



# ***Programa Integral de Preparación del Deportista***

## ***Balonmano***



**2016**

## **Autores:**

- Esp. Andrés David Hurtado Marcel
- Esp. Pedro Francisco Olivares Acosta
- Dr. José Monteagudo Soler
- Lic. Noexis Negrin Pina
- Esp. Luís Enrique Delisle Sese
- Esp. Carlos Carrete Galindo
- Msc. Juan Marcelo Llanes Pérez
- Msc. Luis Forcades Rivalta
- Lic. Raymel A. Reyes Collantes
- Lic. Juan Querol Morales
- Msc. Jover Hernández Miranda
- Msc. Juan Marcelo Llanes Perez
- Lic. Annia Mariela Pérez Palma (Psicóloga)
- Dra. Leyda Anisia Díaz Lauzurica

## INDICE

Introducción	5
Historia del Balonmano	6
Sistema de competencias internacional y nacional	7
Principales resultados en eventos internacionales	10
Indicación metodológica para las edades entre 6 y 8 años	12
Objetivos para el proceso de enseñanza para las edades entre 6 y 8 años	13
Sistemas de contenidos para las edades entre 6 y 8 años	14
Propuesta de % de trabajo para las edades entre 6 y 8 años	19
Indicaciones metodológicas para la categoría 9-10 años	19
Objetivos para el proceso de enseñanza para la categoría 9-10 años	20
Sistemas de contenidos para la categoría 9-10 años	20
Criterios evaluativos en la categoría 9-10 años	26
Cumplimiento de los objetivos por etapa 9-10 años	27
Propuesta de % de trabajo categoría 9-10 años	27
Frecuencias semanales categoría 9-10 años	28
Normativa de selección y test pedagógico edad 9 años	29
Normativa de selección y test pedagógico edad 10 años	30
Como seleccionar a los talentos para jugar balonmano	31
Categoría 11-12 años	32
Indicaciones metodológica categoría 11-12 años	32
Objetivos generales, edad 11 años	42
Contenido de ataque, edad 11 años	43
Contenido de defensa, edad 11 años	44
Cumplimiento de los objetivo por etapa, edad 11 años	45
Indicaciones metodologica, edad 12 años	46

Objetivos generales, edad 12 años	47
Preparación técnica táctica ofensiva, edad 12 años	47
Cumplimiento de los objetivos ofensivo por meses 12 años	49
Cumplimiento de los objetivos defensivo por meses 12 años	50
Contenido físico categoría 11 – 12 años	51
Capacidad coordinativa categoría 11 -12 años	52
Capacidad de acoplamiento dinámico categoría 11 – 12 años	52
Propuesta de % de trabajo categoría 11 -12 años	54
Normativa de selección y test pedagógico edad 11 años	56
Normativa de selección y test pedagógico edad 12 años	57
Normativa para los test pedagógico categoría 11-12 años	58
Modelos de ejercicios categoría 11-12 años	59
Categoría 13-15 años	67
Objetivos categoría 13-15 años	68
Indicaciones metodológica categoría 13-15 años	68
Propuesta de ejercicios categoría 13-15 años	82
Medios y procedimientos categoría 13-15 años	83
Desarrollo de las capacidades físicas categoría 13-15 años	84
Metodología para realización de los test categoría 13-15 años	86
Normativa de selección y test pedagógico edad 13 años	88
Normativa de selección y test pedagógico edad 14 años	89
Normativa de selección y test pedagógico edad 15 años	90
Categoría 16-18 años	91
Objetivos categoría 16-18 años	91
Contenido a desarrollar por puesto específico 16-18 años	93
Evaluación cualitativa de las habilidades Tec Tac	100
Modelos de ejercicios categoría 16-18 años	101
Desarrollo de las capacidades física categoría 16-18 años	112

Normativa de selección y test pedagógico edad 16 años	114
Normativa de selección y test pedagógico edad 17 años	115
Normativa de selección y test pedagógico edad 18 años	116
Planificación de los planes de entrenamiento	117
Volumen de los componentes de la preparación 13-15 años	124
Volumen de los componentes de la preparación 16-18 años	126
Consideraciones acerca del plan escrito	127
Consideraciones del modelaje de un microciclo	129
Plan psicológico	130
Plan medico	134
Nomenclatura	141
Bibliografía	142

## **INTRODUCCIÓN:**

No hay duda que para conseguir que un programa de iniciación deportiva produzca un aprendizaje adecuado y beneficioso para la formación y educación integral del balonmanista, hace falta primeramente tener una intención y seguidamente plantear un proceso de enseñanza adecuado a esa intención, eso es lo que intentamos hacer con este Programa Integral de Preparación del Deportista.

Para poder utilizar este programa como un instrumento en la formación integral del atleta, este debe de cumplir unas series de característica que le harán ser un buen instrumento educativo.

El deporte no es educativo por si mismo, debemos de utilizar una metodología en su enseñanza, aparte de las condiciones en las que se desarrolla, esta hará que nos pueda servir como medio de formación.

Los entrenadores y profesores vamos a ser responsables principales de que la practica del balonmano se desarrolle de forma más educativa, que tenga un carácter más abierto, dirigida a todos aquellos que lo quieran practicar. Que tenga objetivos más globales, de esta forma contribuiremos a entender el deporte como parte de la educación de forma integral.

Este programa integral tendrá un planteamiento que supere la excesiva importancia que se le suele dar a los resultados deportivos en edades tempranas, sin buscar otros aspectos importantes que el Balonmano puede ofrecer en la formación y educación de nuestros atletas.

En esta oportunidad hablamos de respuesta simple, espontánea y sorpresiva que nacen de la percepción, selección y adaptación al juego en tiempo presente. Hablamos con un lenguaje propio cambiante, integrado hacia nuestras necesidades en el proceso de entrenamiento y que se basa en la propia experiencia del balonmano Cubano.

## **HISTORIA DEL BALONMANO:**

El Balonmano es un juego muy antiguo. Los estudiosos que se han dedicado a investigar los orígenes de los juegos afirman que desde siempre el hombre ha sabido utilizar sus manos con muchas más habilidades que sus pies.

Tal vez sea todo esto cierto, a través de todas las épocas culturales de la historia se ha jugado efectivamente con la mano y la pelota u otros objetos similares, pero en realidad nada tiene que ver estos juegos con el Balonmano. Como tal, el Balonmano es un deporte de equipo muy reciente.

En el transcurso de los Juegos Olímpicos celebrado en Ámsterdam once países (EE.UU., Canadá, Dinamarca, Finlandia, Francia, Grecia, Islandia, Austria, Suecia, Checoslovaquia y Alemania) se unieron para fundar la IAHF, Federación Internacional de Balonmano Amateurs.

En el año 1933 se introdujo el Balonmano a "ONCE" en el programa de los Juegos Olímpicos de 1936 (BERLIN) para complacer al país organizador.

Paralelamente a la defunción del Balonmano a "Once" se vislumbraba un nuevo desarrollo en el norte de Europa. Las condiciones climatológicas por ejemplo en Dinamarca y Suecia limitaban las posibilidades del juego a "Once". El verano corto, la primavera y el Otoño húmedo y frío y los largos meses de Invierno con hielo y fuerte nevadas hicieron renunciar a la idea del juego de Balonmano al aire libre y se creó el de a siete, al principio los dos juegos se consideraban equivalentes. La Federación Internacional de Balonmano (IHF) nuevamente fundada el 12 de Julio 1946 en Copenhague confirmaba esta situación.

Durante el congreso del COI en Madrid en el año 1963 se acordó que el balonmano adquiriera la categoría de deporte olímpico y fue incluido en la XX olimpiada. En el año 1972 hubo una última puntualización, a partir de este momento la palabra balonmano era el juego a siete y por acuerdo internacional se designa a este deporte con el mismo término Handball tanto en inglés como en francés.

En Cuba el Balonmano se inicio a través de estudiantes que cursaron estudios para instructores deportivos, en la antigua RDA en 1962, comenzando su práctica en la Escuela de Educación Física “Comandante Manuel Fajardo” y en Unidades Militares.

No es hasta el 9 de Mayo de 1973 que se crea la Federación de Balonmano de Cuba y se incorpora este deporte al candelario nacional de competencias deportivas del INDER. En este mismo año se convoca el Primer Campeonato Nacional de Balonmano Masculino.

En el año 1976 se comienza a dar los primeros pasos para la incorporación de la mujer este deporte, organizándose ese mismo año el 1er Campeonato Nacional Femenino jugándose ininterrumpidamente hasta el presente.

El Balonmano empezó a jugarse dentro del programa de los Juegos Escolares en el año 1977, así como en los juegos Inter-EPEF en el 1976, culminando su etapa de masividad escolar y creando las bases hacia el logro de altos rendimientos deportivos.

## **SISTEMA DE COMPETENCIAS INTERNACIONAL Y NACIONAL.**

**Internacional:** El COI decidió establecer un tope de participación en los Juegos Olímpicos a causa del volumen creciente de participación, por lo tanto hay un número finito de equipos en cada uno de los deportes de equipo que puede participar en los Juegos Olímpicos. Existe un sistema de calificación que tiene lugar uno o dos años antes de la competencia, solo los equipos que se hayan calificado a través de este proceso pueden participar en los Juegos Olímpicos, con una excepción, las de los equipos de la nación anfitriona.

En el Balonmano el número de equipos a participar es de 12 en el masculino y 12 en el femenino, con 16 jugadores cada uno de esos equipos. La clasificación a esos Juegos se realiza en los 2dos Campeonatos Mundiales, los torneos Preolímpico y los Torneos continentales.

En el caso del continente americano existen dos vías para la clasificación, la primera los Juegos Panamericanos, el Campeón clasifica directamente y los Torneos Preolímpico, donde participa el Subcampeón Panamericano

Se efectúan 3 Torneos preolímpico con 12 países seleccionados de la siguiente forma, los 6 primeros del 2do Campeonato Mundial del Ciclo Olímpico, sin contar al Campeón que clasifica directamente y los Subcampeones de los Torneos Continentales, de ellos clasifican 2 por cada Torneo Preolímpico, para un total de 6 equipos.

Cuota de clasificación.

- Campeón Europeo-----1
- Campeón Africano-----1
- Campeón Asiático-----1
- Campeón Panamericano-----1
- Campeón Mundial-----1
- País Anfitrión-----1
- Torneos Preolímpico-----6
- TOTAL-----12

Los Torneos Panamericanos se realizan en ambos sexo y participan 10 equipos, estos son clasificatorios a los Campeonatos Mundiales y se efectúan cada dos años. Previamente para participar en estos Torneos Panamericanos se debe de clasificar de la siguiente forma:

En los Torneos NORCA clasifican 4 equipos, en este Torneo participan los países del Norte y el caribe.

En los Torneos Centroamericanos clasifican 2 equipos, en el participan los países de Centroamérica.

En los Torneos Suramericanos clasifican 4 equipos, en este torneo participan los países de la parte sur del continente.

A los Juegos Centroamericanos donde participan 8 equipos por sexo el sistema clasificatorio es el siguiente.

Torneo del Caribe clasifican 3, en este participan los países del Caribe.

Torneo Centroamericano clasifican 4, participan los países de Centroamérica y el país sede de los Juegos Centroamericanos y del Caribe.

En los Juegos Centroamericanos y del Caribe los 3 primeros lugares clasifican a los Juegos Panamericanos. En estos Juegos participan 8 equipos, los 3 clasificados en los Juegos Centroamericanos, 2 clasificados en los Juegos Suramericanos, uno clasificado por el Norte, el país sede y una plaza para un Torneo de repechaje, donde participan 3ro y 4to de los Juegos Centroamericanos y Suramericanos. Estos Juegos clasifica al campeón directamente a los Juegos Olímpicos.

**Nacional:** El sistema competitivo del balonmano comprende competencias organizada por el INDER como por otras instituciones, entre las primeras podemos destacar las siguientes competencias.

<b>No</b>	<b>EVENTOS</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>SEXO</b>
1	Torneos Municipales de larga duración	9-10 Años	M-F
2	Torneos Municipales de larga duración	11-12 Años	M-F
3	Torneos Provinciales	13-15 Años	M-F
4	Torneos Provinciales	Juvenil	M-F
5	Juegos Escolar Clasificatorio	13-15 Años	M-F
6	Olimpiada Juvenil	Juvenil	M-F
7	Ligas Elites	Mayores	M-F
8	Torneo Especial	Mayores	M-F
9	Juegos Escolares Finales	13-15 Años	M-F
10	Copa Juan García, Santiago de Cuba	13-15 y Juvenil	F
11	Copa Simón Bolívar, Granma	13-15 y Juvenil	F
12	Copa Henri García, Holguín	13-15 y Juvenil	M
13	Copa Moisés Casal, Villa Clara	13-15 y Juvenil	M-F
14	Copa Osmani Arenado, Pinar del Río	13-15 y Juvenil	M-F

## **PRINCIPALES RESULTADOS EN EVENTOS INTERNACIONALES.**

### **Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos**

<b>N0</b>	<b>EVENTOS</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>SEXO</b>	<b>RESULTADOS</b>
1	Campeonato Mundial	1986	M	15
2	Campeonato Mundial " B"	1989	M	9
3	Campeonato Mundial	1990	M	14
4	Campeonato Mundial	1993	F	20
5	Campeonato Mundial	1995	M	14
6	Campeonato Mundial	1997	M	14
7	Campeonato Mundial	1999	M	8
8	Campeonato Mundial	2009	M	20
9	Campeonato Mundial	2011	F	22
10	Juegos Olímpicos	1980	M	11
11	Juegos Olímpicos	2000	M	11

### Campeonatos Panamericanos

Competencia	Año	Sexo	Resultado
Campeonato Panamericano	1979	M	1
Campeonato Panamericano	1981	M	1
Campeonato Panamericano	1987	M	1
Campeonato Panamericano	1987	F	4
Campeonato Panamericanos	1989	M	1
Campeonato Panamericano	1984	M	1
Campeonato Panamericano	1989	M	1
Campeonato Panamericano	1994	M	1
Campeonato Panamericano	1995	M	1
Campeonato Panamericano	1996	M	1
Campeonato Panamericano	1998	M	1
Campeonato Panamericano	1999	F	3
Campeonato Panamericano	1994	M	1
Campeonato Panamericano	1995	M	1
Campeonato Panamericano 1ra División	2007	M	1
Campeonato Panamericano Elite	2008	M	3
Campeonato Panamericano Elite	2010	M	4
Campeonato Panamericano Elite	2011	F	3

### Juegos Panamericanos

Juegos Panamericanos	1991	M	1
Juegos Panamericanos	1995	M	1
Juegos Panamericanos	1995	F	4
Juegos Panamericanos	1999	M	1
Juegos Panamericanos	2007	M	3
Juegos Panamericanos	2007	F	2
Juegos Panamericanos	2015	M	6
Juegos Panamericanos	2015	F	5

### Juegos Centroamericanos

<b>Competencia</b>	<b>Año</b>	<b>Sexo</b>	<b>Resultado</b>
Juegos Centroamericanos	1993	F	1
Juegos Centroamericanos	1993	M	1
Juegos Centroamericanos	2006	F	1
Juegos Centroamericanos	2006	M	2
Juegos Centroamericanos	2014	F	1
Juegos Centroamericanos	2014	M	3

## El Mini Balonmano como un juego entre las edades de 6 a 12 años



### INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS EDADES ENTRE 6- 8 AÑOS.

**Objetivo:** Familiarizar la motricidad general a motricidad específica del deporte balonmano.

**Diversión:** Los niños a estas edades deben de aprender los primeros pasos durante el juego.

**Oposición y colaboración:** Debe existir oposición, colaboración y rivalidad entre ellos, para que el proceso se produzca más eficiente y el apoyo a compañeros provocará exitosa ayuda al equipo.

**No especialización:** En estas edades ningún niño debe especializarse en posiciones de juego y menos aún como portero.

**Fomentar:** Que pasen y reciban el balón constantemente, mediante juegos pre-deportivos.

**Asociar:** El trabajo global y fragmentario básico, así como el desarrollo polivalente de las capacidades físicas dentro de los propios juegos pre-deportivos.

### Aspectos del aprendizaje a tener en cuenta:

Ofensivo	Defensivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptación y manejo de balón</li><li>• Pases - Recepción</li><li>• Drible y Lanzamientos.</li><li>• Juego global.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postura Defensiva</li><li>• Equilibrio Corporal</li><li>• Situaciones entre el balón y la portería.</li></ul>

### Procedimientos en las edades entre 6-8 años.

- Juego libre 5 vs 5.
- Las medidas de la portería, adecuadas al tamaño de los jugadores.
- Jugarán 2 tiempos de 10 minutos
- La defensa será a todo terreno.
- No se permiten cambios a la defensiva o a la ofensiva.
- Varios jugadores deben pasar por la portería, en función de portero.
- Realizar correcciones de errores en el juego.

## OBJETIVOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA EN LAS EDADES ENTRE 6-8 AÑOS.

### Objetivo general:

Desarrollar aptitudes, capacidades y habilidades básicas como introducción al juego de balonmano.

### Objetivo educativo:

Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo libre.

### Objetivos específicos:

Crear hábitos morales y volitivos, así como el espíritu colectivista en los niños, basados en los principios de la educación.

**Mejorar el estado físico:** Insistiendo en capacidades esenciales en este periodo como la velocidad, la resistencia aerobia y la movilidad articular.

**Aplicar:** Las habilidades motrices básicas en juegos pre-deportivos aplicados al balonmano, encadenando las acciones.

**Incentivar:** En el juego, la corrección de errores para lograr desarrollar las habilidades técnicas y tácticas necesarias.

## **SISTEMAS DE CONTENIDOS EN LAS EDADES ENTRE 6-8 AÑOS.**

### **Familiarización con los desplazamientos:**

- Juegos sin y con variados ritmos de desplazamientos.
- Juegos con cambios de dirección y sentido en los desplazamientos.
- Juegos de arranques o salidas de desplazamientos con paradas.
- Juegos con desplazamientos, giros y/o saltos, con diferentes posiciones.
- Juegos con desplazamientos y conjugación alternativa de giros, cambios de ritmo y dirección, paradas con toma de posiciones determinadas, etc.

### **Familiarización con el balón:**

- Juegos con objetivos de adaptación al balón variables, sin y con desplazamientos.
- Juegos de destreza con dominio cuerpo-balón, saltos, giros, desplazamientos.
- Juegos de manejo y dominio del balón en espacios próximos y con protección del mismo, así como drible continuo, etc.
- Juegos de ajuste de cuerpo-balón que viene dinámico con precisión: recepciones variables.
- Juegos con objetivos direccionales del balón con precisión: Pases y lanzamientos.
- Juegos con conjugación alternativa de desplazamientos, cambios de ritmo y dirección, paradas con toma de posiciones, drible, pases y lanzamientos, etc.
- Juegos con objetivos de cooperación y apoyo al jugador pasador y desmarque del posible receptor del balón.

### DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION

Progresión con drible siguiendo e imitando las acciones del compañero. Combinar cambios de ritmo.

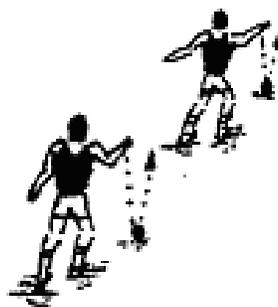
#### Variante:

- Tratar de driblar dos balones simultáneamente.

### OBJETIVOS PEDAGOGICOS:

1. Dominio del drible en función de estímulos.
2. Control del drible en posiciones desequilibradas

### GRAFICA



### DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION

Recorrido en drible alternando dirección de desplazamiento, con formas y cambios de ritmo, dirección y mano.

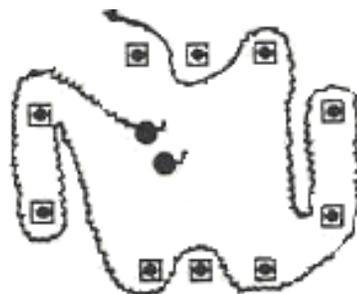
#### Variantes:

- Modificar la disposición del recorrido
- Realizar diferentes acciones en lugar del recorrido.

### OBJETIVOS PEDAGOGICOS:

1. Mejorar la habilidad en el drible.
2. Ajuste espacio-temporal.

### GRAFICA



### Familiarización con el contrario:

- Juegos con objetivos que prevalezca la lucha de contrarios logrando el objetivo final, sin permitir un comportamiento peligroso.
- Juegos de contactos personales simples sin y con balón, logrando el objetivo final, sin permitir comportamientos peligrosos.
- Juegos con oposición-cooperación sin y con balón, sin permitir comportamientos peligrosos.
- Juegos libres de 5 vs. 5, mini-balonmano, etc.; introduciéndolos en el balonmano.

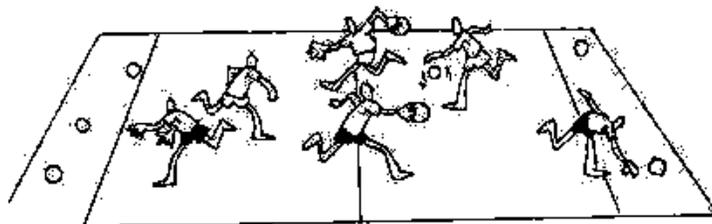
## Juegos de destreza motriz.

### 1. El rescate del balón.

Dos equipos. Cada uno en su campo, protegiendo los balones que están dentro del área.

No se puede entrar en el área propia.

- Tenemos que ir corriendo al otro campo, coger del área un balón cada vez y llevarlo a la nuestra. gana el equipo que al cabo de un tiempo tenga más balones en su área.
- Ahora hay que rescatar y llevar el balón con una sola mano.
- Lo mismo botando
- ¡Cuidado! Si cuando estamos fuera de nuestro campo nos tocan, tenemos que devolver el balón rescatado.

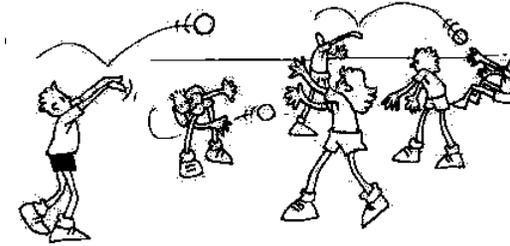


### 2. Tuya – mía.

Pases y recepciones por parejas variando el tipo de pase y la distancia.

- recibimos la pelota lanzada por el compañero.
- Nos la pasamos con las dos manos, con una, con la otra...
- Lo mismo por detrás de la cabeza, por debajo de la pierna , ...
- ¿somos capaces de pasarla de lado?  
¿y de espaldas ?
- El que recibe la pelota sentado y el que la pasa de pies.
- Ahora el receptor de pies y el pasador de rodillas, en cuclillas, sentado, tumbado,...
- Nos la pasamos a bote, rodando, parabólico,...

