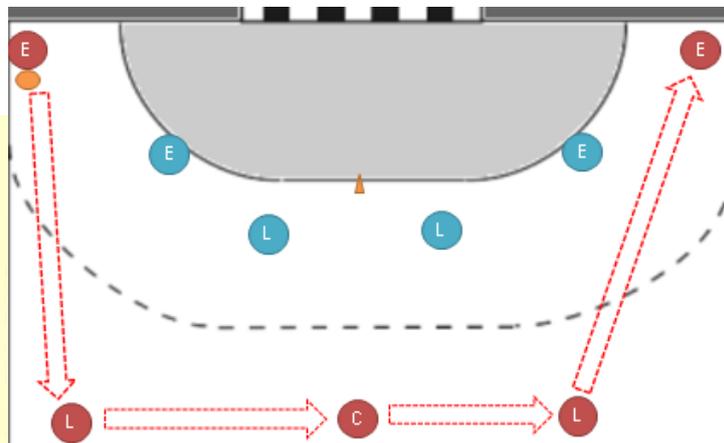
- En caso de igualdad numérica, podemos permitir un bote por jugador. En el caso de una superioridad, prohibiremos el bote.
- Podemos poner condiciones previas a poder marcar gol: un cruce, un desdoblamiento, situaciones que permitan a los jugadores adaptarse a distintas circunstancias reales de juego. Así como defensas más o menos presionantes, etc.

### 8.1 Ejercicio de movimiento de balón



En este ejercicio, montaremos dos zonas en las que habrá una situación de 2 contra 1. Estas dos zonas estarán a su vez conectadas con el pase lateral-lateral. El objetivo por una parte es la precisión del pase, ya que son distancias en las que el pase va a verse dificultado, la toma de decisión, ya que el lateral puede pasar a cualquiera de los jugadores atacantes, y de defensa, ya que les exigiremos a nuestros defensores a que disuadan el pase, que eviten recibir cómodos los laterales, etc.

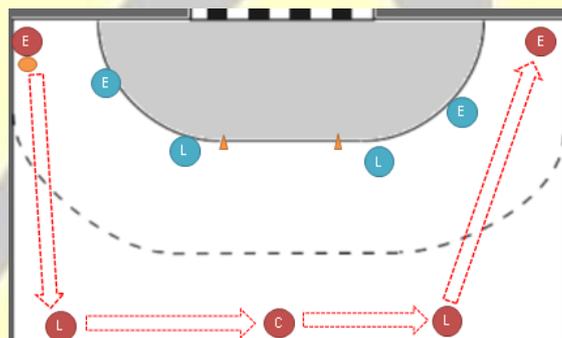
### 8.1.1 Variante 1



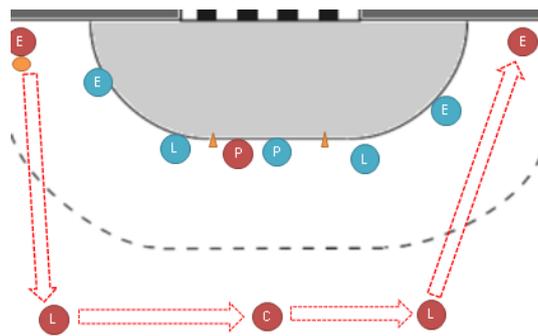
Una posible variante sería, añadir un central atacante y 2 defensores extremos. Los defensores laterales se pueden ayudar saltando a la otra zona, a su vez. El jugador central atacante, no podrá atacar. El objetivo pues será el movimiento de balón para crear superioridades a un lado u al otro, pese a que el central no puede lanzar directamente, es vital para el flujo del balón (puede cambiar de sentido el balón, etc.)

- Podemos permitir más adelante los cruces, por ejemplo, el central puede finalizar si un lateral lo saca en cruce.

### 8.1.2 Variante 2



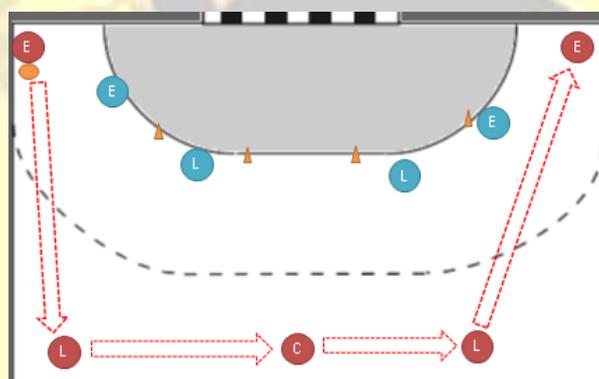
En esta situación, el central sí que puede atacar por la zona centro, los laterales serán los encargados de cubrir el centro. Podemos añadir también la posibilidad de que los jugadores lancen por otra zona que no sea la suya si los sacan en cruce.