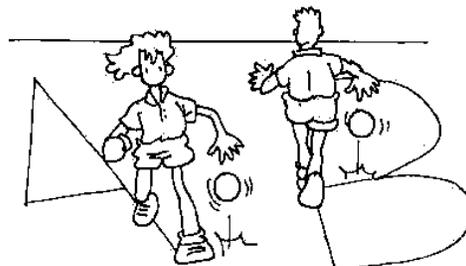
- Hacemos los mismos ejercicios, pero separándonos mas.
- Ponemos una cuerda o goma y pasamos el balón por encima, por debajo, con una mano, con las dos, con bote, de espaldas, sentado,...



### 3. Números y letras.

Cada alumno con un balón, se desplaza representando letras y números en el suelo.

- Vamos andando dibujando con los pies el número: 0, 1, 3, 8...
- Ahora botando hacemos letras: S, I, D, T, J...
- Lo mismo corriendo hacia delante, hacia atrás, saltando, a pata coja, a gatas,...; mas rápido,...
- ¿Podemos dibujar letras y números pequeños .
- ¿Quién hace el dibujo mas grande .
- Por parejas uno le dice al otro lo que tiene que dibujar.
- Uno dibuja un número desplazándose en bote y el compañero tiene que adivinarlo e imitarlo, ir cambiando de manos.



## Pequeños juegos de conducta tácticas.

### 1. Los Cinco pases.

Cuatro contra cuatro en un espacio no delimitado.

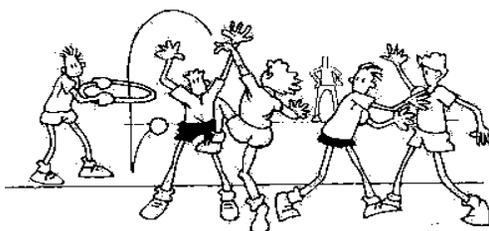
- Los atacantes nos desmarcamos para recibir el balón y nos lo pasamos entre nosotros, teniendo en cuenta que tenemos que recibirlo todos para conseguir el punto .el jugador con balón puede dar como máximo tres pasos.  
Los defensores tratan de interceptar, pero estando siempre a mas de dos pasos de que tiene el balón.
- ¿Qué equipo consigue dar 5 pases sin perder el balón?



### 2. El aro móvil.

Un terreno delimitado y dos equipos .un componente de cada equipo, con un aro en la mano, en la banda, separado del resto por un pasillo de 1-2 metros.

- El juego consiste en pasarnos el balón hasta conseguir meterlo en nuestro aro móvil. El que lo sujeta puede moverse por la banda para ayudarnos. Si nos quitan el balón o conseguimos punto, ataca el otro equipo. Gana el equipo que más puntos tenga.
- Lo mismo pero dando todos los pases picados.



### **Criterios evaluativos:**

- Si se divierten y participan con disposición y voluntad ante los juegos propuestos y cuales son lo de mayor gusto.
- Si posee espíritu de colaboración y oposición correcta, con sus compañeros y ante el adversario.
- Si conoce y respeta las normas de cada juego. Sistema de enseñanza

### **PROPUESTA DE % DE TRABAJO PARA LA EDADES 6 Y 8 AÑOS.**

Tareas didácticas	Propuesta % de Trabajo
Transferencias de destrezas motrices	40
Transferencias de conducta táctica	60

Las capacidades físicas se desarrollan de forma asociada a la ejecución de los juegos o actividades lúdicas propuestas.

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA CATEGORÍA 9-10 AÑOS:**

#### **Aspectos del aprendizaje a tener en cuenta:**

En esta etapa de aprendizaje e iniciación en el balonmano, es recomendable continuar con los aspectos presentes en la etapa anterior:

- Que el niño se divierta cuando entrene.
- Que tenga sentido de colaboración y oposición.
- No especialización temprana en ninguna posición, menos de portero.
- Crearles hábitos de pasar y lanzar frecuentemente.
- Asociarles el trabajo técnico-metodológico global y fragmentario básico, así como en las capacidades físicas esenciales.
- Introducirlos en el balonmano con medidas del terreno, porterías y tiempos reducidos de juego (mini-balonmano).
- Que el niño de estas edades se inicia en el deporte pedagógico, que se utiliza dentro de los planes y programas de la educación física y el deporte, que lo constituyen los juegos, la gimnasia y la recreación, y no los resultados competitivos y las altas marcas, sino el desarrollo armónico de las capacidades motoras y habilidades técnico-deportivas contempladas en los planes y programas de cada nivel.

- Métodos a emplear: explicativo-demostrativo, de ejercicios, repeticiones, intervalos variables o no, competitivo, etc.

## **OBJETIVOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA EN LA CATEGORIA 9-10 AÑOS.**

### **Objetivos generales:**

1. Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo libre.
2. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta de forma integral.
3. Lograr el desarrollo de las capacidades condicionales-coordinativas y habilidades técnicas básicas de los jóvenes talentos del deporte.

### **Objetivos específicos:**

1. Continuar creando hábitos morales y volitivos, así como el espíritu colectivista en los niños, basados en los principios de la educación.
2. Continuar el mejoramiento de capacidades condicionales-coordinativas básicas, como la velocidad, la resistencia aerobia, la fuerza y la movilidad articular, coordinación, regulación del movimiento, de adaptación y cambios motrices.
3. Desarrollar los elementos técnicos básicos ofensivos-defensivos en juegos pre-deportivos aplicados al balonmano, encadenando varias acciones.
4. Mediatizar en el juego la corrección de errores para lograr desarrollar las habilidades técnicas y tácticas, con un trabajo técnico-metodológico básico.
5. Comenzar a aplicar conocimientos de reglas básicas en el balonmano.

## **SISTEMAS DE CONTENIDOS EN LA CATEGORIA 9-10 AÑOS.**

### **1. Familiarización con la posición de base (posturas básicas y desplazamientos).**

- Enseñanza con medios que desarrollen las posiciones en ataque y defensa.
- Adoptar la postura en función del ataque y/o defensa contra un oponente.
- Realizar desplazamientos frontales, atrás, laterales y diagonales, en zig-zag, cambios de dirección, etc.; sin y contra un oponente.

- Medios para combinar la realización de diferentes posturas con desplazamientos sin y contra oponente.

## 2. Familiarización con el balón:

- Como situar las manos y los dedos para agarrar el balón, palma de la mano ahuecada con respecto al balón.
- Realizar círculos de brazos con el balón.
- Imitación de pase y de lanzamiento.
- Driblar el balón contra el piso y volverlo a atrapar.
- Amagar y lanzarlo a un compañero.
- Recibirlo cuando el compañero se lo devuelve.

### DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION

Autolanzamiento del balón con manos o pies.

#### Variantes:

- Modificar posición del cuerpo.
- Alternar plano de recepción

### GRAFICA



### DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION

Pasar el balón con cambio de mano alrededor del cuerpo

#### OBJETIVOS PEDAGOGICOS

1. Dominio del balón en el espacio próximo.
2. Manipulación del balón con ambas manos.

### GRAFICA



**DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION**

Por parejas ambos sujetan un mismo balón, intentando desequilibrar al compañero.

Variantes:

- Con dos balones con posición de cuclillas

**OBJETIVOS PEDAGOGICOS**

- 1-Control del balón superando una resistencia.
- 2 Manejo con oposición.

**GRAFICA****3. Elementos técnicos básicos ofensivos:**

- Desplazamientos ofensivos.
- Pase-recibo (manejo y dominio del balón).
- Drible.
- Lanzamientos en apoyo y familiarización con lanzamientos en saltos.
- Fintas.

Procedimientos: Los medios utilizados realizarlos en el lugar, en movimiento y con la postura en función.

**DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION**

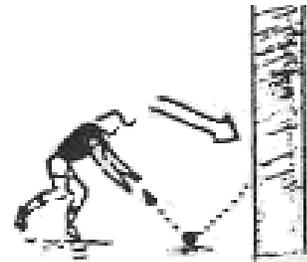
Variar la forma de recepción tras el rebote de balón en la pared.

**Variante:**

- Realizar acciones previas: giros saltos, etc.

**Objetivos Pedagógicos:**

1. Mejora de recepción alternando posibilidades.

**GRAFICA****DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION****GRAFICA**

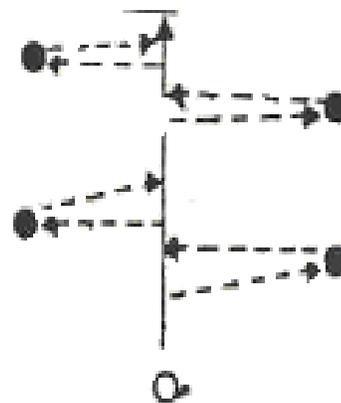
Desplazamiento frontal con recepción de balón procedentes atrás y de ambos lados a diferentes ritmos y alturas de pase.

**Variantes:**

- Con dos balones, recepción y devolución del pase por detrás.
- Tras recepción, parada-giro devolución-pase.

**Objetivos Pedagógicos**

1. Dominio de la recepción por detrás: orientación corporal.



**DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION**

Realizar tipos de recepciones distintas en función del pasador, que realiza pases variados (Medio, alto, bajo y de rebote).

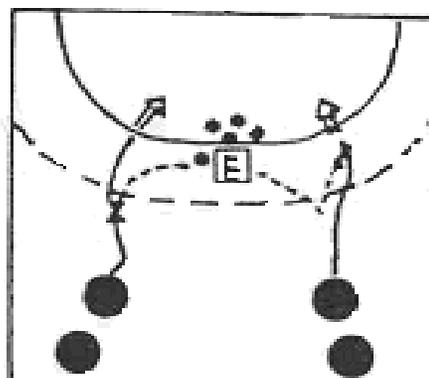
**Variantes:**

- Alternar zonas de realización.

**Objetivos Pedagógicos:**

1. Mejora de la recepción con situaciones cambiantes.

**GRAFICA**



**4. Elementos técnicos básicos defensivos:**

- Desplazamientos defensivos.
- Bloqueo individual.
- Intercepción del balón.
- Familiarización con la técnica de bloqueo del balón.

### **DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION**

Desplazamiento defensivo alrededor de estafeta, completando dos vueltas antes de realizar marcaje al oponente directo con balón.  
Realizar marcaje anticipadamente.

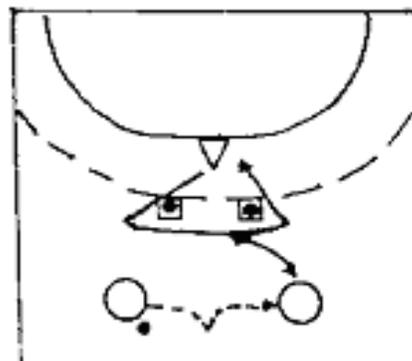
#### **Variantes:**

- El atacante penetra de forma libre.

### **OBJETIVOS PEDAGOGICOS**

1. Mejorar el campo visual sobre situación de balón y oponente directo.

### **GRAFICA**



Procedimientos: los medios utilizados realizarlos en el lugar y en movimiento, así como exigir la postura en función.

### **5. Táctica individual básica ofensiva-defensiva:**

- Ataque individual (juego 1 vs. 1).
- Atacar al par defensivo (proceso de enseñanza de fijación al par).
- Atacar al impar defensivo (proceso de enseñanza de fijación al impar).
- Familiarización con el juego de 1 vs. 2 y 2 vs. 1.
- Defensa individual (juego 1 vs. 1).
- Marcar mi par ofensivo, sin y con balón.
- Defender el impar ofensivo sin y con balón (apoyo defensivo).
- Familiarización con la táctica colectiva grupal del 2 vs. 2.

### **6- El portero en la categoría 9-10 años:**

- Todos los niños cumplimentaran con determinadas actividades y juegos en esta posición, sin especialización alguna.
- Los niños se familiarizaran con los movimientos esenciales para detener y pasar el balón.
- El profesor debe motivar y conocer la vocación y cualidades de los niños para esta posición, así como seleccionar a los que mas se destacan al final de la categoría.

## **7- Aspectos teóricos y psicológicos:**

- Conocer las reglas esenciales del mini-balonmano.
- Conocer algunos aspectos teóricos simples de la táctica individual.
- El niño debe estar plenamente motivado para divertirse.
- Debe adquirir influencias positivas para la victoria en cada actividad y/o juego.
- Debe adquirir influencias positivas hacia el colectivismo y hábitos de conductas.

## **8- Capacidades condicionales y coordinativas:**

Procedimientos: Tener en cuenta que el desarrollo de estas capacidades debe realizarse en su gran mayoría con juegos pre-deportivos, para el mejor logro de los objetivos propuestos.

Velocidad:

- Carreras de velocidad de cortas distancias entre 10 a 30 metros.
- Carreras en zig-zag, cambios de dirección y ritmos.
- Arrancadas explosivas desde diferentes posiciones entre 3 y 10 metros.
- Juegos combinando las arrancadas explosivas, cambios de ritmos y de dirección, paradas, saltillos, giros, etc. En distancias relativamente cortas.

**Resistencia:**

- Carreras moderadas de distancias medias dentro y/o fuera de la instalación, con duración de 8 hasta 10 minutos.
- Complejo de carreras simulando cambios de ritmos, de dirección, diferentes posturas y figuras, entre obstáculos, etc. Ida y regreso de hasta 10 minutos.
- Deportes auxiliares y modificados con el fin al balonmano.

**Fuerza:**

- Ejercicios de carretilla, cangrejo, canguro, colgarse de una barra, etc.
- Ejercicios generales de pases con pelotas medicinales de poco peso, desde diferentes posiciones, en el lugar y en carreras.
- Ejercicios de lanzamientos a un objetivo con pelotas medicinales de poco peso.
- Ejercicios de saltillos con una y dos piernas en el lugar y en movimiento, al frente, atrás, diagonales, etc.

- Ejercicios de saltos a obstáculos de poca altura con una y dos piernas, en el lugar y en movimiento al frente, atrás, diagonales, etc.
- Juegos combinando pases, lanzamientos con pelotas medicinales, saltillos y saltos en el lugar y movimientos desde diferentes posiciones.

#### **Movilidad articular:**

- Realizar todos los ejercicios que conocemos de flexibilidad y amplitud articular, es muy importante en esta categoría, si es posible ejecutarlos antes (calentamiento general) y al final de cada clase para su mejor recuperación.

#### **Capacidades coordinativas:**

- El desarrollo de estas capacidades están implícitas en todos los medios anteriormente propuestos, independientemente estos y otros se deben incluir desde el calentamiento como: carreras con cruces de piernas, con saltos alternos al frente y diagonal, salto indio, con paradas y diferentes posturas, etc.

#### **CRITERIOS EVALUATIVOS CATEGORÍA 9-10 AÑOS:**

- Conoce las posiciones de base en ataque y defensa.
- Conoce los diferentes desplazamientos con la postura en función.
- Manipula bien el balón.
- Posee aceptable gesto técnico al pasar y recibir.
- Posee aceptable gesto técnico al driblar.
- Posee aceptable gesto técnico al lanzar.
- Posee aceptable gesto técnico al fintear.
- Posee aceptable gesto técnico al marcar su atacante.
- Posee aceptable gesto técnico para recuperar el balón.
- Coordina los movimientos corporales en marcha, carreras, saltos, giros, etc.
- Realiza las actividades físicas y técnicas combinadas, sin perder el equilibrio y con coordinación.
- Disfruta el juego y las actividades con gran disposición, así como la colaboración y la oposición con el grupo.
- Acepta deportivamente el rol que le corresponda, si la victoria o la derrota.
- Es bueno su comportamiento y conocimiento en el mini-balonmano.

- No abandona su oponente sin causa justificada.
- Se interesa por mejorar sus habilidades motrices.
- Posee inteligencia en su aplicación de las habilidades técnicas (táctica ind.).

## CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS POR ETAPAS 9-10 AÑOS

ACTIVIDADES	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	
<b>TECNICA</b>										
Desplazamiento Ofensivos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Pase- recibo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Drible			X	X	X	X	X	X	X	
Lanzamientos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Fintas					X	X	X	X	X	
Marcaje individual	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Intercepciones					X	X	X	X	X	
<b>TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA</b>										
Juego 1 vs 1			X	X	X	X	X	X	X	
Fijar al par			X	X	X	X	X	X	X	
Fijar al impar					X	X	X	X	X	
Juego 1 vs 2					X	X	X	X	X	
<b>TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA</b>										
Juego 1 vs 1						X	X	X	X	
Marcaje al par						X	X	X	X	
Apoyo al impar							X	X	X	
Juego 1 vs 2						X	X	X	X	
Juego 2 vs 1						X	X	X	X	
<b>TACTICA COLECTIVA</b>										
Juego 2 vs 2							X	X	X	
Capacidades condicionales	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Capacidades coordinativas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Competencias municipales 1er fase		X	X	X						
Competencias municipales 2da fase						X	X	X	X	
Pruebas técnica	X			X		X			X	

### PROPUESTA DE % DE TRABAJO PARA LA CATEGORÍA 9 Y 10 AÑOS.

Tareas didácticas	Propuesta % de Trabajo
Formación de factores motrices básicos de los elementos técnicos.	20 %
Asimilación de conceptos tácticos básicos.	30 %
Acentuación de la capacidad de juego.	40 %
Desarrollo condicional.	10 %

## FRECUENCIAS SEMANALES CATEGORIA 9 Y10 AÑOS

Cualidades	Frecuencias Semanales				
	1	2	3	4	5
Velocidad	X			X	
Fuerza		X			X
Resistencia			X		
Flexibilidad	X	X	X	X	X
Coordinación	X	X	X	X	X
Tareas didácticas	X	X	X	X	X

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST. PEDAGOGICO EDAD: 9 AÑOS.

No.	Test.	Sexo	10 ptos	9 ptos	8 ptos	7 ptos	5 ptos
1	Talla (mts)	F	1.45	1.44 a 1.42	1.41 a 1.39	1.38 a 1.36	- 1.36
		M	1.50	1.49 a 1.47	1.46 a 1.45	1.44 a 1.43	- 1.43
2	Peso (kgs)	F	42 ó +	41	40	39	-39
		M	44 ó +	45	42	41	- 41
3	Círculo de brazos con Balón ( seg)	F					
		M	15	14 a 12	11 a 9	8 a 6	- 6
4	Fuerza Abdominal	F	25 ó +	24 a 19	18 a 15	14 a 11	- 11
		M	30 ó +	29 a 24	23 a 18	18 a 15	- 15
5	Salto Largo S/I (mts)	F	1.29 ó +	1.28 a 1.23	1.22 a 1.17	1.16 a 1.11	- 1.11
		M	1.38 ó +	1.37 a 1.32	1.31 a 1.26	1.25 a 1.19	- 1.19
6	Precisión	F					
		M	10	9 a 8	7 a 6	5 a 3	- 3
7	Velocidad 30 mts	F	9.1 ó -	9.2 a 9.6	9.7 a 10.0	10.1 a 10.5	+ 10.5
		M	8.8 ó -	8.9 a 9.2	9.3 a 9.6	9.7 a 10.0	+ 10.0
8	Flexión Ventral	F	12 ó +	11 a 9	8 a 6	5 a 3	- 3
		M	14 ó +	13 a 11	10 a 8	7 a 5	- 5
9	Resistencia (800 mts)	F	6.0 ó -	6.01 a 6.05	6.06 a 6.15	6.16 a 6.22	+ 6.22 min
		M	5.30 ó -	5.31 a 5.35	5.36 a 5.40	5.441 a 5.45	+ 5.45 min

**NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST. PEDAGÓGICO EDAD CATEGORÍA 10 AÑOS**

No.	Test.	Sexo	10 ptos	9 ptos	8 ptos	7 ptos	5 ptos
1	Talla (mts)	F	1.45	1.44 a 1.42	1.41 a 1.39	1.38 a 1.36	- 1.36
		M	1.50	1.49 a 1.47	1.46 a 1.45	1.44 a 1.43	- 1.43
2	Peso (kgs)	F	42 ó +	41	40	39	-39
		M	44 ó +	45	42	41	- 41
3	Círculo de brazos con Balón ( seg)	F					
		M	15	14 a 12	11 a 9	8 a 6	- 6
4	Fuerza Abdominal	F	25 ó +	24 a 19	18 a 15	14 a 11	- 11
		M	30 ó +	29 a 24	23 a 18	18 a 15	- 15
5	Salto Largo S/I (mts)	F	1.29 ó +	1.28 a 1.23	1.22 a 1.17	1.16 a 1.11	- 1.11
		M	1.38 ó +	1.37 a 1.32	1.31 a 1.26	1.25 a 1.19	- 1.19
6	Precisión	F					
		M	10	9 a 8	7 a 6	5 a 3	- 3
7	Velocidad 30 mts	F	9.1 ó -	9.2 a 9.6	9.7 a 10.0	10.1 a 10.5	+ 10.5
		M	8.8 ó -	8.9 a 9.2	9.3 a 9.6	9.7 a 10.0	+ 10.0
8	Flexión Ventral	F	12 ó +	11 a 9	8 a 6	5 a 3	- 3
		M	14 ó +	13 a 11	10 a 8	7 a 5	- 5
9	Resistencia (800 mts)	F	6.0 ó -	6.01 a 6.05	6.06 a 6.15	6.16 a 6.22	+ 6.22 min
		M	5.30 ó -	5.31 a 5.35	5.36 a 5.40	5.44 a 5.45	+ 5.45 min

## **CÓMO SELECCIONAR LOS TALENTOS PARA JUGAR BALONMANO.**

Para la selección de los talentos para jugar balonmano, debemos remitirnos a la observación de cualidades en los niños. Estas cualidades las dividimos en cuatro campos, que son

- Característica biológica
- Cualidades físicas
- Característica psicológica
- Cualidades para el juego.

Característica biológica.

Característica antropométrica.

- Altura
- Peso
- Envergadura
- Medidas trasversal de la mano.
- Composición corporal.
- Carencia de enfermedad.
- Determinar la edad biológica.

Cualidades físicas.

- Velocidad, 30 mts
- Fuerza explosiva, tren inferior.
- Test de fuerza-velocidad
- Lanzamiento del balón
- Agilidad, triangulo defensivo.

Característica psicológica.

- Control emocional, sentir sensaciones adecuadas.
- La focalización de la atención, establecer la direccionalidad de sus sentidos.
- La motivación, aspecto volitivo
- Analítico, conciencia del estado de ejecución.
- Receptivo, capacidad de asimilar concepto.

Cualidades para el juego.

- Capacidad motora específica, capacidad de desplazamiento y capacidad de manipulación específica.
- La inteligencia táctica general, percibir y relacional los diferentes elementos que influyen en una actividad determinada.

**NO BUSCAR AL MAS EFICAZ, BUSCAR EL QUE TIENE MAS CONDICIONES.**

## **CATEGORÍA 11 Y 12 AÑOS**

### **INDICACIONES METODOLÓGICAS, EDAD 11 AÑOS**

En la edad de 11 años, se inicia un trabajo de fortalecimiento físico con la ayuda de los medios auxiliares. Se continúa la consolidación de los elementos técnicos fundamentales, buscando una correcta ejecución de los mismos. También deberá usarse el juego en la enseñanza y consolidación de todos los elementos técnicos fundamentales. Nunca debe usarse el concepto de perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos ni físicos

## **Metodología de la enseñanza en esta etapa, edad 11 años. (Principios metodológicos)**

- Debe utilizarse predominantemente una metodología global (juego) y el constante análisis de los comportamientos observados.
- Debemos tener en cuenta que nos encontramos en la etapa de consolidación de la lateralidad, por lo que debemos favorecer el desarrollo del lado débil y el perfeccionamiento del lado dominante.
- El grado de complejidad debe reducirse al número elevado de repeticiones de ejercicios técnico-tácticos.
- Intensidad baja y ejecución con variabilidad que cree una amplia disponibilidad motriz, basada en la aplicación y utilización de movimientos básicos.
- Trabajo con grupos pequeños en espacios amplios.
- Práctica de diversos juegos y competiciones.

De esta manera se produce una mayor *interiorización* del movimiento por medio del establecimiento de relaciones causa/efecto, además de conseguir una mayor relación con el juego.

### **Metodología Ofensiva**

Metodología de la posición de base

Concepto de posición de base.

Tanto la actividad defensiva como la ofensiva necesitan un punto de partida que garantice el éxito posterior. A este punto de partida es lo que conocemos como posición de base.

### **Principios Fundamentales.**

- Debe ser equilibrada y natural para facilitar la participación en acciones posteriores.
- Debe estar presidida por un esfuerzo continuado de atención y concentración que predisponga a desarrollar la velocidad de reacción de forma inmediata.
- Necesita de tensión regulada que favorezca la velocidad contráctil del músculo.

## **Característica**

- Cabeza: erguida con normalidad.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.
- Piernas (estáticas y dinámicas) Estáticas: ligeramente flexionadas, separadas a comodidad del jugador y en posición asimétrica (generalmente adelantada la contraria al brazo ejecutor). Dinámicas: posición simétrica.
- Pies: Apoyados totalmente en el suelo en la posición estática (si la separación entre piernas es acentuada, el pie retrasado apoya solamente un tercio (sobre el metatarso).Apoyos con un tercio del pie en la posición dinámica.
- Brazos: Semiflexionados (borde radial hacia arriba) y ligeramente separados del tronco. (tienden a perderla la PB)
- Manos: Orientadas para la recepción del balón en cualquier momento. (en función del balón)
- Los mayores inconvenientes para que el jugador adopte en un momento dado y de forma instantánea la posición de base correspondiente son las obligadas paradas que, súbitamente, ha de realizar después de cada desplazamiento, y el mantener la posición el tiempo necesario sin perder la actitud expectante recomendada.
- Dificultar el desplazamiento con cambios rápidos de dirección, intercalando paradas súbitas y provocando desequilibrios son formas eficaces para la asimilación de esta parte de la técnica.

## **Metodología de los desplazamientos edad 11 años.**

- El tipo de desplazamiento a realizar vendrá determinado por la acción táctica individual o colectiva (balón – compañeros – espacio – adversarios).
- En su realización se debe evitar el desequilibrio corporal.
- En los desplazamientos de frente no se debe apoyar todo el pie.
- En los desplazamientos de espalda hay que evitar apoyar sólo los talones.
- En los desplazamientos laterales y deslizamientos no se deben cruzar las piernas o saltar perdiendo el contacto con el suelo así como los pasos exageradamente largos. Es preferible realizar más pasos y más cortos.

- En cualquier caso, los brazos y las manos deben estar preparados para la intervención (recepción del balón).
- El inicio o arrancada se produce por medio de un impulso efectuado por la pierna más atrasada a la nueva dirección de la carrera. Si la posición es simétrica será necesario un pequeño paso adelante de la pierna contraria a la de impulso.
- La detención o parada de la carrera se realiza con la pierna más adelantada a la dirección de la carrera, generalmente la que se encuentra en suspensión en el aire.
- Si estamos en suspensión, la parada se hace con contactos alternativos, siendo la segunda en apoyarse la que produce el frenado tanto en suspensión frontal como en suspensión lateral.
- En los cambios de dirección y de sentido se debe utilizar la pierna más alejada de la nueva trayectoria.

### **Técnica de la adaptación y manejo del balón.**

La intervención con balón exige, por un lado, la máxima seguridad en su posesión y además, la disposición para actuar de forma inmediata y continuada obteniendo éxito.

Para ello se proponen las siguientes bases mecánicas:

#### **Puntos de contacto:**

- Fundamentalmente: Dedos y cara palmar media controlan el balón.
- Las yemas de los dedos favorecen la sensibilidad constituyendo el punto de contacto más importante,
- El balón aparte de adaptarlo es necesario sentirlo, lo que favorece la sensación de seguridad y la manejabilidad.

#### **Posición de las manos:**

- No existen normas invariables. Va a estar condicionada por la constitución física y por las dimensiones de las mismas.
- Como norma general: Posición ligeramente cóncava, dedos abiertos sin rigidez ofreciendo la forma del balón.

## **Metodología de la adaptación y el manejo del balón edad 11 años.**

El objetivo final a desarrollar será que el jugador sienta el balón como un elemento más de su cuerpo y de su motricidad, que no tenga que dedicar esfuerzos perceptivos o de ejecución a este aspecto. Partiendo de la relación cuerpo-balón que da lugar a la adaptación y manejo se establecerían relaciones posteriores relacionadas con la intervención en:

- Diversas posiciones.
- Desplazamientos con balón.
- Pases.
- Lanzamientos.
- Botes, etc.

## **Metodología de las recepciones edad 11 años.**

Consignas a proponer:

No esperar el balón, ir hacia él.

- Brazos extendidos sin tensión. Luego amortiguar la trayectoria del balón acompañándolo y evitando que impacte con las manos.

Situaciones a proponer.

- Variando la posición corporal: de pie, arrodillado, sentado, etc.
- Variando los niveles o planos de recepción.
- Posición estática o dinámica.
- Variando la procedencia del balón: desde arriba, frente, derecha, etc.
- Variando las características del móvil: tamaño, peso, elasticidad, etc.
- En situaciones individuales o en grupo: auto atrapes o balones de otros.

## **Técnica del pase del balón.**

Es, probablemente, una de las técnicas más importantes del Balonmano junto con los lanzamientos. Se trata de trasladar el balón con seguridad hacia los compañeros, estáticos o en desplazamiento.

### **Principios fundamentales:**

- En el momento del pase, no mirar al posible receptor de forma continuada.
- La tensión o fuerza del pase ha de estar regulada en función de la distancia hasta el defensor (a mayor distancia, mayor fuerza). El balón en el aire está expuesto a la acción de los defensores. A mayor tiempo, mayor exposición.
- Ha de realizarse con precisión. Se ha de hacer llegar al receptor en las mejores condiciones y en lugar adecuado para que su acción posterior no se vea interrumpida por la necesidad de prestar excesiva atención a la recepción de un pase inadecuado.
- Ha de tener la variedad suficiente para cumplir con las exigencias del juego. Un pase no debe estar limitado en su ejecución por falta de recursos técnicos para hacer llegar el balón.

### **Dirección, altura y momento de pase.**

- La dirección y altura del pase vendrá determinada por la intención de favorecer la acción posterior del compañero al cual va dirigido.
- Como norma general, la dirección y altura del pase será la del hombro del brazo ejecutor (dominante). De esta manera se favorece el armado (clásico) inmediato; igualmente supone el punto intermedio a partir del cual el receptor obtiene con recorridos cortos el armado idóneo para el momento.
- También es dirección apropiada la del pecho del receptor. Esta altura y dirección va a propiciar asimismo una buena disponibilidad posterior: Armado para un nuevo pase o para lanzamiento, protección en el abdomen...
- En el caso de receptor en marcaje de proximidad, el pasador cumplirá el principio de dirigir el pase al espacio libre y, en su caso, a la altura que marque el receptor.
- A pesar de todo lo dicho anteriormente, el pase siempre debe estar supeditado al receptor procurando "leer" la intencionalidad posterior del mismo.

- En los pases a compañeros en desplazamiento, el pase debe hacerse ligeramente adelantado respecto a la trayectoria del recorrido del jugador en función de su velocidad de manera que la llegada del balón no interrumpa su desplazamiento, lo retarde o lo fuerce.

### **Formas de pases:**

- Por encima del hombro del brazo ejecutor.
- Dejada.
- De pecho con las dos manos.
- Por encima de la cabeza con las dos manos.
- De toque.
- Por impulsión.
- Rectificado.
- En suspensión: Frontales, laterales y hacia atrás.

### **Metodología del tiro edad 11 años.**

Cuestiones a considerar:

1-La distancia: valorar la distancia del lanzamiento en razón de dependencias físicas; forzar las distancias acarrea posiblemente errores técnicos y físicos.

2-De la globalidad a las correcciones en el aprendizaje: mostrar flexibilidad en las primeras etapas de la práctica. La evolución en la mejora de la coordinación de los jugadores que se inician, así como la movilidad de hombro y la fuerza de piernas y tronco (factores claves en los lanzamientos a portería) se presentan muy diferentes en los niños en formación, por lo que hay que remitirse a "ofertas globales" en estas primeras etapas.

3-La orientación a portería: Búsqueda del "mejor ajuste" corporal del jugador hacia la portería y hallazgo de la óptima coordinación final hacia el objetivo (perpendicularidad a la portería antes del último paso).

4-El desplazamiento previo y el ritmo de pasos para el lanzamiento:

- La relación carrera-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento.
- La relación carrera-recepción-ritmo alternado y lanzamiento.

- La situación estática-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento.
- La situación estática-recepción-ritmo alternado y lanzamiento.
- Alternar con la orientación a portería.

#### 5. Los armados de brazo en el lanzamiento a portería.

- La alternancia en relación con la coordinación torsión-distorsión tronco.
- El movimiento de armado en función del tipo de lanzamientos y la coordinación de los pasos.
- El momento de armado y la rectificación del brazo en razón del defensor o la perpendicularidad hacia portería.
- La rectificación en función de la observación del portero.
- La relación La mayor o menor amplitud de los pasos:
- En razón de la distancia a recorrer respecto a la línea del área de portería.
- En función a la situación del defensor (relacionar con 3 y 4).
- En razón de la velocidad de lanzamiento.

#### 6. La especificación de los lanzamientos según los puestos específicos:

- Respecto a la coordinación: todos los jugadores deben "iniciarse" en los lanzamientos en todos los puestos. Iniciación global.
- En cuanto a especialización: dependiendo de las peculiaridades físicas determinadas por los puestos específicos.

### **Metodología Defensiva edad 11 años.**

#### Posición de base:

- Cabeza: erguida con normalidad.
- Tronco: Ligeramente inclinado hacia delante.
- La colocación de las piernas puede ser simétrica o asimétrica. En la posición asimétrica puede ser cualquiera la adelantada, dependerá de la acción específica posterior.
- Las manos, con la cara palmar dando frente a los objetivos (balón o jugadores contrarios), deben encontrarse extendidas y los dedos abiertos con rigidez.

- La separación de los brazos es más acentuada que en la posición de base en ataque.
- En el trabajo defensivo es de vital importancia la posición básica ya que esta no permite una mayor concentración en el juego debido a ella estaremos siempre en tensión y atención para anticiparnos a la acción ofensiva e interceptar un balón, interceptar la trayectoria de un oponente y pasar de la fase defensiva a la ofensiva, es de mucha importancia que los atletas conozcan que cuando estemos más cerca de la línea de 6 metros las piernas deben estar de forma simétrica o paralela y más alejado de forma asimétrica adelantando la derecha o la izquierda según la trayectoria del atacante, los brazos la separación es más acentuada que la posición base en ataque y las manos con la cara palmar dando frente a los objetivos balón oponente

### **Errores más frecuentes**

- Que la base de apoyo no sea equilibrada.
- Centrar la atención y mirada sólo en el balón.
- Adoptar excesiva tensión o rigidez postural.

### **Objetivos concretos a trabajar en ambas posturas**

- Trabajar sobre la conciencia de las posturas básicas.
- Actitud y concentración.
- Modificación de gestos de partida (de pie, sentado, acostado).
- Desplazamientos y paradas adoptando la posición de base ofensiva, defensiva o Alternando.
- Observación y correcciones.
- Variar alternativamente el ritmo y los desplazamientos.
- Alternar carrera con saltos, giros, volteretas, etc., adoptando inmediatamente la postura básica.
- Introducir intervenciones posteriores inmediatas y paradas.

Todo lo que se enseña tiene interés de llevarse a la práctica, se debe trabajar sobre los objetivos para que cumplan sus funciones

### **Iniciación al bloqueo del balón.**

Concepto: es la acción defensiva encaminada a evitar que el balón lanzado a portería, por un adversario, logre el objetivo de convertirse en gol.

### **Norma general**

Se debe bloquear la trayectoria del balón con las dos manos y los brazos, la intervención se hará con una mano y brazo

### **Metodología de la enseñanza táctica en la etapa global edad 11 años.**

#### **Ataque:**

Las bases en esta etapa reposan sobre los principios tradicionales de las acciones individuales y colectivas del deporte de equipo:

- Conservar/proteger el balón y crear juego.
- Progresar en el espacio hacia el objetivo (portería contraria).
- Ejecución de variables para conseguir el éxito (gol).

El desarrollo metodológico de estos principios conlleva una serie de comportamientos individuales (táctica individual) motivo de análisis y práctica:

#### **Defensa:**

Al igual que en el ataque las bases en esta etapa reposan sobre los principios básicos del juego colectivo:

- Proteger la propia portería.
- Tratar de recuperar el balón.
- Que los contrarios no tengan éxito. Evitar el gol.

Para ello, la metodología a seguir estará en la línea de la enseñanza de la etapa:

- Proceso global (no a los puestos específicos).
- Espacios amplios.
- Defensa individual: todo el campo/medio campo/área de golpe franco.

- Pocas ayudas.
- Defensa de verticalidad.
- Desarrollo técnico 1 contra 1.
- Búsqueda del balón.
- Gran importancia de los desplazamientos (amplitud y variedad).

**Los métodos más utilizados serán:**

- Método de juego.
- Método Visual.
- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.
- Método Global.
- Método Repeticiones.
- Método de Competencia.

**OBJETIVOS GENERALES EDAD 11 AÑOS**

- Asimilar de forma global los elementos constituyentes del balonmano
- Adquirir patrones motrices básicos de los elementos técnicos.
- Lograr un dominio global teórico y práctico del reglamento de juego como parte de su preparación para futuras competencias.
- Aplicar el conocimiento de las partes básicas de la táctica de juego.
- Mejorar el estado físico, haciendo énfasis en las capacidades esenciales para esas edades.
- Alcanzar una predisposición psicológica que deberá conservar el balonmanista durante toda su carrera.
- Adquirir hábitos higiénicos.
- Adquirir hábitos morales y volitivos, así como un espíritu colectivista, basado en los principios de la educación.

**Objetivos específicos:**

- Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del balonmano.
- Ampliar el potencial de capacidades coordinativas.

- Favorecer la maduración física, psíquica y social.
- Plantear aspectos básicos de relación colectiva, espacios amplios 2:1, 2:2, 3:2, 3:3.
- Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego.
- Competición interna y municipal.

## **CONTENIDOS DE ATAQUE EDAD 11 AÑOS**

### **Habilidades técnicas básicas**

- -Posición de base
- Manipulación del balón: Adaptación y Manejo.
- Desplazamientos sin balón: arranque, paradas en desplazamientos asociados a carrera, saltos y caídas.
- Recepción del balón: distancias cortas.
- Transporte del balón en drible.
- Transporte del balón sin drible ajuste del ciclo de pasos de manera natural.

#### - Pase del balón:

- En contacto con el suelo.
- Saltando
- En carrera

#### - Lanzamiento:

- De precisión
- De potencia
- En salto o en apoyo con el suelo.

#### - Encadenamiento de elementos técnicos simples:

- Recepción - pase
- Recepción - tiro
- Drible - pase - tiro
- Recepción - drible - pase - tiro
- Cambio de dirección - recepción - pase o tiro.

## **Capacidades tácticas básicas**

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple a intensidad baja.
- Desmarcarse para ocupar espacios libres
- Desmarcarse a distancia de pase.
- Reaccionar con elementos técnicos ante estímulos ópticos o acústicos. Este contenido es importante porque a veces se trabaja la solución de situaciones concretas pero no el reconocimiento de dichas situaciones.
- Ajustar momento de pase o lanzamiento en situaciones simples.
- Crear conciencia de roles "poseedor" (atacante) - "no poseedor" (defensor).
- Conseguir que no monopolicen el balón 2 o 3 jugadores.
- Trabajo en situaciones libres: 1 x 0, 1 x 1, 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 3 x 3

## **CONTENIDOS DE DEFENSA EDAD 11 AÑOS**

### **Habilidades técnicas básicas**

-Posición de base

- Conseguir el equilibrio corporal en posiciones variadas y relacionadas con desplazamientos.

- Desplazamientos.

- Utilizar el cuerpo atacando al adversario y evitando su progresión.

- Desposeer del balón en bote

- Buscar el brazo de tiro para evitar lanzamientos.

- Iniciación al bloqueo de balón de forma libre.

### **Capacidades tácticas básicas**

- Relacionar elementos técnicos con oposición simple.
- Relacionar desplazamientos con interceptación.
- Relacionar elementos técnicos con estímulos acústicos o visuales.
- Marcajes de vigilancia y persecución (responsabilidad directa).
- Iniciación al marcaje en línea de pase.
- Iniciación a las ayudas.

- Trabajo en situaciones simplificadas libres: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3

## CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS POR ETAPA 11 AÑOS

ACTIVIDADES	Sep	Oct	Nov	Dic	EN E	Feb	Mar	Abr	Ma y	Jun
<b>PREPARACION TECNICA</b>										
Manipulación del balón		X								
Desplazamientos sin balón		X								
Recepción del balón			X							
Transporte del balón			X							
Pase del balón				X						
Lanzamiento				X						
Encadenamiento de elementos técnicos simples		X								
Conseguir el equilibrio corporal		X								
Desplazamientos	X									
Utilizar el cuerpo atacando al adversario			X							
Desposeer del balón en bote			X							
Buscar el brazo de tiro para evitar lanzamientos	X									
Iniciación al bloqueo de balón de forma libre					X					
Posiciones básicas ataque y defensa	X									
<b>PREPARACION TACTICA</b>										
Relacionar elementos técnicos					X					
Desmarcarse para ocupar espacios libres					X					
Desmarcarse a distancia de pase						X				
Ajustar momento de pase o lanzamiento en situaciones simples						X				
Trabajo en situaciones libres						X				
Relacionar desplazamientos con interceptación.				X						
Relacionar elementos técnicos con estímulos acústicos o visuales				X						
Marcajes de vigilancia y persecución				X						
Iniciación al marcaje en línea de pase					X					
Iniciación a las ayudas					X					
Trabajo en situaciones simplificadas libres						X				
<b>PREPARACION FISICA</b>										
<i>Fuerza</i>					X					
<i>Velocidad</i>						X				
<i>Resistencia</i>					X					
<i>coordinación</i>			X							
<b>Preparación teórica</b>										
Competencias municipales 1er fase		X	X	X						
Competencias municipales 2da fase						X	X	X	X	
Pruebas técnicas	X			X		X			X	

## INDICACIONES METODOLÓGICAS EDAD 12 AÑOS.

Ídem a la edad de 11 años

### Metodología de las fintas

Concepto

Es la acción técnica de un jugador *atacante con balón* que intenta superar en profundidad a un defensor en el juego uno contra uno (si la finta se realiza sin balón hablamos de desmarque).

### Proceso metodológico de la finta:

Fase global

- Jugador con o sin balón.
- Distancias con respecto al defensor, fijas o variables (defensores más o menos activos).
- Variación de la orientación en el desplazamiento previo.
- Modificaciones de la orientación previa.
- Ajuste corporales en la aproximación.
- Momento de frenado en razón de la distancia.
- Momento de frenado en razón de la trayectoria de engaño.
- Transporte del balón.
- Variación de situaciones en la salida.
- La utilización del tronco en la salida.

Fase específica

- La situación en el terreno: primera línea, extremos o pivote.
- La distancia del defensor activo.
- La orientación a portería: mayor o menor perpendicularidad en el engaño.
- Las posiciones de base específicas (especialmente la de los pivotes).
- La orientación final a portería en la fase de salida.
- La decisión inicial: dependiente de otras circunstancias diferentes.
- La decisión final: pase, lanzamiento, bote (en su caso).

## **OBJETIVOS GENERALES EDAD 12 AÑOS:**

- Adquirir conocimiento global del deporte y parcial básico de las reglas determinantes.
- Conocer los principios generales y específicos que rigen el balonmano.
- Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del balonmano.
- Favorecer la maduración física, psíquica y social. .
- Creación de hábitos higiénicos de vida.

### **Objetivos específicos**

- La corrección postural
- Estimulación psicomotora temprana
- Ampliar el potencial de capacidades coordinativas
- Familiarización y paulatino perfeccionamiento de las técnicas deportivas
- Iniciación en la competición deportiva, sin grandes exigencias psíquicas y de rendimiento.
- Plantear aspectos básicos de relación colectiva, espacios amplios 2:1, 2:2, 3:2, 3:3.
- Trabajo de resistencia de base (aeróbica)
- Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego
- Competición interna y municipal

### **Que deben saber:**

## **PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA OFENSIVA EDAD 12 AÑOS.**

Habilidades técnicas básicas en ataque.

- Manipulación del balón: adaptación, manejo.
- Desplazamiento sin balón: arranque, paradas en desplazamientos asociados a carreras, saltos y caídas.
- Recepción de balón: distancias cortas, Altura media, baja y alta.
- Pase en contacto con el suelo, en salto y en carrera natural
- Transporte de balón: dribling unitario o múltiple.
- Transporte del balón sin bote:

- Desplazamiento con balón, ajuste natural a pasos.
- .fintas simple
- Lanzamiento del Balón: variado con influencia de precisión
- Encadenamientos técnico simples.
- Recepción - pase
- Recepción - tiro
- Recepción – drible - pase a tiro -cambio de dirección - recepción – pase a tiro

### **Habilidades tácticas básicas en ataque.**

- Relación de elementos técnicos con oposición simple, poca intensidad: ajuste de protección en función de oponente.
- Relación de desplazamientos con anticipación y esquivas, ocupación de espacios libres.
- Valoración del desmarque a distancia de pase.
- Planteamiento de estímulos ópticos o acústicos para realizar elementos técnicos. Ajuste de momento de pases o lanzamientos a situaciones simples.
- No monopolización balón por 2 o 3 jugadores.
- Variación estructuras geométricas pase-recepción: líneas, calles, triángulos, etc.
- Medio básico colectivo: desaprensión de apoyos, pase y espacios amplios, pase y regreso.
- Trabajo situaciones simplificadas libres: 1 x 1, 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 3 x 3

### **Habilidades técnicas básicas en defensa.**

- Equilibrio corporal, posiciones variadas, relación con desplazamientos y equilibrios.
- Desplazamientos: deslizamientos variados
- Uso del cuerpo en ataque al adversario:
- Obstrucción línea de progresión del adversario.
- Quitar el balón en bote (dribbling)
- Búsqueda del brazo de tiro
- Iniciación al bloqueo de forma libre.