Otra variante, sería añadir un pivote que solo pueda jugar en el centro, de la misma manera, solo los laterales pueden apoyar esta zona. El central tendrá que buscar el 2 contra 1 en el centro o dejar continuar el balón para conseguir la superioridad en las zonas exteriores.

De la misma manera, podemos hacer una variante en la que los laterales o centrales pueden atacar en otra zona por medio de un cruce.

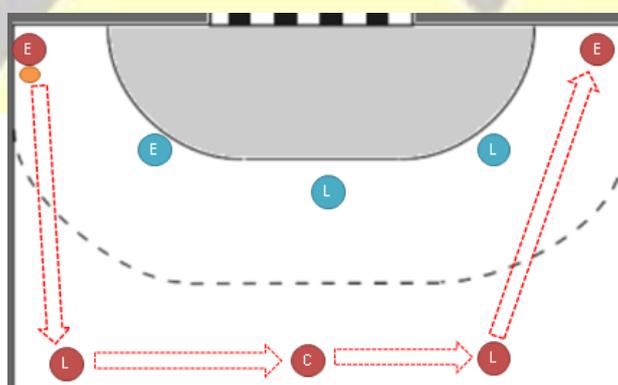
### 8.1.3 Variante 3



Diferenciamos con conos 5 puertas para: extremos, laterales y centrales. Los jugadores solo pueden atacar en su zona, los defensores en cambio pueden defender en cualquier zona. El objetivo es conseguir que los jugadores anoten gol entrando por una puerta vacía.

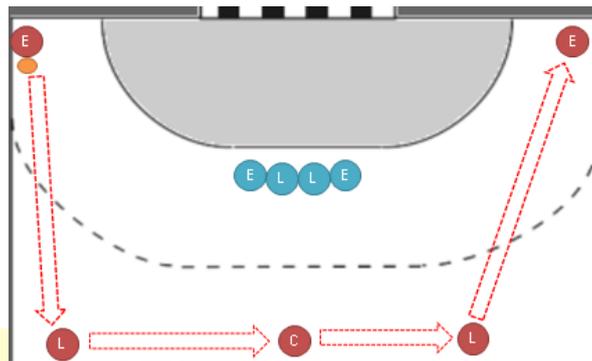
Como en los anteriores ejercicios, podemos permitir que los jugadores ataquen en otra zona si les sacan en cruce.

### 8.1.4 Variante 4



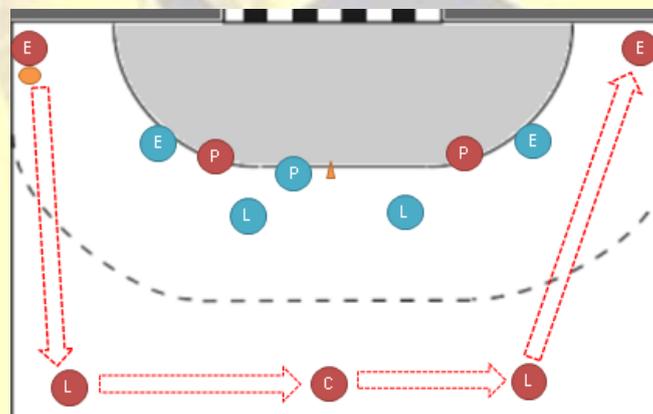
Hacemos un 5 contra 3, en el que solo permitiremos que un jugador marque gol, si no es tocado por un jugador defensor.

### 8.1.5 Variante 5



Proponemos un 5 para 4 en el que los defensores se cogen de la mano, tienen que bascular unidos de un lado al otro para evitar el gol del equipo atacante.