## Habilidades tácticas básicas en defensa.

- Relación de elementos técnicos oposición simple.
- Relación desplazamientos con interceptación.
- Estímulos Ópticos- acústicos en elemento técnicos.
- Marcaje o espontáneos de vigilancia,
- Persecución. Iniciación a las ayudas: cobertura y doblaje, cambio del oponente
- Trabajo situaciones simplificadas libres: 1x1, 1x2, 2x2, 2 x 3, 3x3.

## CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS OFENSIVOS POR MESES

### 12 AÑOS.

ACTIVIDADES	Sep	Oct	Nov	Dic	EN E	Feb	Mar	Abr	May	Jun
<b>PREPARACION TÉCNICA</b>										
Manipulación del balón		X								
Desplazamiento sin balón		X								
Desplazamiento con balón			X							
Recepción de balón			X							
Transporte de balón: dribling unitario o múltiple				X						
Transporte del balón sin drible:				X						
Pase en contacto con el suelo, en salto y en carrera natural		X								
Lanzamiento del Balón		X								
.Fintas simples				X						
Encadenamientos técnico simples			X							
<b>PREPARACIÓN TÁCTICA</b>										
Relación de elementos técnicos con oposición simple				X						
Relación de desplazamientos			X							
Valoración del desmarque a distancia de pase.		X								
Trabajo situaciones simplificadas libres					X					
<b>PREPARACION FISICA</b>										
<i>Velocidad</i>						X				
<i>Resistencia</i>					X					
<i>Fuerza</i>					X					
<i>coordinación</i>			X							
<b>Preparación teórica</b>							X			
<b>Preparación teórica</b>							X			
Competencias municipales 1er fase		X	X	X						
Competencias municipales 2da fase						X	X	X	X	
Pruebas técnica	X			X		X			X	

## CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DEFENSIVOS POR MESES

### 12 AÑOS.

ACTIVIDADES	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
<b>Preparación técnica</b>										
Equilibrio corporal, posiciones variadas		X								
Desplazamientos		X								
Uso del cuerpo en ataque al adversario			X							
Obstrucción línea de progresión del adversario			X							
Quitar el balón en bote (dribling)		X								
Búsqueda del brazo de tiro				X						
Iniciación al bloqueo de forma libre.				X						
<b>Preparación táctica</b>										
Relación de elementos técnicos oposición simple				X						
Relación desplazamientos con interceptación			X							
Estímulos Ópticos- acústicos en elemento técnicos		X								
Marcaje o espontáneos de vigilancia					X					
Persecución. Iniciación a las ayudas: cobertura y doblaje, cambio del oponente						X				
Trabajo situaciones simplificadas libres: 1x1, 1x2, 2x2, 2 x 3, 3x3						X				
Competencias municipales 1er fase		X	X	X						
Competencias municipales 2da fase						X	X	X	X	
Pruebas técnica	X			X		X			X	

## CONTENIDO FÍSICO CATEGORIA 11 Y 12 AÑOS

Capacidades condicionales

### Resistencia

- Juegos pre-deportivos.
- Carrera continua (Hasta 1 Km.).

### Fuerza

- Planchas
- Carretilla
- Tracciones
- Abdominales Ejercicios con pelotas medicinales
- Cuclillas
- Saltillos Cangrejos

## **Flexibilidad**

- Flexión ventral.
- Flexión dorsal.
- Flexión lateral del tronco.
- Amplitud de la articulación del hombro (muy importante).

## **Rapidez**

- Carrera en el lugar elevando rodillas.
- Ejercicios de aceleración.
- Carrera en zig-zag.
- Carrera corta.
- Carrera de relevos.
- Carreras curvilíneas.
- Juegos con balón.
- Ejercicios de velocidad de reacción.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS CATEGORIA 11 Y 12 AÑOS**

Capacidad de acoplamiento.

**OBJETIVOS:** Adquisición de destrezas en el manejo y manipulación de objetos.

### **TAREAS GENERALES**

- Manejo de móviles de todas las formas posibles.
- Presiones-tracciones-quitar el móvil.
- Todo tipo de recepciones.
- Atrapar-recoger-transportar-botar de todas formas posibles.
- Lanzamientos:
  - a) A distancia
  - b) De posición.

### **TAREAS ESPECÍFICAS**

- Dominio del balón con una sola mano.
- Disociación de los movimientos del brazo del tronco.

- Progresar con el balón controlado.
  - a) En bote, variedad.
  - b) En pasos específicos.
- Pases y recepciones de todo tipo.
- Lanzamientos a portería.
  - a) Variedad de formas.
  - b) Distancia.
  - c) Diferentes situaciones.

## **CAPACIDAD ACOPLAMIENTO DINÁMICA GENERAL CATEGORIA 11 Y 12 AÑOS.**

**OBJETIVOS:** Adquisición de factores más complejos de movimientos mediante la combinación de los ya adquiridos.

### **Tareas generales:**

- Desplazamientos simples y combinados.
- Saltos en toda variedad
- Diferentes impulsos.
- Diferentes direcciones.
- Saltos alternativos o sucesivos.
- Saltos con obstáculos.
- Agilidad gimnástica:
  - a) Giros, volteretas.
  - b) Equilibrio.
  - c) Combinaciones.
- Lanzamientos de todo tipo.
- Combinación de todos los lanzamientos

### **Tareas específicas.**

- Todas las acciones y habilidades específicas del juego

## **Capacidad (diferenciación)**

**Objetivos:** Disociación segmentaria de las diferentes partes del cuerpo.

- Independencia de las extremidades superiores e inferiores.
- Independencia de extremidades superiores y tronco.
- Independencia de extremidades inferiores y tronco.
- Afirmación de la lateralidad.

### **Tareas generales:**

- Acciones alternativas de las extremidades inferiores y superiores.
- Acciones anteriores con desplazamientos.
  - a) Variedad de desplazamientos.
  - b) Introducir obstáculos.
  - c) Número de móviles

### **Tareas específicas:**

- Manejo y adaptación del balón.
- Desplazamiento con o sin balón.
- Pases y recepciones en todas sus variedades.
- Lanzamientos en salto y apoyo.
- Combinación de las habilidades interiores.
- Exactitud de dribling, pases, recepciones, tiros, etc.

## **Desarrollo del equilibrio y ajuste corporal.**

**Objetivos:** Toma de conciencia de las posturas básicas, mantener posturas y valorar acciones en desequilibrio.

### **Tareas generales:**

- Cambios de posiciones.
- Desplazamientos con paradas y "Stop" de todo tipo.
- Desplazamientos sobre base reducidas con o sin balón.
- Encadenamiento de acciones que provoquen desequilibrio.

- Ejercicios de lucha que provoquen desajustes corporales y especiales.
- Habilidades gimnásticas de todo tipo:
  - a) Volteretas.
  - b) Apoyos.

## PROPUESTA DE % DE TRABAJO PARA CATEGORIA 11 Y 12 AÑOS

Tareas didácticas	% Volumen de las cargas
Formación de factores motrices básicos de los elementos técnicos.	15 %
Desarrollo de la flexibilidad	10 %
Asimilación de conceptos tácticos básicos.	25 %
Acentuación de la capacidad de juego.	40 %
Desarrollo condicional.	10 %

Frecuencias semanales

Cualidades	Frecuencias Semanales					
	1	2	3	4	5	6
Velocidad	X			X		
Fuerza		X			X	
Resistencia			X			
Flexibilidad	X	X	X	X	X	
Coordinación	X	X	X	X	X	
Tareas didácticas	X	X	X	X	X	
Juegos						X

## CRITERIOS EVALUATIVOS TÉCNICOS Y TEÓRICOS CATEGORIA 11 Y 12 AÑOS

### Evaluación del aprendizaje.

Conociendo la dificultad para evaluar objetivamente los aprendizajes en Balonmano, señalamos unas metas de aprendizaje orientativas que corresponden con objetivos de desarrollo de los diferentes contenidos desde las diversas dimensiones observables.

Podríamos indicar las siguientes:

### Los alumnos deben ser capaces de ejecutar habilidades técnicas:

- Pasar el balón con seguridad y en diferentes formas.
- Recibir el balón con ambas manos.
- Adaptar y manejar el balón con seguridad.
- Lanzar a portería con precisión y de formas variadas.
- Cambiar de dirección sin y con bote.

**Los alumnos deben poseer conocimientos teórico-prácticos:**

- De las reglas de juego fundamentales.
- De los principios del juego de ataque y defensa.
- De las funciones o roles específicos como poseedor o no poseedor del balón
- Atacante y defensor de las formas de cooperación.

**Los alumnos deben tener capacidad para:**

- A cometer funciones de organización y control del material.
- Observar el juego y analizar errores simples.
- Poder jugar sin el control del entrenador.
- Hacer de árbitro y razonar las decisiones.
- Dominarse en situaciones conflictivas.
- Hacer autocrítica de comportamiento.
- Establecer hipótesis simple acerca del funcionamiento del juego.

**D) Los alumnos deben tener conciencia de:**

- La importancia del esfuerzo para conseguir logros.
- La necesidad del juego de conjunto.
- Los errores que se producen para soportar los del compañero y comprender la necesidad de entrenar para manejarlos.

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS EDAD 11 AÑOS

Test	Sexos	10 puntos	9 puntos	8 puntos	7 puntos	5 puntos
Tallas(mts)	F	1,55 o +	1,54 a 1,52	1,51 a 1,49	1,48 a 1,46	-1,46
	M	1,58 o +	1,57 a 1,55	1,54 a 1,52	1,51 a 1,49	-1,49
Pesos (Kg.)	F	47	46	45	44	-44
	M	49	48	47	46	-46
Dribling(20m)	F	10	9 a 8	7 a 6	5 a 4	-4
	M	10	9 a 8	7 a 6	5 a 4	-4
FZA abdominal	F	34 o +	32 a 28	27 a 22	21 a 17	-17
	M	38 o +	37 a 32	31 a 26	25 a 19	-19
Salto largo s/i	F	1,35 o +	1,34 a 1,30	1,29 a 1,25	1,24 a 1,19	-1,19
	M	1,40 o +	1,39 a 1,35	1,34 a 1,30	1,29 a 1,24	-1,24

Velocidad(30m)	F	6,6 o -	6,7 a 7,2	7,3 a 7,8	7,9 a 8,4	+8,4
	M	6,2 o -	6,3 a 6,8	6,9 a 7,4	7,5 a 8,0	+8,0
Flexión ventral	F	13 o +	12 a 10	9 a 7	6 a 4	-4
	M	16 o +	15 a 13	12 a 10	9 a 7	-7
Lanzamiento	F	15 o +	14 a 13	12 a 11	10 a 9	-9
	M	17 o +	16 a 15	14 a 13	12 a 11	-11
Resistencia(1200)	F	5,15 o -	5,16 a 5,20	5,21 a 5,25	5,26 a 5,30	+5,30
	M	5,0 o -	5,1 a 5,5	5,6 a 5,10	5,11 a 5,15	+5,15
Teoría		Sin error	1 error	2 error	3 error	+3 error

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS EDAD 12 AÑOS

Test	sexos	10 puntos	9 puntos	8 puntos	7 puntos	5 puntos
Tallas(mts)	F	1.58 ó +	1.57 a 1.55	1.54 a 1.52	1.51 a 1.49	- 1.49
	M	1.60 ó +	1.59 a 1.57	1.56 a 1.55	1.53 a 1.51	- 1.51
Pesos (Kg.)	F	49	48	47	46	- 46
	M	51	50	49	48	- 48
Dribling(20m)	F	10	9 a 8	7 a 6	5 a 4	- 4
	M	10	9 a 8	7 a 6	5 a 4	- 4
Fza abdominal	F	35 ó +	34 a 29	28 a 24	23 a 19	- 19
	M	37 ó +	36 a 33	32 a 28	27 a 22	- 22
Salto largo s/i	F	1.40 ó +	1.39 a 1.34	1.33 a 1.29	1.28 a 1.23	- 1.23
	M	1.45 ó +	1.44 a 1.41	1.40 a 1.34	1.33 a 1.29	- 1.29
Velocidad(30m)	F	6.1 ó -	6.2 a 6.3	6.4 a 6.5	6.6 a 6.7	+ 6.7
	M	5.8 ó -	5.9 a 6.0	6.1 a 6.2	6.3 a 6.4	+ 6.4
Flexión ventral	F	16 ó -	15 a 12	11 a 9	8 a 6	- 6
	M	18 ó -	17 a 14	13 a 11	9 a 7	- 7
Lanzamiento	F	16 ó +	15 a 14	13 a 12	11 a 10	- 10
	M	19 ó +	18 a 17	16 a 15	14 a 13	- 13
Resistencia(1600)	F	10.0 ó -	10.1 a 10.10	10.11 a 10.20	10.21 a 10.30	+ 10.30 min
	M	9.30 ó -	9.31 a 9.40	9.41 a 9.50	9.51 a 10.0	+ 10.0 min
Teoría		Sin error	1 error	2 error	3 error	+3 error

# NORMATIVAS PARA LOS TEST PEDAGÓGICOS CATEGORIA 11-12 AÑOS

Se utilizaran 3 muestra en cada test y se escogerá el mejor.

- Talla:

Se medirá lo más preciso posible y tratando de usar siempre el mismo patrón. El atleta se medirá sin zapato; para la toma de la medida (en la cabeza punto más alto). La barbilla pegada al pecho, se debe auxiliar de un cartabón, evitando falsos datos por exceso del pelo. El dato se tomará en metros y centímetros.

- Peso:

El pesaje siempre debe ser con el mismo equipo y con la menor cantidad de ropa posible (trusa ó short). El peso se da en Kg.

- Drible:

Botar el balón realizando un recorrido de 20 metros en línea recta y posteriormente en curva, aprovechando la curva del área de portería, sin separarse de ella, de tal forma que cada pie apoye sucesivamente en un lado de la línea, realizar 5 repeticiones con cada mano, lo que sumará 10 en cada línea

- Fuerza Abdominal:

Desde la posición de acostado, flexión ventral del tronco hacia las piernas. Se medirá la cantidad de repeticiones en 30 segundos.

- Salto largo sin impulso:

Se medirá lo más preciso posible (talón, último contacto). Se realizarán 2 saltos y se tomará la mejor en metros y centímetros.

- Velocidad (30 metros):

La arrancada será estática y desde la posición media. Se medirá en segundos y décimas.

Tratar de usar siempre el mismo cronómetro y la misma persona para evitar errores significativos.

- Flexión Ventral:

Se colocará el sujeto parado sobre un objeto de determinada altura (caja, banco, etc.).

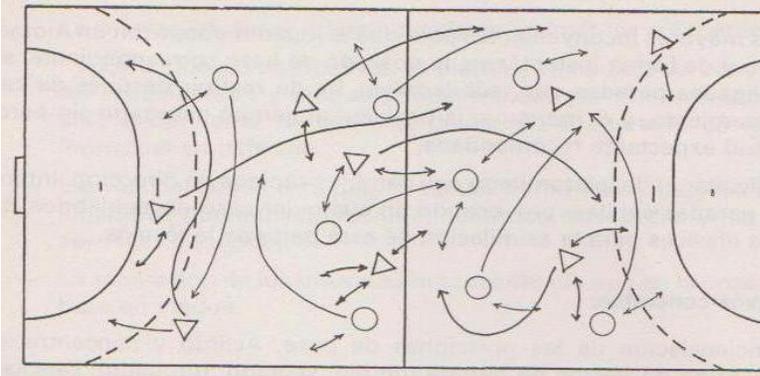
Realizará flexión ventral con las piernas extendidas y tratará de alcanzarlo más que pueda por debajo de la base del objeto. Se darán 3 posibilidades y se elegirá la que mayor en centímetro alcanzó

- Lanzamiento sin impulso:  
Se darán las posibilidades de lanzar el balón de las cuales se tomará la mejor marca. El pie delantero no debe perder el contacto con el piso en el momento del lanzamiento.
- Resistencia (min.) se correrán las distancias de 800 y 1600 mts. según la categoría, se medirá en minutos y segundos y se tratara siempre de usar el mismo equipo y personal para evitar errores significativos.
- Test teórico: Este se realizara por las baterías preestablecidas según la categoría.

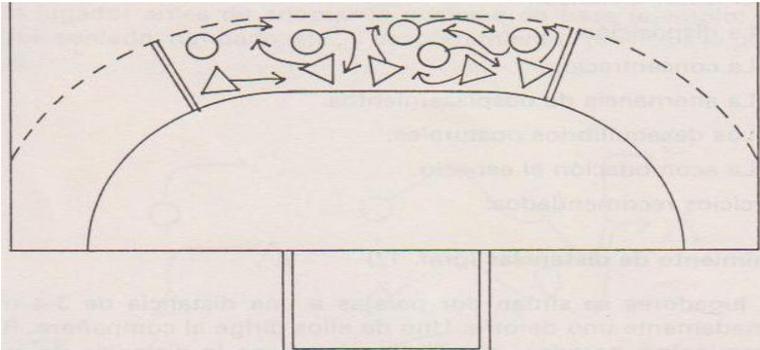
## **MODELOS DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS PROPUESTOS CATEGORÍA 11 Y 12 AÑOS.**

### **Ejercicios de posición básica**

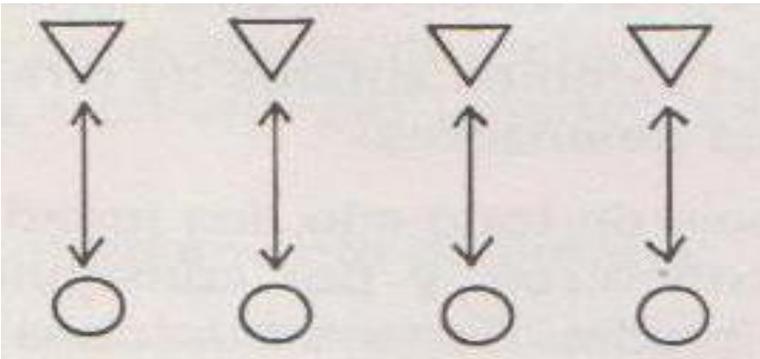
- Los defensores, provocando el choque con el hombro, sin utilizar los brazos (sin importar la orientación, trataran de impedir los desplazamientos de los atacantes apartándolos de sus trayectorias.
- Los atacantes, con cambios súbitos de dirección, intentaran burlar la vigilancia de los defensores.
- El entrenador indicara, cuando hará el cambio de ataque a defensa y viceversa.
- Las distancia a recorrer, previas a los cambios de sentido; dirección, paradas, en cualquier desplazamiento, debe ser de 3-4 metros.



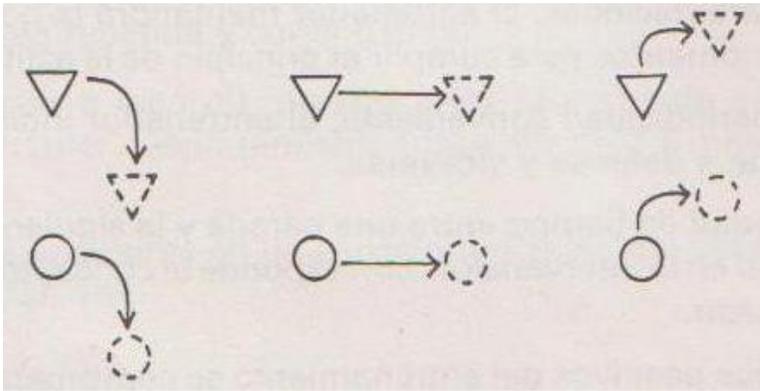
Situar los jugadores en un espacio reducido, divididos en atacantes y defensores.



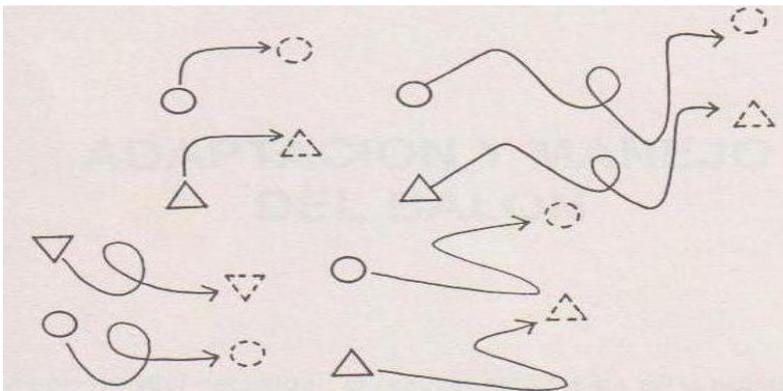
Los jugadores se sitúan por parejas a una distancia de 3-4 metros, aproximadamente, uno de otro. Uno de ellos realiza desplazamientos, paradas, etc. El otro mantiene la distancia de manera permanente. Cambiar las tareas a discreción. En cada parada se adoptará la posición de base.



Mantenimiento de distancia



Realizar acciones que desequilibren al jugador antes de adoptar la posición de base.  
Ejemplos: saltos, volteretas, sentado, etc.



## Ejercicios Defensivos.

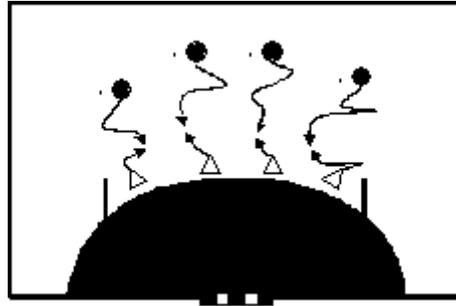
### 1. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** En grupos de 8, enfrentados por parejas. Realizar 1x1. Cada defensor actúa en su zona sin que existan cambios de puesto.

**Objetivo del ejercicio:** Evitar ser desbordados por los atacantes, en un espacio defensivo en continua modificación por la acción de los compañeros colindantes.

**Comportamiento defensivo:** Los jugadores deben variar continuamente las distancias de enfrentamiento, jugar con el ciclo de pasos de los atacantes, quitar balón, neutralizar al atacante mediante marcaje, cambios de orientación, asimetría de piernas, etc...

**Variantes:** Para aumentar la incertidumbre del defensor se puede permitir a los atacantes cambiar de zona. También se puede con un solo balón jugar un 2x (2x2) en zona central. Se puede reducir la eficacia de partida de los defensores (por ejemplo: evitando que usen las manos o que los defensores partan de situaciones desequilibradas, etc.) o, por el contrario, se puede limitar la acción de los atacantes (impedir que boten, limitar el tiempo, etc...).



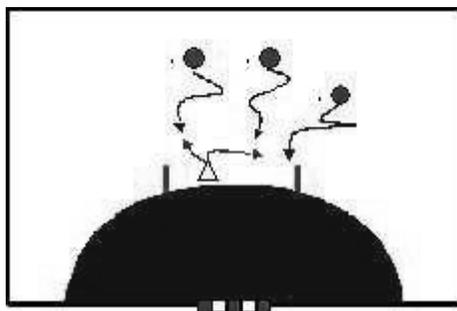
## 2. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** 3 atacantes y un defensor. El defensor se sitúa en una zona limitada de 3 metros y evita que los atacantes con balón penetren en el área prohibida. Si roba un balón o toca a dos atacantes se cambian las funciones.

**Objetivo del ejercicio:** Evitar ser desbordados por los atacantes.

**Comportamiento defensivo:** El defensor debe modificar rápidamente sus desplazamientos, mantenerse en posición de base con una actitud muy agresiva, quitar todos los balones posibles y contactar con el mayor número atacantes.

**Variantes:** Para aumentar la velocidad de los desplazamientos defensivos, se puede proponer que en un principio los atacantes están sin balón. Es más complicado si también hay atacantes detrás (por ejemplo dos entran y uno sale del área de portería).



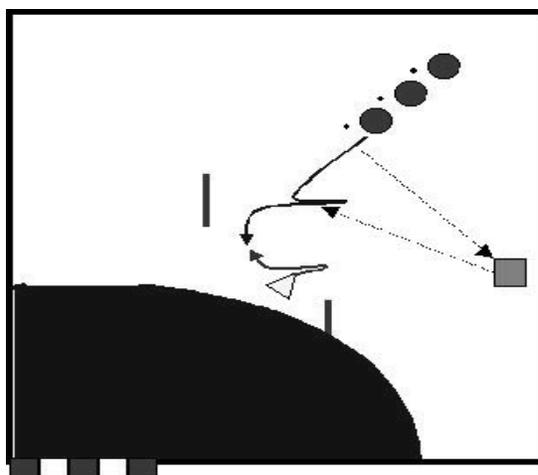
### 3. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** Un atacante, un defensor y un pasador. El balón en **A** que pasa al pasador, éste devuelve y se produce un 1x1 dentro de la zona marcada.

**Objetivo del ejercicio:** Evitar ser desbordados por el atacante, en un espacio defensivo que viene marcado por la línea imaginaria entre dos estafetas..

**Comportamiento defensivo:** Realizar un marcaje a hombre con balón, en función del grado de peligrosidad del atacante. Mayor ángulo de tiro más salida, menor ángulo de tiro menos salida.

**Variantes:** Se puede aumentar la complejidad obligando al defensor a partir de una situación desequilibrada, por ejemplo, antes de recibir el pase el atacante debe tocar una estafeta. También se puede introducir complejidad aumentando el número de estímulos a atender, por ejemplo, que el defensor pueda cortar los pases que van desde el pasador al atacante y en caso de que salida sea muy grande, el pasador puede atacar al intervalo; produciéndose de este modo una situación momentánea de 2vs1.



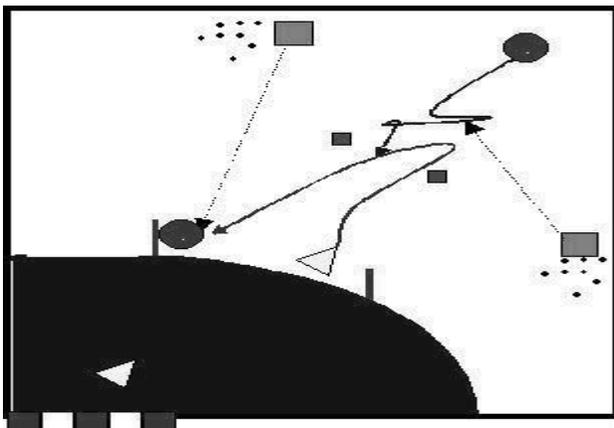
#### 4. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** Dos atacantes, un defensor y dos pasadores. **1ª Acción:** Uno de los pasadores pasa **A** este intenta entrar entre los dos conos situados en 9mts. **2ª Acción:** Inmediatamente pase del segundo pasador a **E** que intenta entrar por el espacio entre las dos estafetas.

**Objetivo del ejercicio:** Mejorar los desplazamientos defensivos y favorecer los encadenamientos.

**Comportamiento defensivo:** Marcaje a hombre con balón, posibilidad de interceptación del pase a pivote, ayuda defensiva en el marcaje a pivote, etc...

**Variantes:** Alternar el pase, una vez del recibe A de F y la siguiente de B.



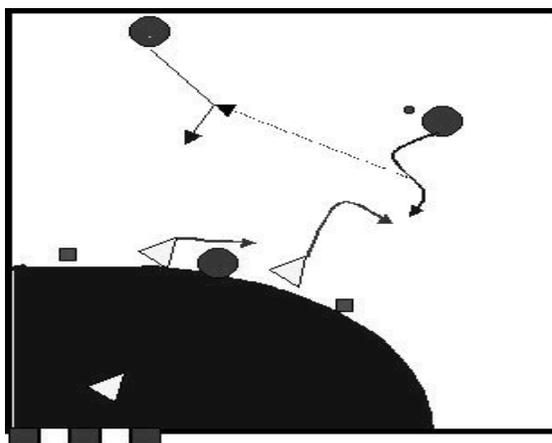
#### 5. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** Tres atacantes y dos defensores.

**Objetivo del ejercicio:** Evitar la progresión por la zona marcada y el pase a pivot (éste último no se puede mover del sitio)

**Comportamiento defensivo:** Marcaje a hombre con balón, posibilidad de interceptación del pase a pivot, ayuda defensiva en el marcaje a pivot, etc...

**Variantes:** El pivot puede moverse de su sitio.



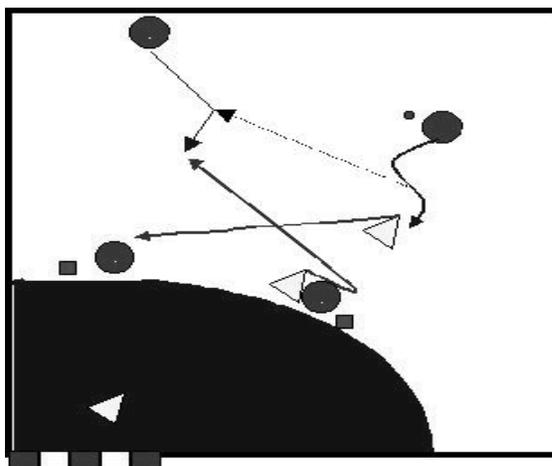
## 6. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** Cuatro atacantes y dos defensores.

**Objetivo del ejercicio:** Evitar la progresión por la zona marcada de los primeros líneas y el pase a pivote. Los pivotes no se pueden mover y no se pueden producir cambios de puestos entre los atacante.

**Comportamiento defensivo:** Se produce una situación de 2 vs 2 con desequilibrio defensivo. Marque a hombre con balón en puesto no colindante, posibilidad de interceptación del pase a pivote, desplazamiento defensivo hacia atrás para marca a pivote, realización de blocajes por el defensor del pivote, etc...

**Variantes:** Los pivotes pueden moverse y las primeras líneas pueden cruzarse.



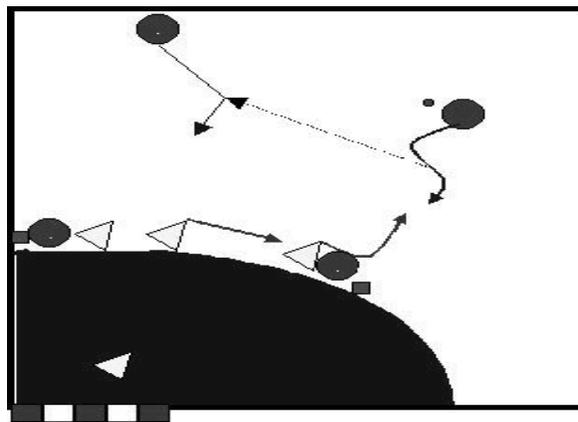
## 7. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** 3 vs 4

**Objetivo del ejercicio:** Evitar la progresión por la zona marcada de los primeros líneas y los pases a pivote. Los pivotes no se pueden cambiar de sitio y no se pueden producir cambios de puestos entre los atacantes.

**Comportamiento defensivo:** Marcar a hombre con balón en puesto no colindante, coincidiendo con el marcaje a los dos pivotes, posibilidad de interceptación del pase a pivote, desplazamiento defensivo hacia atrás para marca a pivote, Trabajo específico de la defensa central en el marcaje a pivote, con posibilidad de realizar blocajes.

**Variantes:** Los pivotes pueden moverse libremente y las primeras líneas pueden cruzarse.



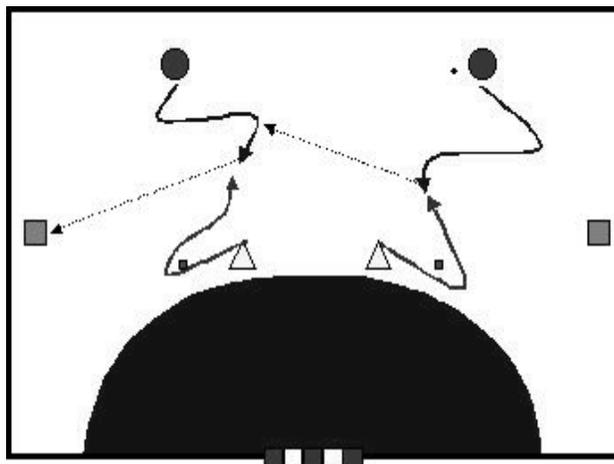
## 8. Situación de Aprendizaje.

**Organización y Desarrollo:** 2 vs. 2 con dos pasadores

**Objetivo del ejercicio:** Evitar ser desbordados por los atacantes, por dentro de la zona marcada. Obligatorio rodear el cono antes de defender.

**Comportamiento defensivo:** Desplazamiento defensivo con gran desequilibrio.

**Variantes:** Defender la zona exterior a los conos. Girar alrededor de los conos una vez que se realice el marcaje a hombre con balón. Introducir pivotes, etc.



## **CATEGORÍA 13-15 AÑOS.**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Desarrollar en esta etapa de consolidación, todo los medios que garantizarán los conocimientos, habilidades que posibiliten jugar al balonmano, al nivel de esta categoría.
2. Lograr el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en su deporte específico.
3. Garantizar atletas con un alto nivel de juego, capaz de ingresar en el equipo nacional de balonmano.
4. Aumentar el conocimiento sobre la conservación de la salud, higiene personal y aprovechamiento del tiempo libre.
5. Lograr que el atleta mantenga un buen estado de salud.
6. Garantizar buenos resultados docente-educativos y una excelente conducta.

### **Objetivos específicos:**

1. Mejorar la interpretación del reglamento de juego.
2. Profundizar en el dominio de los elementos técnicos - tácticos individuales.
3. Consolidar el sistema de ataque 3-3.

4. Aprender los sistemas de juego defensivos: H-H, 3-3, y 6-0
5. Elevar los conocimientos teóricos y prácticos de la técnica individual y el reglamento de juego
6. Elevar el trabajo de las capacidades condicionales.

**Objetivos técnico-tácticos:**

- Aprender todos los elementos técnicos de base, del balonmano.
- Dominar el encadenamiento de los elementos técnico.
- Realizar los elementos técnicos con oposición de defensores.
- Aplicar los fundamentos técnicos en diferentes sistemas de juego.
- Elevar el ritmo y la eficacia en el juego.
- Dominar las acciones de grupo.
- Aplicar los sistemas de juego en juegos de estudio y de competencia.
- Dominar los fundamentos del portero.

## **INDICACIONES METODOLOGICAS CATEGORIA 13-15 AÑOS**

Medios técnicos ofensivos:

Elementos técnicos para el manejo del balón.

El objetivo final a desarrollar será que el jugador sienta el balón como un elemento más de su cuerpo y de su motricidad, que no tenga que dedicar esfuerzos perceptivos o de ejecución a este aspecto.

Partiendo de la relación cuerpo-balón que da lugar a la adaptación y manejo se establecerían relaciones posteriores relacionadas con la intervención en:

- Diversas posiciones.
- Desplazamientos con balón.
- Pases y recepción.
- Lanzamientos.
- Drible.

## 1. Posición básica:

- **Cabeza:** erguida con normalidad.
- **Tronco:** ligeramente inclinado hacia delante.
- **Piernas (estáticas y dinámicas) estáticas:** ligeramente flexionadas, separadas a comodidad del jugador y en posición asimétrica (generalmente adelantada la contraria al brazo ejecutor).
- **Pies:** apoyados totalmente en el suelo en la posición estática (si la separación entre piernas es acentuada, el pie retrasado apoya solamente un tercio (sobre el metatarso).apoyos con un tercio del pie en la posición dinámica.
- **Brazos:** semiflexionados (borde radial hacia arriba) y ligeramente separados del tronco. (tienden a perder la posición básica)
- **Manos:** orientadas para la recepción del balón en cualquier momento. (en función del balón).

### Tareas para la posición básica:

- Adoptar la posición después de realizar; giros, saltos, desplazamientos laterales, deslizamientos y carreras.
- Adoptar la posición al enfrentar al jugador oponente.
- Adoptar la posición en ejercicios de ataque contra defensa, en grupos.

### Indicaciones metodología de la posición básica

- Los mayores inconvenientes están dadas en mantener, sin perder la concentración y la actitud expectante correcta.
- Dificultar el desplazamiento con cambios rápidos de dirección, intercalando paradas súbitas y provocando desequilibrios, son formas eficaces para la asimilación de esta parte de la técnica.
- Hacer ejercicios con diferentes grados de dificultad, como; ante obstáculos, con la oposición de compañeros, con aumento del ritmo y otros tareas, manteniendo la posición correcta.

## **2. Desplazamientos (con y sin balón).**

- Por la orientación en función de la trayectoria escogida:
  - Frontales hacia adelante, dando frente a la trayectoria adoptada.
  - Frontales hacia atrás, dando la espalda a la trayectoria adoptada.
  - Laterales (lado derecho e izquierdo), de costado a la trayectoria adoptada.
- Por la trayectoria adoptada.
  - Rectas, curvas y combinada (cambio de dirección).
  - Según el ritmo de ejecución.
    - Uniforme, acelerado y con cambio de ritmo.
  - Por la intencionalidad táctica:
    - Buscando la intervención directa.
    - Favoreciendo la intervención de los compañeros.
    - De acompañamiento.

### **Tareas para desarrollar los desplazamientos:**

- Ejercicios de desplazamiento por pasos; frontal, lateral y de espalda.
- Realizar carrera; frontal, laterales, y de espalda.
- Realizar carrera para ocupar un puesto o espacio y adoptar diferentes posiciones o acciones de carácter ofensivo y defensiva.
- Recepcionar el balón durante la carrera.
- Combinar los desplazamientos con otros elementos técnicos, como; paradas, giros, saltos, fintas.
- Realizar las diferentes variantes de desplazamientos con acciones tácticas, como; en contraataque, en acciones de juego de grupo y de equipo.
- En respuesta defensiva a las acciones del adversario, en ataque como son; en defensa del contraataque, en desmarques del oponente, en acompañamiento y cambio del contrario, etc.

### **Indicaciones metodología de los desplazamientos sin balón:**

- Se realizan a partir de la posición de base.
- El tipo de desplazamiento a realizar vendrá determinado por la acción táctica individual o colectiva (balón – compañeros – espacio – adversarios).
- Durante su realización se debe evitar el desequilibrio corporal.
- En los desplazamientos de frente no se debe apoyar todo el pie.
- En los desplazamientos de espalda hay que evitar apoyar sólo los talones.
- En los desplazamientos laterales y deslizamientos no se deben cruzar las piernas o saltar perdiendo el contacto con el suelo así como los pasos exageradamente largos. Es preferible realizar más pasos y más cortos.
- En cualquier caso, los brazos y las manos deben estar preparados para la intervención (recepción del balón).
- El inicio o arrancada se produce por medio de un impulso efectuado por la pierna más atrasada. Si la posición es simétrica será necesario un pequeño paso adelante de la pierna contraria a la de impulso.
- La detención o parada de la carrera se realiza con la pierna más adelantada a la dirección de la carrera, generalmente la que se encuentra en suspensión en el aire.
- En los cambios de dirección y de sentido se debe utilizar la pierna más alejada de la nueva trayectoria.

### **3. Pase clásico:**

#### **Principios comunes a los diferentes tipos de pases:**

- Es necesario flexionar la mano que controla el balón en la última fase del momento del lanzamiento.
- De la posición de la mano depende la dirección que adopte el balón en su trayectoria.
- Previa a la flexión de la mano que controla el balón se produce un movimiento más o menos pronunciado de flexión dorsal que permite regular el impulso del mismo.
- Al gesto del brazo preparándolo para iniciar el pase se le conoce como "armado de brazo".
- Es obligado prestar atención a la posición de la cabeza, evitando sincronismos erróneos, para mantener siempre un campo visual amplio independientemente del tipo de pase.

- Aunque el gesto más natural, en apoyo, se corresponde con el adelantamiento de la pierna contraria al brazo de pase, va a ser necesario dominar el pase independiente de la pierna que se encuentre adelantada.
- Será obligado dominar el pase en cualquier momento del ciclo de pasos.
- Para la ejecución más rápida del pase es recomendable que la proyección del brazo ejecutor sea reducida al efectuar el gesto de lanzamiento. Es importante que el jugador alcance las mayores distancias a base de una trayectoria tensa con el mínimo desplazamiento del brazo ejecutor.
- Si bien los pases deben realizarse con trayectoria tensa, en circunstancias especiales (defensores en línea de pase) deben utilizarse también otras trayectorias.

#### **Tareas para desarrollar los pases:**

- Realizar pases desde la posición estática a diferentes distancias y ritmo y potencia.
- Ejercicios de pase después de; paradas, fintas, en salto, carrera, etc.
- Realizar pases después de evadir a un defensor y en salto.
- Ejercicio de pase en contraataque, sin y con oponente.
- Realizar ejercicios de ataque de grupo y de equipo, sin y contra defensa.

#### **Metodología del pase:**

- Variedad de pases. Alternar armado del brazo.
- Orientación de los jugadores respecto a los receptores.
- Acciones estáticas o en desplazamiento. Alternar variando las posiciones iniciales: de base, en desequilibrio, posturales, etc.
- La relación desplazamiento-pases, variando los tipos de desplazamiento, y el sentido y las trayectorias de los mismos.
- El factor distancia; la coordinación y la fuerza de pase.
- La precisión del pase en relación con las intervenciones de los defensores y de los receptores.
- La relación cambio de ritmo y momento de pase en función del espacio, de los defensores y de los receptores. Alternancia de velocidades en los desplazamientos y en los pases.

- La metodología concreta en relación con el ciclo de pasos.
- Relación: pase, recepción, bote, manejo, etc.

#### **4. Recepción.**

Tipos de recepción:

- Frontal; alta, intermedia, baja, diagonal, lateral, sobre balones rodados.

Indicaciones metodológicas para la recepción del balón.

- No esperar el balón, ir hacia él.
- Amortiguar la trayectoria del balón, acompañándolo con la flexibilidad de los dedos y manos, más una flexión de los brazos, para evitar un impacto violento con las palmas de las manos.
- Variar la posición corporal: de pie, arrodillado, sentado, etc.
- Variando los niveles o planos de recepción.
- Posición estática o dinámica.
- Variando la procedencia del balón: desde arriba, frente, derecha, etc.
- Variando las características del móvil: tamaño, peso, elasticidad, etc.
- En situaciones individuales o en grupo.

#### **5- La finta.**

Indicaciones técnicas:

Clasificación de la finta.

a) Por la trayectoria de salida:

- Con salida por el punto fuerte: por el lado del brazo ejecutor.
- Con salida por el punto débil: por el lado contrario del brazo ejecutor.

b) Por el número de cambios de dirección

- Finta simple (un solo cambio de dirección).

## **Metodología de la finta.**

- De forma global
- Jugador con o sin balón.
- Distancias con respecto al defensor, fijas o variables (defensores más o menos activos).
- Variación de la orientación en el desplazamiento previo.
- Modificaciones de la orientación previa.
- Ajuste corporales en la aproximación
- Momento de frenado en razón de la distancia.
- Momento de frenado en razón de la trayectoria de engaño.
- Transporte del balón.
- Variación de situaciones en la salida.
- La utilización del tronco en la salida.
- El momento de recepción (en su caso ,en el desplazamiento)
- El transporte del balón (con dos manos )
- La protección del balón

## **Indicaciones metodológicas para enseñar la finta:**

- El tipo de desplazamientos
- La orientación del atacante respecto al defensor
- La separación de las piernas en el frenado (al ancho de los hombros y una ligera flexión de las piernas)
- La orientación de los pies de parada (fase de frenado )
- La orientación del tronco en la salida ( cambio de dirección )
- La observación del defensor.
- La distancia respecto al defensor.
- Aproximación necesaria.
- Elección de la trayectoria inicial
- Paradas.
- Cambios de dirección y de ritmo en el tiempo.
- La finalización técnica ( drible , pase o lanzar)
- La observación de nueva situaciones ( campo visual )
- La no mecanización ( relación con el juego continuo )

### **De forma específica:**

- La situación en el terreno: primera línea, segunda línea.
- La distancia del defensor activo.
- La orientación a portería: mayor o menor perpendicularidad en el engaño.
- Las posiciones de base específicas (especialmente la de los pivotes).
- La orientación final a portería en la fase de salida.
- La decisión inicial: conocer las circunstancias
- La decisión final: pase, lanzamiento, bote.

### **1. Los lanzamientos.**

- Clásico.
- Lateral o de cadera.
- En salto.

Los lanzamientos se pueden realizar con el ciclo de pasos (3 pasos), a su vez también pueden ejecutarse con 2 o 1 paso, muy utilizado para impedir la aproximación del defensa.

### **Tareas para desarrollar los lanzamientos:**

- Ejercicios de lanzamiento a distintos puntos de la portería, desde posición estática.
- Ejercicios de lanzamiento a portería después de una parada.
- Ejercicios de lanzamiento durante la cerrera.
- Realizar lanzamiento después de evadir al oponente en apoyo y en salto.
- Lanzar durante acciones de ataque contra defensa de grupo y de equipo.

### **Metodología de los lanzamientos:**

- Valorar la distancia del lanzamiento en razón de dependencias físicas; forzar las distancias acarrea posiblemente errores técnicos y físicos.
- De la globalidad a las correcciones en el aprendizaje; es de gran importancia mostrar flexibilidad en las primeras etapas de la práctica de estas acciones técnicas.