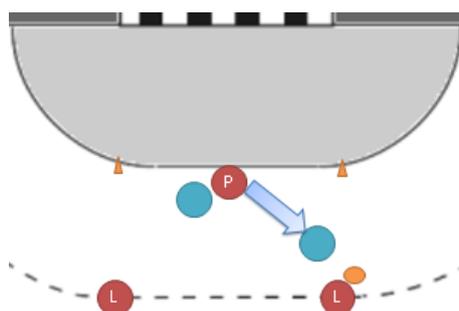
### 8.1.6 Variante 6



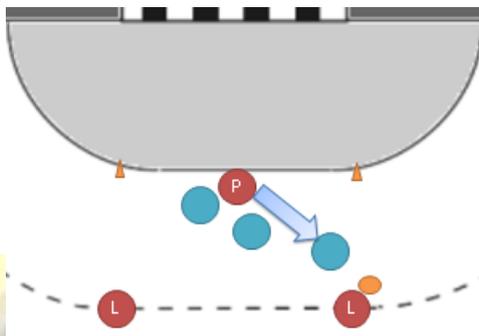
Planteamos 2 zonas en las que en cada una de ellas hay 1 pivote atacante y un lateral y extremo defensores, aparte, habrá un pivote defensor que podrá apoyar cualquiera de las dos zonas. El central atacante no puede meter gol (al principio, luego podemos añadir una variante en el que sí que sea capaz), el objetivo es conseguir una superioridad por cualquiera de las dos zonas.

*Los ejercicios que hemos planteado con todas sus variantes, es fácil que los defensores se relajen debido a que se encuentran en muchas ocasiones en inferioridad, incapaces de poder defender con garantías a los atacantes. Sin embargo, tenemos que exigirles que sean listos, que no estén siempre en 6m, que también sean capaces cortar el movimiento de balón con subidas a 8-9m contactando con el rival o disuadiendo pases, de esta manera conseguimos un ejercicio más completo con una defensa más implicada.*

### 8.2 Ejercicio de defensa del pivote

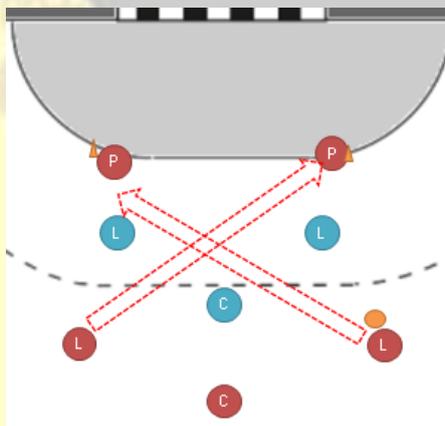


Colocamos un pivote estático y dos defensores, con dos filas de atacantes. Los defensores tienen que subir a 8-9m a contactar con su rival con balón, en el caso de que su rival no tenga balón, debe bajar a defender al pivote. El ataque tiene prohibido usar el bote para anotar.



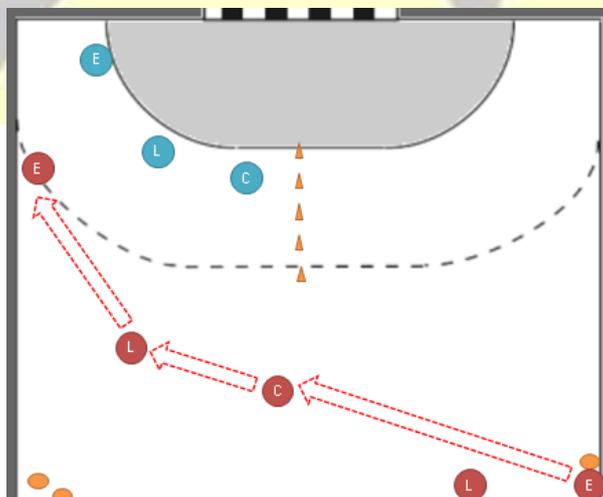
Podemos añadir un defensor más, que será apoyo a la hora de defender al pivote y a las ayudas del que defiende al lateral. En estos ejercicios buscamos que la defensa choque cuerpo a cuerpo con su atacante.

### 8.2.1 variante 1



Ejercicio en el que colocaremos 2 pivotes, que solo pueden recibir balón del lateral atacante contrario. Los laterales serán apoyo en defensa siempre al avanzado como a su compañero del lateral contrario. Los atacantes solo pueden marcar gol a raíz de un uno contra uno.

### 8.3 Ejercicio de ataque-defensa, con premio a la defensa



Para este ejercicio necesitamos bastante gente, formaremos 5 filas: extremos, laterales y centrales. Los extremos son los encargados de pasar al central para iniciar el ataque, en la imagen observamos que es el extremo derecho el que pasa al central para iniciar por la izquierda el 3 contra 3. En el caso de que sea gol, los 3 defensores pasarán rápidamente a la zona de la derecha a defender otro 3 contra 3 (será el extremo izquierdo atacante quien pasará al siguiente central para jugar el 3 para 3). Si es gol, la defensa sigue defendiendo, si no es gol, el ataque rápidamente pasará a defender.