- Fundamental en este apartado. Búsqueda del mejor ajuste corporal del jugador hacia la orientación a portería: factor metodológico la portería.
- Evaluar el desplazamiento previo a la recepción-orientación; recepción lanzamiento.
- Orientación durante el ciclo de paso.
- El desplazamiento previo y el ritmo de pasos para el lanzamiento.
- La relación carrera-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento
- La relación carrera-recepción-ritmo alternado y lanzamiento
- La situación estática-recepción-ritmo acelerado y lanzamiento
- La situación estática-recepción-ritmo alternado y lanzamiento
- Los armados de brazos en el lanzamiento a portería.
- La mayor o menor amplitud de los pasos.

## **2. El drible.**

- Simple.
- Complejo.

### **Indicaciones metodológicas para efectuar el drible:**

- Ejecutar el drible simple para avanzar hacia la portería o hacia un punto determinado.
- Realizar el drible simple para evitar sobrepasar el límite del tiempo permitido.
- Ejercicio de drible múltiple para realizar contraataque individual.
- Realizar el drible múltiple para avanzar hacia la portería adversaria a fijar un oponente.

### **Táctica de ejecución de las fintas.**

- Realizar la finta desde la posición de estática ante un obstáculo.
- Ejercicios de fintar y finalizar con: pase o lanzamiento.
- Ejercicios de finta contra defensor semi-activo y activo.

## **Indicación metodológica para efectuar la finta.**

- Variación de orientaciones previas frontales, laterales y espaldas.
- Variar posiciones en la recepción.
- Variar direcciones del desplazamiento.
- Variar acción en la primera fase, de pase, de desplazamiento de lanzamiento.
- Variar momento de frenado en ciclo de pases.
- Variar trayectorias de salidas: normal y falsa.
- Variar tipo de reacción en salida, pase, tiro y bote.

## Medios tácticos ofensivos.

Pase y va; teniendo un defensor delante, pasarle a un compañero a uno de los lados y desbordar al defensor por el lado contrario al del pase para recibir el balón devuelto.

Fijación; atacara un al defensor opuesto, mediante cruce o finta, para desmarcar a un compañero, beneficiado con la acción.

Cortina; relación entre un lanzamiento con el cruce de un compañero (por encima).

Pantalla; barrera ofensiva, realizada por compañeros, para evitar la acción defensiva (contraria) para realizar un lanzamiento.

Penetraciones sucesivas; enlace de varios intentos de penetraciones, por jugadores diferentes, con el propósito crear espacios de lanzamientos entre los defensores.

El bloqueo ofensivo (al jugador defensor); interrumpir el desplazamiento del defensor que intenta seguir a nuestro compañero, el cual se desplaza con el balón, con la finalidad de alcanzar superioridad numérica para lanzar el balón.

Contraataque; acción rápida, con el fin de lograr el desmarque necesario para realizar el lanzamiento. Este desmarque se puede alcanzar por sorprender a los adversarios, por velocidad y por fijación a los rivales que no podrían hacer la acción defensiva efectiva.

Sistemas de juego ofensivo; 3-3

Tareas para desarrollar la ofensiva.

- Ejercicios de pasar el balón a un compañero, recibir en carrera y lanzar a puerta.
- Realizar ejercicios de ataque continuo sin y con defensores.
- Ejercicio de ataque continuo y lanzamiento.
- Combinar el ataque con el bloqueo al jugador y lanzar a portería.

- Efectuar lanzamientos por sobre la cortina y la pantalla.

Ejercicio de ataque en cruce finalizando con lanzamiento a portería.

- Realizar ataque de grupo: 2x2, 2x3, 4x4, 5x5 y 6x6.
- Realizar ataques y defensa en superioridad e inferioridad numérica.
- Efectuar ejercicios de contraataque, partiendo de grupos en acciones no de juego
- Ejercicio de contraataque partiendo de una acción de juego.
- Ejercicio de ataque, relacionándose entre posiciones ofensiva vecinas.
- Efectuar ataques sucesivos buscando profundidad y sincronización y seguridad, en el manejo del balón.

### **Indicaciones metodológicas para realizar las acciones ofensivas.**

- Lograr y mantener la postura correspondiente a la acción que realizará y durante su ejecución.
- El jugador debe dominar y efectuar las acciones técnicas para ambos lados.
- El jugador durante las acciones de ataque no debe perder el control visual de la portería.
- El jugador debe estar aprovechar todas las oportunidades que tenga de penetrar a la zona de portería o de lanzamiento.
- El jugador debe saber diferenciar cuando debe definir la acción y pasarla a otro compañero.
- El jugador debe saber y aplicar las diferentes formas de desmarcar a su compañero.
- Para que el contraataque o la defensa de este, sea exitoso hay jugadores determinados, que deben anticiparse a la respuesta de los oponentes.
- Cada atleta debe saber actuar en varias posiciones de juego.
- El equipo debe dominar lo elemental de más de un sistema de juego.
- Ejercitarse en la anticipación de acciones, con el fin de acortarle la trayectoria de ataque al adversario.
- Romperle el ritmo habitual de juego.

- Obligarlo a realizar la mayor cantidad de acciones lo más alejados de la portería que defendemos.
- Evitar que circule y maneje el balón con facilidad.
- Evitar que el atacante ocupe espacios que posteriormente este en ventaja posicional.
- De controlar y mantener al atacante por delante del defensor, facilitaría el cambio con el compañero colindante.
- Tratar de mantenerse a nivel del compañero colindante, para facilitar el cambio y evitar que el atacante penetre entre defensores.
- Restarle tiempo de preparación para lanzar, pasar, combinar, etc.

### **Medios tácticos defensivos:**

- **La flotación;** moverse en el espacio, entre compañeros y atacantes, en espera de definir una acción determinada, según el actuar de los oponentes.
- **Las ayudas;** cooperar con el compañero vecino para evitar ser desbordado.
- **El deslizamiento;** desplazarse por detrás del compañero avanzado para cubrir un espacio o llegarle a un adversario posicionado o a punto de hacerlo.
- **La defensa ante el pase y va;** pasar a un compañero estando un defensor por el medio y desplazarse a recibir en un espacio hacia la portería.
- **El contra-bloqueo;** acción de evadir un bloque adversario, este se puede realizar efectuando un paso hacia delante o hacia detrás. Pero también puede ser evitado por medio de un compañero que rompe la acción del bloqueador.
- **La barrera defensiva;** barrera o muro formado por defensores, para facilitar un lanzamiento por encima de ella.
- **La basculación;** desplazamiento lateral realizado por el bloque defensivo, con el fin de cubrir la zona donde se juega el balón.
- **La distribución de responsabilidades;** cada jugador tiene las responsabilidades individuales de realizar, como son: ajustar los espacios entre sus compañeros y adversarios para lograr una intervención eficaz.
- **Control, acompañamiento y cambio del adversario;** control físico del adversario, con o sin el balón, acompañarlo en su desplazamiento hasta entregárselo al compañero vecino.

- **Bloqueo al balón, en apoyo y en salto;** acción de interrumpir la trayectoria del balón, con las manos y brazos, hacia la portería que se defiende.
- **Balance defensivo;** contrarrestar el contraataque adversario, teniendo en cuenta el tomarle el tiempo a las salidas anticipada de algunos jugadores.
- **Sistemas defensivos por zonas;** h-h, 3-3. 6:0,

#### **Tareas para desarrollar la defensa:**

- Realizar ejercicios vigilancia del oponente, garantizando; la postura, equilibrio, desplazarse en un espacio y distancia determinado, del oponente.
- Ejercicios de control, acompañamiento y cambio del jugador.
- Efectuar bloqueos al balón en apoyo y en salto, partiendo desde la posición de estático y en desplazamiento.
- Actuar en grupos defensivo, para buscar la relación de apoyos, basculación, cambios de oponente, salidas y regreso al bloque defensivo.
- Valoración constante, durante el ataque, del balance defensivo.
- Salida anticipada de algunos jugadores y distribución de espacios y adversarios del resto, para neutralizar el contraataque del contrario y apoderarse del balón de ser posible.
- Ejercitar las funciones específicas, defensiva, en los sistemas de juego planificado.
- Actuar en más de un puesto o función, dentro de cada sistema defensivo.
- Efectuar defensa contra el ataque, en grupo y de equipo.
- Ejercitar los cambios de funciones defensiva, cuando el equipo adversario transforma el sistema de ataque.

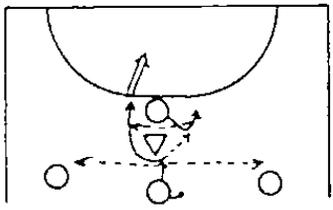
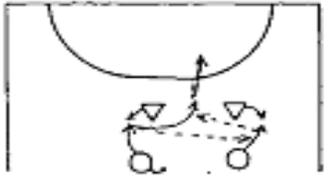
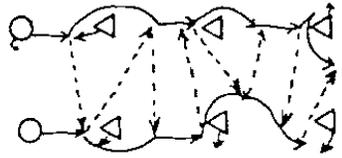
#### **Indicaciones metodológicas para desarrollar la defensa:**

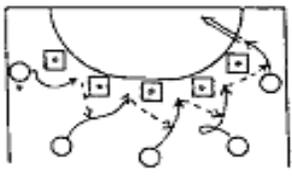
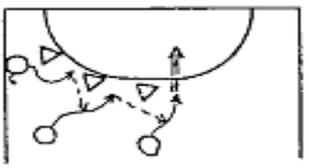
- Lograr y mantener la postura correspondiente a la respuesta que realizará a la acción del adversario.

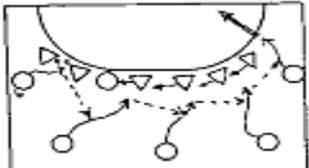
- El jugador debe tener la capacidad de acción hacia ambos lados, hacia delante y hacia detrás.
- El jugador mientras permanezca el ataque no debe perder el control visual del balón y de los jugadores contrarios.
- El jugador debe aprovechar todas las oportunidades que le ofrezca el adversario, para neutralizar el avance hacia la portería que defiende, así como un posible lanzamiento o un buen pase.
- El jugador debe ejecutar el cambio de acción, de ; salida regreso, cambio de oponente, bloquear el balón, etc.
- El jugador debe saber y aplicar las diferentes formas de desmarcar al adversario, si es zurdo, donde tenga el balón, en apoyo o salto, estático o en carrera, etc.
- Ejercicios para neutralizar el contraataque, realizando las salidas y actuación de cada jugador, según las funciones que tenga en el ataque.
- Cada atleta debe saber actuar en varias posiciones del sistema defensivo utilizado.
- El equipo debe dominar lo elemental de más de un sistema de juego.
- Ejercitarse en la anticipación de acciones y del control de jugadores durante la transición ofensiva del contrario, para evitar lanzamientos y pases exitosos, del oponente.
- Romperle el ritmo habitual de juego, al adversario.
- Obligarlo a realizar la mayor cantidad de acciones lo más alejados de la portería que defendemos.
- Evitar que circule y maneje el balón con facilidad.
- Evitar que el atacante ocupe espacios que posteriormente este en ventaja posicional.
- De controlar y mantener al atacante por delante del defensor, facilitaría el cambio con el compañero colindante.
- Tratar de mantenerse a nivel del compañero colindante, para facilitar el cambio y evitar que el atacante penetre entre defensores.

- Restarle tiempo de preparación para lanzar, pasar, combinar, etc.

## PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS CATEGORIA 13-15 AÑOS.

DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION	OBJETIVOS PEDAGOGICOS	GRAFICA
1. Realizar desplazamiento hacia estafeta, pase y desmarque a un lado y otros para una nueva recepción.	Mejorar concepto pase y va.	
2. Fijación del defensor y elección del lugar de pase en función de los receptores. Continuación con desmarque-recepción y tiro.	Valorar la atracción del defensor.	
3. Valorar la posibilidad de superación de la defensa mediante la fijación y desmarque posterior favoreciendo el pase al compañero.	En la unidad básica 2 x 2 pase y va. (Superioridad).	
4. Encadenar de forma sucesiva en un desplazamiento largo, mediante pases recepciones el medio pase y va.	Toma de conciencia de la importancia del desmarque después de pase.	

DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACION	OBJETIVOS PEDAGOGICOS	GRAFICA
5. Desplazamiento específico hacia el intervalo entre estafetas y pase al compañero, cambiando dirección y sentido del pase.	Mejorar concepto de ataque al intervalo.	
6. Penetraciones sucesivas iniciando extremo o central de forma alternada. Los defensores actúan o no.	Valorar sentido de profundidad.	

<p>7. Penetraciones sucesivas iniciando extremo o central de forma alternada. Los defensores actúan o no.</p>	<p>Valorar sentido de profundidad.</p>	
---	--	---

## MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO PARA MEJORÍA DE LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN CATEGORÍA 13 – 15 AÑOS.

- a). Ejercicios combinados o encadenamiento de ejecuciones de desarrollo físico general realizados a máxima velocidad, (reflexiones, extensiones, saltos, giros, etc.) ajustándose a las duraciones indicadas entrando más en el concepto conocido como agilidad.
- b). Ejercicios de carrera en distintas direcciones y fuertes partiendo de posiciones distintas por decisión individual.
- c). Ejercicios de arranque con ligeros pesos adicionales para reforzar la contracción de los músculos que superen la inercia de reposo, combinado con los frenados del movimiento y de la aceleración obtenida por la sobrecarga.
- d). Ejercicios de carreras con trayectorias variadas (rectilíneas, curvilíneas, en más o menos grados de amplitud, ondulados, en zigzag, etc.) distintas, idéntica o desiguales entre los tramos de cambios.
- e). Ejercicios de carreras variadas combinadas con otras acciones con balón (bote, pase-recepción, manejo o habilidades simultáneas con balón en carrera, etc.).
- f). Combinación de las diferentes direcciones de la carrera a partir de ejercicios acrobáticos (volteretas, campana, etc.) buscando arranques a partir de ciertas situaciones desequilibradas o incómodas.
- g). Combinación de carreras seguidas de otras acciones técnicas (Ej. bloqueo más carrera, a máxima velocidad, lanzamiento a portería en apoyo más carrera a máxima velocidad de espalda).

- h). Carreras de diferentes formas mientras se realizan simultáneamente cambios de objetos o personas fijas o móviles e imprevistas.
- i). Juegos de relevos de cualquier tipo y sus combinaciones.
- j). Ejercicios de contra-ataque a máxima velocidad.

## **DESARROLLO CAPACIDAD FISICA CATEGORIA 13 15 AÑOS**

### **Fuerza**

1. Seguir utilizando el peso del juego cuerpo
2. Utilizar saltos, impulsiones ejercicios de lucha, trepar, etc.
3. Introducir algunos aparatos para aumentar el desarrollo:
  - 3.1 Banco sueco
  - 3.2 Vallas.
  - 3.3 Cuerdas.
  - 3.4 Espaderas
4. Utilizar juegos por parejas, tríos, etc.
5. Introducción al trabajo con pesas (trabajo técnico sin alto % de ejecución)

### **Resistencia**

1. Cross
2. Utilizar juegos deportivos
3. Farleth
4. Intervalos.

### **Flexibilidad**

1. Utilizar todos los métodos para su desarrollo.
2. Utilizar entrenamiento con música para motivar esta actividad, con ejercicios por parejas, balones, cuerdas, etc.

## **Desarrollo de la rapidez**

1. Utilizar carreras cortas con cambio de ritmos en un recorrido, juegos competitivos de relevos y carreras.
2. Variar formas de salida en la carrera.
3. Utilizar diferentes tipos de carrera (de espalda, diagonal, en zig-zag.)

## **Medios para desarrollo la velocidad de reacción.**

1-a) utilización de señalar auditivas

Cambios de puestos específicos a lugares determinados en función de la señal (Ej: en 3 - 3, ante toque de silbato, cambio de primera por segunda líneas, ante palmadas, permutas de puestos en las propias líneas).

Idem, realizando ciertas acciones en función del tipo de sonido (giros en el sitio o cambios de dirección, flexiones).

Combinaciones de 3 ó 4 acciones sucesivas en función de distintos sonidos que se plantean (Ej. ¡ya! silbato, bate de balón, palmadas, significan realizar sucesivamente Sprint 5 m., giros, deslizamientos laterales 3m. y salto imitan- bogues).

Medios para el desarrollo de la fuerza a la resistencia.

Test No 1 (Trabajo isométrico)

Ejercicios.

1. Cuchilla profunda 40- 50 % del máximo 3 x 12.
2. Abdominales en V 5 x 20.
3. Planchas 3 x 15.
4. Saltos hacia arriba, tijeras 5 x 20.
5. Pron 40- 50 % del máximo 3 x 12.
6. Ejercicios de hiperextensión acostada al frente continuado.
7. Saltillos con la mancuerna.
8. Saltos ligeros con la suiza

## **Evaluación cualitativa del de las habilidades técnica-táctica.**

Conociendo la dificultad para evaluar objetivamente los conocimientos en balonmano, Indicamos algunas metas que corresponden con los contenidos desarrollados, en el programa.

### **Los jugadores deben ser capaces de ejecutar habilidades técnicas con bastante calidad:**

- Pasar el balón en forma precisa y oportuna.
- Recibir el balón con diferentes grados de dificultad.
- Lanzar a portería con precisión y de formas variadas.
- Dominar la técnica defensiva individual.
- Realizar desmarques mediante cambios de dirección o fintas.

### **Los jugadores deben poseer conocimientos teóricos:**

- De las reglas de juego fundamentales.
- Del sistema de ataque 3-3.
- De los sistemas defensivos; h-h, 3-3 ó 6-0.
- De las formas de cooperación durante ejercicios de ataque contra defensa.

## **METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DE LOS TEST CATEGORIA 13- 15 AÑOS.**

1. **Talla en metros:** se medirá lo más preciso y tratando de usar el mismo patrón. El atleta se situara sin zapato, y si las mediciones no son hechas por medicina deportiva, el mismo debe ponerse de espaldas a una pared con la barbilla pegada al pecho y los pies unidos en los talones. El profesor debe auxiliarse de un cartabón para tomar la medida en lo más alto de la cabeza.
2. **Alcance en metros:** el atleta se situara de lado, con el brazo de tiro extendido, verticalmente, en la pared por encima de la cabeza. El alcance se tomara del suelo hasta la punta del dedo del medio. Sin zapatos.
3. **Velocidad, en 30 metros:** la arrancada será estática y desde la posición media, el tiempo realizado se medirá en segundos y tratara de usarse el mismo cronometro y

personal en todas las ocasiones para evitar errores significativos. El atleta efectuará 3 carreras y se tomará el mejor tiempo de los tres.

4. **Lanzamiento sin impulso, en metros:** el jugador lanzara el balón sin que el pie más adelantado pierda el contacto con el suelo. Lanzar el balón lo más lejos posible. Se realizaran 3 envíos, tomando el mejor de ellos. Es conveniente que la prueba se efectúe cuando no haya mucho aire.
5. **Desplazamiento en triángulo, en segundos:** en el terreno se dibujaran 3 círculos, formando un triángulo. Cada círculo tendrá un diámetro de 40 centímetros y estarán a una distancia de 3 metros entre sí. Midiendo desde los bordes más cercanos entre ellos. La prueba consiste en realizar 3 series de ida y vuelta siempre con desplazamiento frontal haciendo contacto con el pie en cada círculo. El ejercicio se efectuará derecha a izquierda la ida y de izquierda a derecha el regreso, completándose, de este modo, una vuelta.
6. **Resistencia, en minutos:** se correrán las distancias de 800 para hembras y de 1,600 metros para varones. El tiempo se medirá en minutos. Se efectuara una sola carrera.
7. **Test teórico:** este se realizara por las baterías preestablecidas según la categoría.
8. **Rendimiento de juego:** este se realizara sumando las acciones positivas y negativas, por separado. Atendiendo a los contenidos fundamentales de cada categoría y su resultado será la diferencia entre ambos grupos elementos.

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS

**EDAD: 13 AÑOS**

Test	Sexo	10 pts.	9 pts.	8 pts.	7 pts.	5 pts.
Talla (cm)	F	1.65	164 a 161	160 a 155	154 a 150	- 150
	M	1.70	169 a 167	166 a 164	163 a 162	- 162
Despegue cm.	F	33 cm.	30 a 32	29 a 27	26 a 24	- 24
	M	45cm.	44 a 42	41 a 39	38 a 36	- 36
Velocidad 30 mts. (seg)	F	5.2	5.3 a 5.2	5.6 a 5.9	6.0 a 6.4	+ 6.4
	M	4.6	4.7 a 4.9	5.0 a 5.4	5.5 a 5.9	+ 5.9
Lanzamiento S/i (mts)	F	20	19 a 18	17 a 16	15 a 14	- 14
	M	30	29 a 28	27 a 26	25 a 24	- 24
Resistencia 1200(mts)	F					
Coordinación (30mts.) Seg.	F	8.2	8.3 a 8.4	8.5 a 8.6	8.7 a 8.8	+8.8
	M	5.8	5.9 a 6.2	6.3 a 6.4	6.3 a 6.4	+6.4
Teoría	F	Sin error	1 error	2 errores	3 errores	+de 3 errores
	M	error				

**NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS**  
**EDAD: 14 AÑOS**

Test	Sexo	10 pts.	9 pts.	8 pts.	7 pts.	5 pts.
Talla (mts.)	F	166	165 a 163	162 a 160	158 a 157	- 157
	M	174	173 a 171	170 a 168	167 a 165	- 165
Despegue (cm)	F	35	34 a 32	31 a 29	28 a 26	- 26
	M	50	49 a 47	46 a 44	43 a 41	- 41
Velocidad 30 (mts) (seg).	F	5.0	5.1 a 5.2	5.3 a 5.4	5.5 a 5.6	+ 5.6
	M	4.6	4.7 a 4.8	4.9 a 5.0	5.1 a 5.2	+ 5.1
Lanzamiento (s/i) (mts).	F	22	21 a 20	19 a 18	17 a 16	- 16
	M	33	32 a 31	30 a 29	28 a 26	- 26
Resistencia 800 mts (min)	F					
	M					
Coordinación; 30 mts. (seg)	F	7.50 seg	7.51 a 7.55	7.56 a 7.58	7.59 a 8.00	+ 8.2
	M	5.4 seg	5.5 a 5.7	5.8 a 6.0	6.1 a 6.2	
Teoría	F	Sin error	1 error	2 errores	3 errores	+ de
	M					3erroes

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS

**EDAD: 15 AÑOS**

Test	Sexo	10 pts.	9 pts.	8 pts.	7 pts.	5 pts.
Talla (mts.)	F	1.70	1.69 a 1.68	1.67 a 1.66	165 a 164	- 164
	M	1.78	1.77 a 1.75	174 a 171	170 a 168	- 168
Despegue (cm)	F	38	37 a 35	34 a 31	30 a 28	- 28
	M	60	59 a 57	56 a 54	53 a 51	- 51
Velocidad; 30 mts. (seg)	F	4.8	4.9 a 5.0	5.1 a 5.2	5.3 a 5.4	+ 5.4
	M	4.4	4.5 a 4.6	4.7 a 4.8	4.9 a 5.0	+ 5.0
Lanzamiento (s/i) metros.	F	27	26 a 25	24 a 23	22 a 21	- 21
	M	36	35 a 34	33 a 32	31 a 30	- 30
Resistencia; 1200 mts.	F					
	M					
Coordinación; (30mts (seg)	F	7.45	7.46 a 7.50	7.51 a 7.53	7.54 a 7.56	+ 7.56
	M	5.2	5.3 a 5.5	5.6 a 5.8	5.9 a 6.0	+ 6.0
Teoría	F m	Sin error	1 error	2 errores	3 errores	+ de 3 errores

## **CATEGORÍA 16-18 AÑOS.**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

1. Perfeccionar los medios tácticos desarrollados en la etapa de consolidación, para elevar los niveles de rendimientos individuales y colectivos.
2. Elevar los niveles de las capacidades físicas.
3. Consolidar los conocimientos teóricos sobre el balonmano.
4. Fortalecer formación atleta-estudiante para lograr la formación integral.
5. Fortalecer la preparación psicológica para aplicar en los entrenamientos y en competencias.
6. Mantener un buen estado de salud.

### **Objetivos específicos:**

1. Profundizar en el conocimiento y aplicación del reglamento y de la táctica de juego.
2. Perfeccionar la realización de los elementos técnicos y tácticos.
3. Perfeccionar los sistemas de juego, ofensivos y defensivos, planificados en esta categoría.
4. Elevar los rendimientos de juego, individuales y de equipo.
5. Elevar el desarrollo de las capacidades físicas.

### **Objetivos técnico-tácticos:**

1. Perfeccionar las combinaciones de grupo, incrementando la velocidad y efectividad.
2. Perfeccionar los elementos técnicos con oposición de adversarios.
3. Aplicar los fundamentos técnicos en diferentes sistemas de juego.
4. Elevar el rendimiento de juego, individual, de grupo y de equipo.
5. Incrementar las capacidades físicas especiales (velocidad, potencia y la resistencia Especial).
6. Aplicar los sistemas de juego en juegos de estudio y de competencia.
7. Perfeccionar el contraataque y su defensa.
8. Perfeccionar la técnica y la táctica del portero.

## **Medios técnicos ofensivos:**

1. Perfeccionar los pases y recepciones aprendidos en la categoría 13-15 años.

- Pase en salto.
- Pase y recepción en combinaciones (sin y con defensores).
- Pase y recepción en contraataque (sin y con defensores).
- Pase y recepción en sistemas de ataque (con defensores).

**2. Perfeccionar las fintas realizadas en la categoría 13-15 años.**

- Finta de tiro.
- Variación de orientaciones previas frontales, laterales y espaldas.
- Variar posiciones en la recepción.
- Variar direcciones del desplazamiento.
- Variar acción en la primera fase, de pase, de desplazamiento de lanzamiento.
- Variar momento de frenado en ciclo de pases.
- Variar trayectorias de salidas: normal y falsa.
- Variar tipo de reacción en salida, pase, tiro y bote.

**3. Perfeccionar los lanzamientos aprendidos en la categoría 13-15 años.**

- Lanzamiento rectificado.
- Lanzamiento en caída.
- Lanzamiento por posiciones.
- Lanzamiento evadiendo el bloqueo.

Medios tácticos defensivos.

1. Perfeccionar los medios aprendidos en la categoría 13-15 años.

- Desarrollar los sistemas defensivos; 3-2-1 y el 5-1.
- Defensa en superioridad e inferioridad numérica.
- Perfeccionar el balance defensivo.

## **CONTENIDOS A DESARROLLAR POR PUESTOS ESPECÍFICOS.**

### **a) Puesto específico extremo.**

#### **Fase de contra-ataque.**

- Perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior.
- Iniciación y salida de contra-ataque en diferentes puestos defensivos.
- Acciones tácticas o estratégicas durante la transición (circulación a la zona de 9 m).
- Finalización del contra-ataque en diferentes zonas y ante situaciones de juego.
  - Diferentes tipos de lanzamiento.

#### **Juego posicional:**

- Perfeccionamiento de los contenidos en la etapa anterior.
- Mejora de las condiciones físicas específicas para el lanzamiento desde el puesto.
- Lanzamiento con máximo índice de dificultad
- Mínimo ángulo.
- Acciones de desequilibrio por choque con defensores.

#### **Lanzamientos variados:**

- Momento de lanzamiento.
- Trayectoria del balón.
- Con efecto.

#### **Lanzamientos de 6 metros dentro de la zona de tiro libre:**

- Orientaciones laterales o de espalda
- En desequilibrio
- Pases a pívot o extremos contrarios, ante imposibilidad de lanzamientos.
- Actuación ante los marcajes en proximidad de los extremos con o sin balón.
- desarrollo del juego táctico con el puesto colindante.
- desarrollo del juego táctico y permutas de posiciones con el pívot.
- circulación y desdoblamiento por el interior o por el exterior, con el balón o sin el balón.
- Perfeccionamiento del juego de bloqueos en diferentes zonas de la línea de 6m.

### **Actuaciones y desarrollo técnico en la zona contraria de eficacia:**

- Jugador diestro en la derecha.
- Jugador zurdo en la izquierda.
- pases-recepciones.
- Fintas.

### **b) Puesto específico pivot.**

#### **Fase de contra ataque:**

- Perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior.
- iniciación y salida de contraataques en diferentes puestos defensivos.
- Acciones tácticas o estratégicas durante la transición (circulación a la zona de 9m).
- Finalización del contraataque en diferentes situaciones de juego.
- Diferentes tipos de Lanzamientos.

#### **Juego posicional:**

- perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior.
- Pases-recepciones en desequilibrio en contacto con el usuario, situaciones de dificultad.
- Fintas con orientación lateral o de espalda con máxima protección del balón.

#### **Lanzamientos:**

- En todas las zonas de 6m. Y con máximo índice de dificultad.
- Con salida a punto fuerte o punto débil.
- Rectificado ante salida de porteros.
- Velocidad de ejecución.
- Trayectorias del balón.
- Con efecto o no.

#### **Actuaciones ante marcaje en proximidad:**

- Por delante.
- Por detrás.
- Juegos de bloqueos con o sin balón en diferentes zonas.

- Juego con todos los puestos específicos.
- Ocupación de espacios con anticipación.
- Desarrollo reglamentario de resistencia mutua.
- Cambio de situaciones y permutas con otros jugadores y dentro de la zona de 9m.
- Recepciones y pases de balón en penetraciones sucesivas y circulaciones con Balón.

### **c) Puestos específicos del central.**

#### **Fase de contra ataque:**

- Perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior (1ra.línea).
- Valoración de la salida del contraataque en función del puesto en defensa.
- Desmarque en espacios amplios entre marcajes en proximidad.
- Todo tipo de fases de contraataque.
- Bote en carrera y desmarque en drible.
- Fintas de desplazamientos y fase en carrera.
- Cruces en carrera por delante y por detrás del jugador con balón.

#### **Lanzamientos a portería desde diferentes zonas y situaciones.**

- Distancia a portería.
- Ángulo de tiro.
- Lanzamientos en apoyo, en salto y en suspensión en carrera.
- Coordinación con el jugador de la zona de 9m. (pases de todo tipo).

#### **Juego posicional:**

- Perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior (1ra.línea).
- Desmarque con y sin balón con variedad de trayectoria.

#### **Fintas con orientación frontal:**

- Hacia un punto débil o puente.
- Alternancia en el ciclo de pasos.
- Encadenamientos con lanzamientos o pases.
- Fintas con doble cambio de dirección.
- Fintas de lanzamientos y pases más acciones de penetración, lanzamientos, etc.
- Fintas con cambio de dirección y giro.

### **Lanzamientos en suspensión con máxima dificultad:**

- Bloqueo defensivo.
- Desequilibrio en el aire.
- Lanzamientos en trayectorias de arriba a abajo o con bote.

### **Lanzamientos en apoyo con máximo índice de dificultad:**

- Barreras defensivos.
- Rectificando el armado y posición corporal.
- A diferentes alturas.
- Después de otras acciones técnico-tácticas.

### **Lanzamientos en salto con máxima dificultad:**

- En desequilibrio.
- Velocidad de ejecución.
- Juego táctico con el jugador pivot. Coordinación de movimientos.
- Juego con los puestos colindantes relacionado con los medios tácticos colectivos como (Cruces, pase y va, etc.).

### **Ejecución de bloqueos:**

- Frontales.
- Diagonales.
- Desdoblamientos a la zona de golpe franco.
- Técnica básica del puesto de pivot, para poder jugar en la línea.
- Permutas y cambios de posiciones.
- Combinaciones tácticas simples con otros jugadores.

### **Puestos específicos de interiores.**

#### **Fase de contra ataque:**

- Perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior.
- Valoración de la salida del contraataque en función del puesto en defensa.
- Desmarques en espacios amplios ante marcaje en proximidad.
- Todo tipo de pases de contraataque.
- Bote en carrera y desmarque en bote (driblan).
- Fintas de desplazamientos y pase en carrera.
- Cruces en carrera por delante y por detrás del jugador con balón.

- Lanzamientos a portería desde diferentes zonas y situaciones.

### **Juego posicional:**

- Perfeccionamiento de los contenidos desarrollados en la etapa anterior.
- Desmarques con y sin balón.
- Fintas de desplazamientos con orientaciones frontales encadenando con Lanzamientos en apoyo, en suspensión o salto.
- Fintan de pases y lanzamientos más acciones de lanzamiento o penetración.
- Lanzamientos en suspensión como máxima dificultad.
- Con barrera defensiva.
- En desequilibrio.
- Después de otras acciones tácticas (de cruce, bloqueo).

### **Lanzamientos en apoyo con máxima dificultad**

- Diferente altura.
- Velocidad de lanzamientos.

### **Lanzamiento en salto:**

- En penetración: (punto débil y punto fuerte)
- Juego táctico con el jugador pivote.
- Juego táctico con los puestos colindantes, relacionado con los medios tácticos
- Colectivos.
- Desdoblamiento a la zona de 9m.
- Coordinación con las circulaciones del extremo.

### **Actuación, tanto en el lateral derecho como en el izquierdo, en todos los puestos:**

- Lateral diestro jugando en la izquierda y derecha.
  - Lateral zurdo jugando en la izquierda y derecha.
  - Permutas y cambios de posiciones.
  - Combinaciones tácticas simples con otros jugadores.

### **Puestos específicos defensivos zonas exteriores (extremos):**

- Perfeccionamiento del marcaje en proximidad, tanto en 6m como en 9m.
- Defensa ante circulación y desdoblamientos de extremos.
- Dominio de las intervenciones ante todo tipo de fintas, con diferentes iniciaciones y
- Ante jugador diestro o zurdo.
- Dominio del juego 1:2 en esta zona, ante el juego de superioridad.
- Todo tipo de acciones tácticas que dificulten el lanzamiento del extremo.

### **Zona central (Interiores):**

- Desarrollo del marcaje a distancia y en proximidad.
- Perfeccionamiento en el marcaje a pivote.
- Dominio de la intervención ante oponente próximo en diferentes zonas (6-9m), sobre todo ante cualquier tipo de finta.
- Dominio de bloqueo individual y en grupo (barreras defensivas).
- Colaboración del bloque central con el portero.
- Perfeccionamiento de los medios tácticos colectivos defensivos entre 2 o más jugadores. (cambios de oponentes, deslizamientos, contra-bloqueos, etc.).

### **Puesto específico (avanzado):**

- Consolidación y perfeccionamiento de contenidos de etapas anteriores.
- Perfeccionamiento en las acciones técnico-tácticas del juego 1:1 en espacios amplios.
- Dominio del juego de anticipación del balón.
- perfeccionamiento de los bloqueos del balón.

### **Indicaciones metodológicas para el perfeccionamiento técnico-táctico en los puestos específico.**

#### **Modificación del espacio de acción:**

- Amplio-reducido
- Introducir obstáculos
- Utilización del lado no dominante.
- Modificar el ritmo de ejecución.

- Acciones previas y posteriores al gesto o movimiento.
- Modificaciones de la estructura del movimiento.
- Posiciones iniciales no habituales.
- Creación de condiciones inhabituales, aprovechando particularidades del juego.
- Facilitar las condiciones físicas a través de aparatos.
- Dificultar el ejercicio mediante movimientos adicionales.
- Modificación de la oposición del contrario.
- Acciones con dificultad por encima del juego real.

### **Indicaciones metodológicas en el perfeccionamiento técnico-táctico.**

- Introducir obstáculos.
- Utilización del lado no dominante.
- Modificar el ritmo de ejecución.
- Acciones previas y posteriores al gesto o movimiento.
- Modificaciones de la estructura del movimiento.
- Posiciones iniciales no habituales.
- Creación de condiciones inhabituales, aprovechando particularidades del juego.
- Facilitar las condiciones físicas a través de aparatos.
- Dificultar el ejercicio mediante movimientos adicionales.
- Modificación de la oposición del contrario.
- Acciones con dificultad por encima del juego real.

### **Juego táctico colectivo ofensivo.**

- Dominio y perfeccionamiento del juego en profundidad.
- Perfeccionamiento de los medios tácticos colectivos con objetivo de penetración.
- Penetraciones sucesivas (ataque al espacio).
- Desarrollar la continuidad del juego.
- Ataque en superioridad e inferioridad numérica.
- Perfeccionar el contraataque.
- Perfeccionar las combinaciones de ataque.
- Perfeccionar el sistema 3-3 e incorporar el 2-4.

### **Fijación al impar:**

- Búsqueda de superioridad.
- Fijación por ampliación de espacio. Juego de cruces.
- Pase y va.
- Juego de bloqueos.
- Búsqueda de eficacia en el juego de superioridad numérica.

### **B) Desarrollo del juego a distancia.**

- Juego de bloqueos
- Pantallas
- Cortinas
- Juego de cruces

## **EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LAS HABILIDADES TÉCNICA-TÁCTICA CATEGORÍA 16- 18 AÑOS.**

**Los jugadores deben ser capaces de ejecutar habilidades técnicas con bastante calidad:**

- Pasar y recibir el balón en forma precisa y oportuna, en el contraataque.
- Pasar y recibir el balón, con seguridad, en combinaciones de grupo y de equipo.
- Lanzar a portería con precisión y fortaleza.
- Dominar la técnica defensiva individual.
- Utilizar, eficientemente, los sistemas de ataque; 3-3 y 2-4.
- Realizar desmarques mediante cambios de dirección o fintas.
- Emplear los sistemas defensivos, con eficiencia.
- 

**Los jugadores deben poseer conocimientos teóricos:**

- De las reglas de juego fundamentales.
- Del sistema de ataque 3-3.
- De los sistemas defensivos; h-h, 3-3 ó 6-0.
- De las formas de cooperación durante ejercicios de ataque contra defensa.

## MODELOS DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS CATEGORIA 16- 18 AÑOS

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO: BLOQUEOS DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ORGANIZACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS PEDAGÓGICOS</b>
<p>1- En grupos de 4 y en disposición de 3 primeras líneas ocupadas y el pivot, realización de forma sucesiva diferentes ocasiones de bloqueo en cada una de las estafetas (frontales, de frente y de espalda), trayectorias variadas y salidas dinámicas).</p> <p>2- En la misma disposición anterior, y con circulación de balón en primera línea, ante la iniciativa del pivot con bloqueo sobre la estafeta correspondiente, respuesta del beneficiario en penetración y lanzamiento o pase en función de la salida dinámica del bloqueador.</p> <p>3-En ataque 3:3 ante defensa 5:1 circulación de balón y combinar constantemente dos situaciones de bloqueo en distintas zonas del cuerpo, ante la respuesta defensiva correcta por contra bloqueo y la necesidad de búsqueda de continuidad del juego (no ruptura del ritmo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de las diversas opciones de bloqueos desde distintos puntos.</li>   <li>• Valoración de momentos de ajuste al bloqueador</li> <li>• El aprovechamiento</li> <li>• Del bloqueo.</li>   <li>• Integrar el bloqueo</li> <li>• En diferentes puestos específicos en una</li> <li>• Situación colectiva.</li> </ul>

4- En ataque 3:3 ante defensa 6:0 circulación de balón y combinar constantemente otras situaciones de bloqueo en zonas distintas con finalización en penetraciones sucesivas ante la respuesta defensiva correcta. En el ejemplo, bloqueo frontal con balón y apoyo en zona opuesta con bloqueo diagonal dinámico por detrás, con salidas falsa o normal en función de respuesta defensiva

5- En ataque 2:4 ante defensa 5:1, combinación de bloqueos en zonas distintas adecuando las distancias diferentes entre bloqueadores y beneficiarios con respuestas iniciales de contra bloqueos de defensores en la primera tentativa.

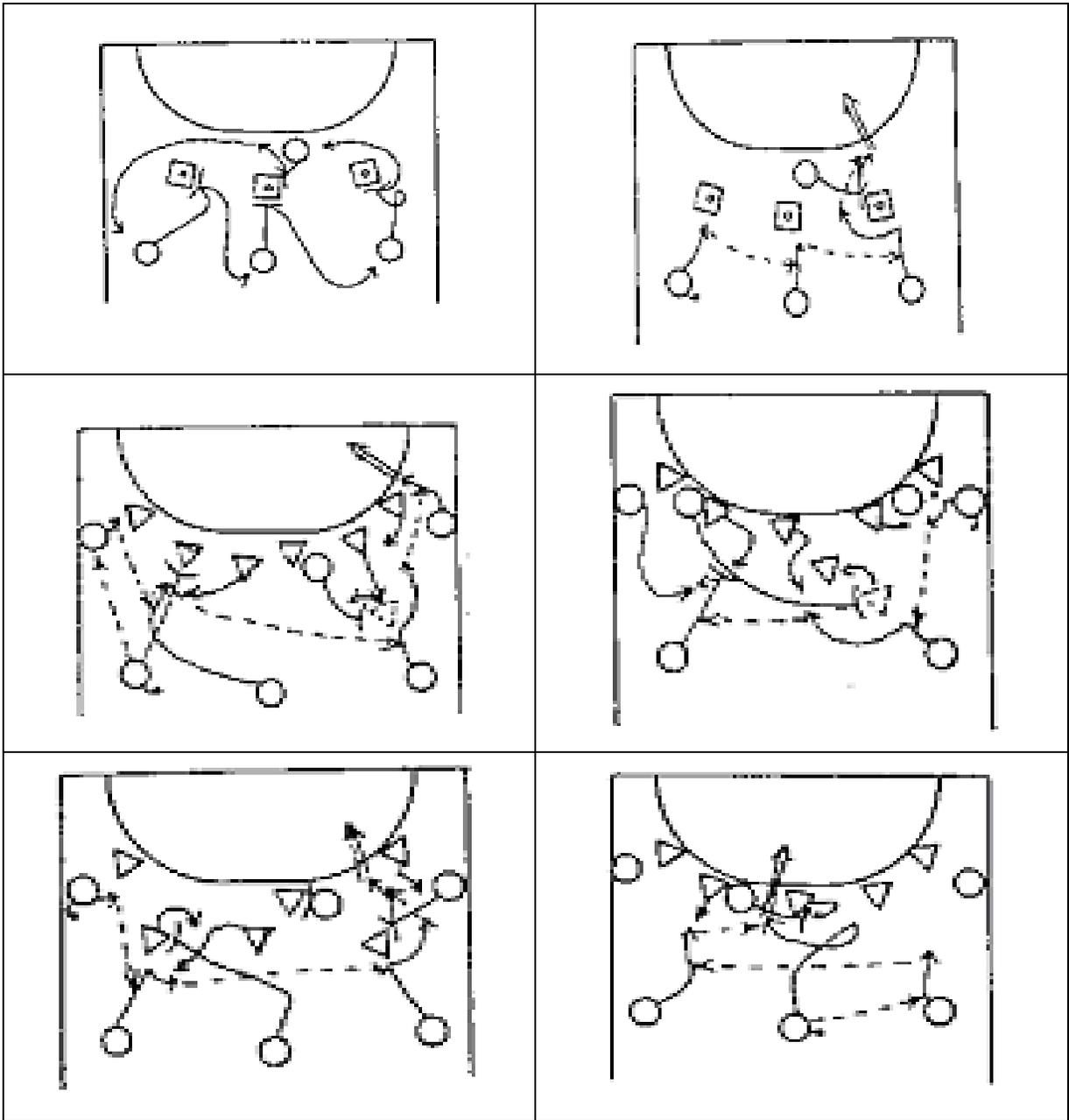
Trabajos alternativamente ambos lados.

6-En situación de superioridad numérica, aprovechamiento del medio del bloqueo, a través de pase del central al lateral del lado donde se encuentra el pívot, y mientras el taro le cambia el sentido del pase, el central penetra a pívot, cambiando de trayectoria y aprovechándose del bloqueo del pívot

- Ídem. Anterior con diferentes opciones de bloqueo y enlace con otros medios

- Integrar diversas formas de bloqueo a partir de otras disposiciones geométricas.

- Utilizar el bloqueo en situaciones especiales de superioridad.



## **OBJETIVO ESPECIFICO: CRUCES**

### **DESCRIPCION: TECNICA**

### **Y ORGANIZACION:**

1-El trabajo para triangulaciones de forma independiente, extremo-lateral-central en una zona y extremo-lateral-pivote en la otra, realizan dos cruces tomando la iniciativa siempre el lateral de ambos lados y sin oposición, respondiendo los compañeros en función de zona invadida por el primero, que debe alternarlos.

2- Ídem anterior, pero ocupando en ambos lados los puestos de extremo-lateral-central y con oposición que responde adecuadamente en cambio de oponente ante el cruce y búsqueda del juego propuesto con el pivote ante oponentes del defensor correspondiente acusando al poseedor o no, y decidiendo por el lanzamiento a distancia del mismo.

3- Ídem anterior, trabajo de cruce entre central-lateral y ante la respuesta defensiva de cambio de oponente, pero incorrecta recogida del juego oponente sin balón, doblar el pare e intentar la superioridad numérica 2 x 1 extremo-lateral.

### **OBJETIVOS PEDAGOGICOS**

- Realización de cruces combinados ante la posible respuesta defensiva en cambio de oponente.
- Toma de conciencia del juego en profundidad con el pivote en situación de trabajo de cruce simultáneamente.
- Observar actuación defensiva ante el cruce y actuación en continuidad en la misma zona.

4-Idéntica distribución anterior por triangulaciones pero entre extrema-lateral-pivote, iniciando después de circulación de balón un cruce por la impulsión del extremo al lateral y respuesta defensiva correcta en cambios de oponentes partiendo de una situación escalonada, continuando con pase al pivote que se ha desmarcado previamente.

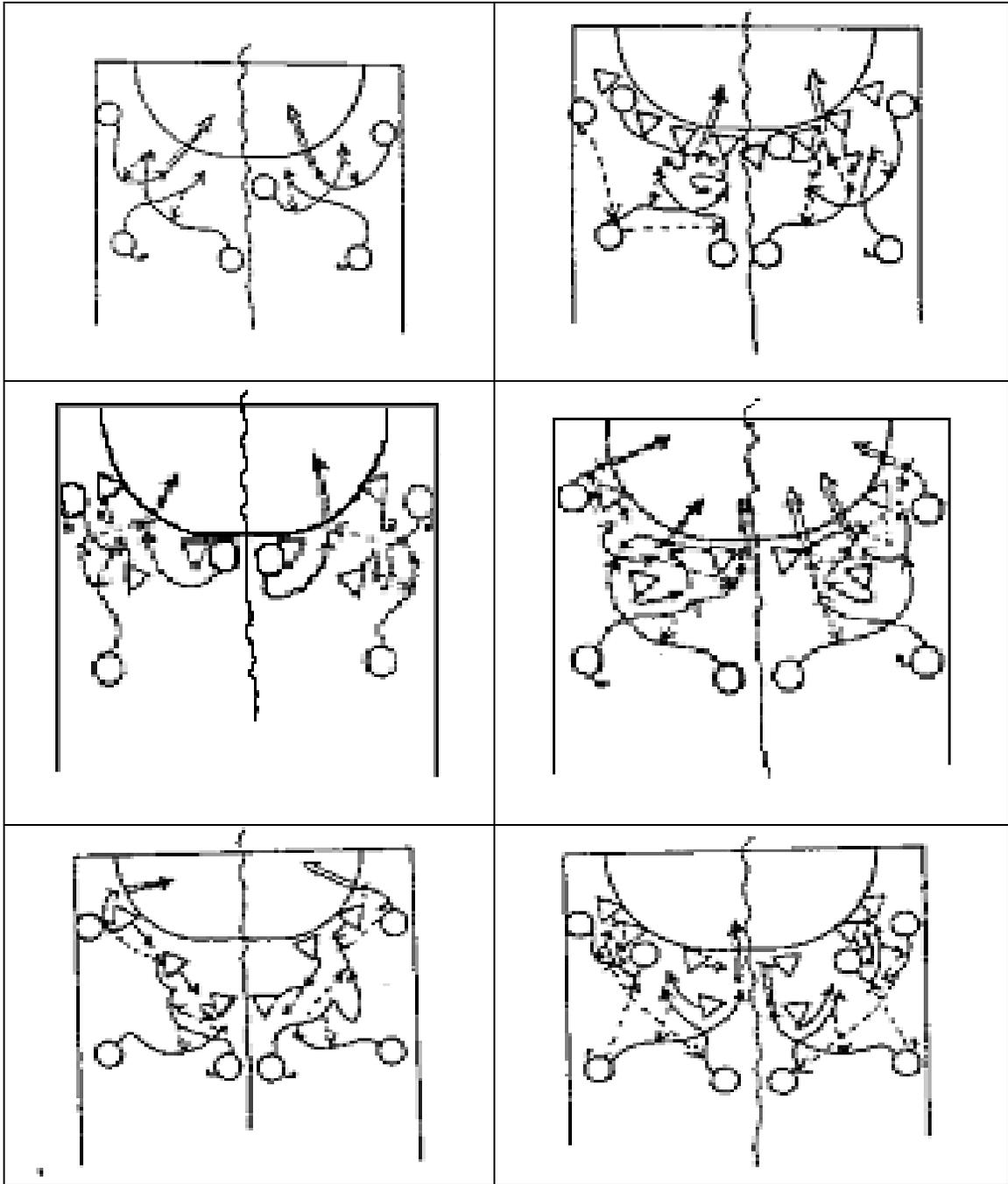
5-En la misma disposición triangular, pero extremo-lateral-central de cada lado, y con una situación encadenada de oponentes inicial, estando adelantado el defensor lateral, realizan cruces lateral-central, y ante la respuesta por deslizamiento del central defensor, actuar en finta intentando la fijación del impar de ambos lados.

6-En una situación 4 x 4 en cada zona del campo (extremo-lateral central-pivote ante exterior defensa lateral-defensa central y avanzado), y después de circulación del balón, ante la salida en apoyo sobre la primera línea del pivote, combinar cruce pivote-extremo y ante respuesta correcta de cambio de oponentes, continuar con cruce central-lateral que lanza. Defensor central interviene en bloqueo al no llegar a tiempo del marcaje a oponente con balón.

- Búsqueda del juego prefiriendo con el pivote en un cruce en situación escalonada.

- Variación de las acciones técnica individuales en una situación de cruce, en el ejemplo, la fina.

- Enlazar dos situaciones de cruce, uno ante oponentes en línea y otro ante oponentes escalonadas



## Ejercicios específicos: Enlace de diferentes medios tácticos colectivos

<b>DESCRIPCION TECNICA Y ORGANIZACIÓN:</b>	<b>OBJETIVOS PEDAGOGICOS.</b>
<p>1- Con las tres primeras líneas de ataque ocupadas en situaciones de 3 x 3 circulación de balón, y después de atracción de su por correspondiente, el central realiza pase y va con un lateral, que abre el espacio con la dirección de su trayectoria hacia el exterior y devuelve el pase, ante la respuesta defensiva correcta, hay respuesta en cruce del lateral que realiza con penetraciones sucesivas al correr el espacio el defensor impar.</p> <p>2- Ante la iniciativa del extremo con balón, pintando y superando a su par, y fijando al impar, respuesta en penetraciones sucesivos de lateral y central, que se ve forzada por iniciativa del pivote simultánea en bloqueo dinámico, recibiendo o no en función de la atención de 4, que le sigue o decide salir al central.</p> <p>3- En formación de 3:3 ante defensa 3:3 plantear pare y va con el pivote que sale en apoyo de la primera línea, y al recibir abre el espacio con trayectoria en dirección contraria al jugar de pare, y ante la respuesta defensiva cerrando espacios libres, continuación en penetraciones viceversa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toma de conciencia de continuidad con otros medios de en función de la respuesta defensiva.</li> <li>• Simultanear medios tácticos en cuanto a la toma de iniciativa de jugadas con balón y jugados sin balón y actuar según respuesta defensiva.</li> <li>• Observar apoyo delante y fuera del campo visual del oponente ante sistemas defensivos abierto.</li></ul>

4- Trabajando en dos bloques, izquierda y derecha del ataque. En un lado extremo-lateral-central y en otro pivote-lateral-extremo, coordinar un cruce lateral-extremo y lateral-pivote que ante cambio de oponentes de defensores, se finaliza con pantalla en beneficio de central, en un caso, y del extremo en el otro.

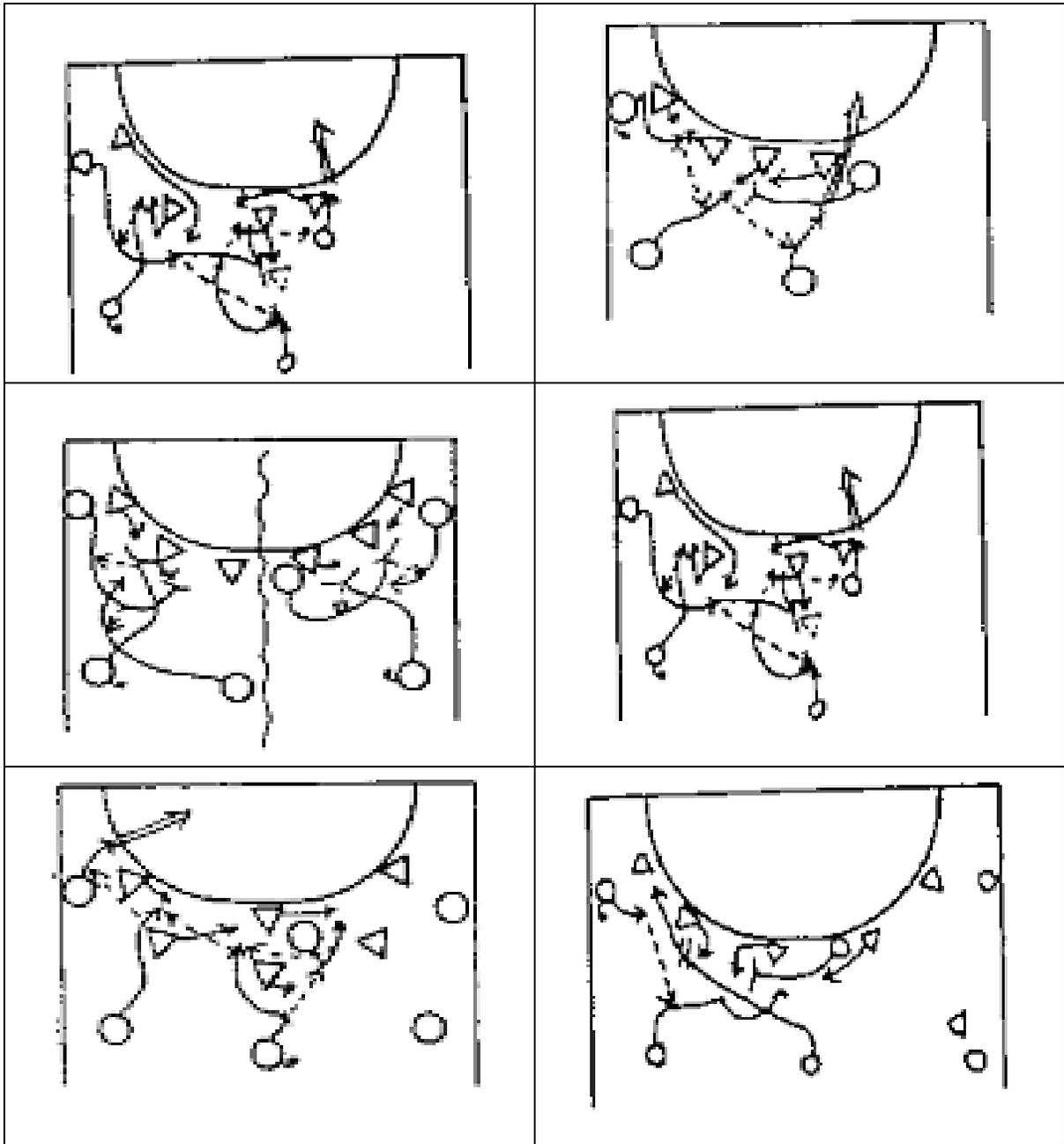
5- Iniciativa del lateral tratando de superar a su par sin conseguirlo y respuesta en cruce del extremo, cuyo oponente responde en deslizamiento ante la situación del extremo bloqueando en beneficio del central, con solo la dinámica y lanzamiento a portería o penetraciones sucesivas si el defensor del pivote cierra el espacio.

6- Simultanear iniciativa con balón (extremo izquierda), sin balón (central realiza por delante del lateral izquierdo), y en un tercer jugador (pívot realiza bloqueo en 9 m), y ante respuesta defensiva anticipada o no del defensor, realizar salida falsa al lateral izquierdo o salida dinámica del pívot.

- Observar posibilidad de enlace de una situación para valorar la búsqueda del juego en suspensión de los especialistas.

- Actuar como jugador expuesto ante iniciativa del compañero y enlazar como iniciador sin balón en otra posibilidad, eligiendo opciones de finalizar.

- Mejorar el enlace variado de distintos medios con diferentes tareas de iniciativa de jugadas con y sin balón.



**OBJETIVO ESPECIFICO: DISPOSICION  
Y MEJORA EN EL REPLIEGUE.**

Distribuir en dos hileras en esquinas opuestas del campo: pase en contra-ataque del portero mientras un jugador situado en principio en el centro trata de impedir la recepción del balón y en su caso el lanzamiento. Cuando el primer jugador finaliza, se convierte en defensor del siguiente contra-ataque realizado por el lado opuesto y así sucesivamente

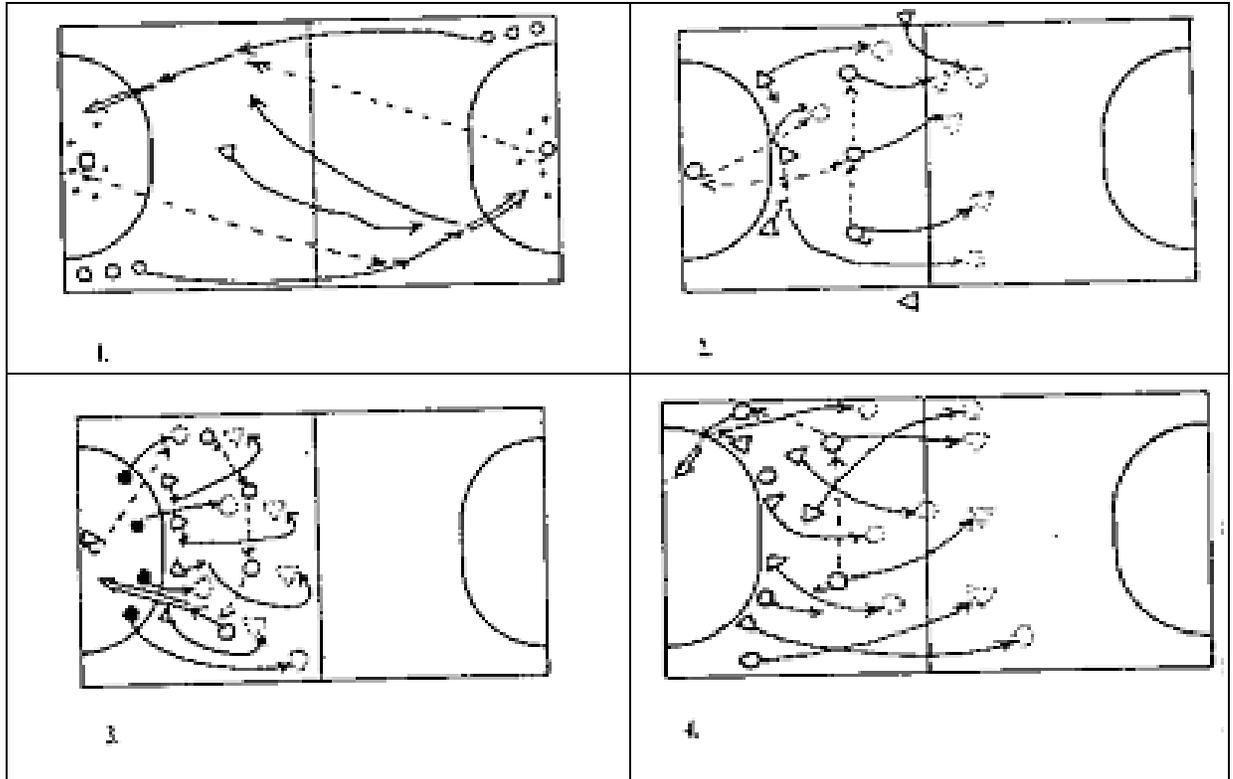
2-En una situación inicial 3x3, siguiendo los defensores la circulación del balón de los atacantes ante pase del portero, salida en contra-ataque, mientras un cuarto atacante situado con ventaja espacial (centro del campo) se une al contra-ataque. Los atacantes iniciales deben evitar el contra-ataque. Los atacantes iniciales deben evitar el contra-ataque valorando la mayor peligrosidad en el jugador más profundo contrario.

3-Tres grupos de 4 jugadores: uno atacando, otro defendiendo y un tercero detrás de los defensores dentro del área, circulación de balón de atacantes y ante lanzamiento a portería, salida en contra-ataque de los que están detrás y los iniciales defensores adoptan otra función (de dificultar o retardar el contra-ataque) presionando a las potenciales receptores y retrocediendo, cambiando su orientación.

4- En ataque 2:4 ante defensa 3:2:1 los atacantes circulan el balón y ante la señal del portero, contra-ataque del equipo defensor mientras el otro equipo trata de replegarse equilibrando el espacio, a través del retroceso más acusado del extremo del lado contrario de donde se encontraba el balón en el momento de iniciar la acción, la acción, por estar menos involucrado en el juego de ataque.

**OBJETIVOS PEDAGOGICOS.**

- Encadenar pases de ataque y defensa y toma de conciencia del despliegue inmediato a la pérdida del balón
- Ídem, valorando la protección de una zona más peligrosa desde el punto de vista colectivo.
- Mejorar la predisposición ante el cambio de rol defensor-defensor, pero con misiones distintas y con dificultades suplementarias.
- Mejorar la predisposición al despliegue en formación que por si misma dispone una mayor dificultades para la protección del espacio defensivo.



## **DESARROLLO CAPACIDAD FÍSICA CATEGORÍA 16-18 AÑOS**

### **Fuerza**

- 1). Seguir trabajando con auto - carga.
- 2). Mantener el trabajo con sobre pase.
  - Pelotas medicinales
  - Bolas
  - Mancuernas
- 3). Multisaltos con:
  - Vallas
  - Cajones suecos
- 4). Mantener el trabajo con pesas.
- 5). Circuitos de fuerza (con peso o sin peso).

### **Resistencia**

- 1). Utilización de juegos.
- 2). Entrenamiento físico-técnico.
- 3). Cross
- 4). Intervalos
- 5). Farleth
- 6). Combinaciones de juego y carrera.

### **Flexibilidad**

Continuar con las actividades del período anterior.

Utilizar métodos activos.

- Estáticos
- Balanceados

## **Rapidez**

- Utilizar método de repeticiones.
  1. repeticiones de tramos de 20-40 metros.
  2. velocidad progresiva o máxima.
- Alternancia rítmica de movimientos.
- Carreras volantes.
- Seguir utilizando formas lúdicas de carreras, relevos, juegos, etc.
- Utilizar los ejercicios de velocidad de reacción de la categoría anterior.

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS

### EDAD: 16 AÑOS

Test	Sexo	10 pts.	9 pts.	8 pts.	7 pts.	5 pts.
Talla (mts)	F	1.73	1.72 a 1.71	1.70 a 1.69	1.68 a 1.67	-1.67
	M	1.83	1.82 a 1.80	1.79 a 1.77	1.79 a 1.77	- 1.77
Despegue cm.	F	40	39 a 37	36 a 34	33 a 31	- 31
	M	70.	69 a 67	66 a 64	63 a 61	- 61
Rapidez 30 mts.sec	F	- 4.7	4.8 a 4.9	5.0 a 5.1	5.2 a 5.3	+ 5.3
	M	- 4.3	4.4 a 4.5	4.6 a 4.7	4.8 a 4.9	+ 4.9
Lanzamiento (s/i) mts.	F	30	29 a 28	27 a 26	25 a 24	- 24
	M	40	39 a 38	37 a 36	35 a 34	- 34
Resistencia 1600 mts.	F	7.15	7.16 a 7.18	7.19 a 7.21	7.22 a 7.24	+ 7.24
	M	6.30	6.3 - 6.35	6.36 a 6.38	6.39 - 6.41	+ 6.41
Coordinación (30mts.) Seg.	F	- 7.6	7.7 a 7.8	7.9 a 8.00	8.1 a 8.2	+ 8.2
	M	- 5.4	5.5 a 5.6	5.7 a 5.8	5.9 a 6.0	+ 6.0
Teoría	F	Sin error	1 error	2 errores	3 errores	+ de
	M					3errores

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS

### EDAD: 17 AÑOS

Test	Sexo	10 pts.	9 pts.	8 pts.	7 pts.	5 pts.
Talla (cm)	F	1.75	1.74 a 1.73	1.72 a 1.71	1.70 a 1.69	- 1.69
	M	1.85	1.84 a 1.83	1.82 a 1.81	1.80 a 1.79	- 1.79
Despegue; (cm.)	F	43	42 a 40	39 a 37	36 a 35	- 35
	M	73	72 a 70	69 a 67	66 a 65	- 65
Velocidad; 30 mts. (seg)	F	4.7	4.6 a 4.9	5.0 a 5.1	5.2 a 5.3	+ 5.3
	M	4.2	4.3 a 4.4	4.5 a 4.6	4.7 a 4.8	+ 4.8
Lanzamiento; s/i (seg)	F	31	30 a 29	28 a 27	26 a 25	- 25
	M	43	42 a 41	40 a 39	38 a 37	- 37
Resistencia; 1,600 (mts) min.	F	7.10	7.11 a 7.15	7.16 a 7.19	7.20 a 7.22	+ 7.22
	M	6.25	6.26 a 6.28	6.29 a 6.31	6.32 a 6.35	+ 6.35
Coordinación; (30mts.) Seg.	F	7.5	7.6 a 7.7	7.8 a 7.9	8.0 a 8.1	+ 8.1
	M	5.3	5.4 a 5.5	5.5 a 5.6	5.8 a 5.9	+ 5.9
Teoría	F	Sin error	1 error	2 errores	3 errores	+ 3 errores
	M					
Desplazamiento en triangulo seg.	F	18.5seg	18.6 a 18.5	18.8 a 18.9	19.0 a 19.1	+ 19.1
	M	17.0seg	17.1 a 17.2	17.3 a 17.4	17.5 a 17.6	+ 17.6
Rendimiento de juego	F	+2	1.9 a 1.5	1.4 a 1.0	0.9 a 0	0
	M					Errores

## NORMATIVAS DE SELECCIÓN Y TEST PEDAGÓGICOS

### EDAD: 18 AÑOS

Test	Sexo	10 pts.	9 pts.	8 pts.	7 pts.	5 pts.
Talla (cm)	F	1.76	1.75 a 1.74	1.73 a 1.72	1.71 a 1.70	- 1.70
	M	1.87	1.86 a 1.85	1.84 a 1.83	1.82 a 1.81	- 1.81
Despegue; ( cm)	F	45	44 a 40	41 a 39	38 a 36	- 36
	M	76	75 a 73	72 a 70	69 a 67	- 67
Velocidad; 30 mts.	F	4.6	4.7 a 4.8	4.9 a 5.0	5.1 a 5.2	+ 5.2
	M	4.1	4.2 a 4.3	4.4 a 4.5	4.6 a 4.7	+ 4.7
Lanzamiento S/i (mts)	F	32	31 a 30	29 a 28	27 a 26	- 26
	M	44	43 a 42	41 a 40	39 a 38	- 38
Resistencia; 1,600(mts)	F	7.08	7.09 a 7.11	7.12 a 7.15	7.16 a 7.19	+ 7.19
	M	6.23	6.24 a 6.26	6.27 a 6.29	6.32 a 6.35	+ 6.35
Coordinación (30 mts.) Seg.	F	7.4	7.5 a 7.6	7.7 a 7.8	8.0 a 8.1	+ 8.1
	M	5.2	5.3 a 5.4	5.5 a 5.6	5.7 a 5.8	+ 5.8
Teoría	F	Sin error	1 error	2 errores	3errores	+de 3
	M					Errores

## **PLANIFICACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTOS.**

El entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista (matviev/1983).

La planificación del entrenamiento deportivo constituye un proceso pedagógico y didáctico, organizado y dirigido que responde a leyes y categorías científicas, mediante el desarrollo de objetivos, métodos, medios, contenidos y evaluación de los resultados, previstos en una macro-estructura conocida como plan de entrenamiento, conducida por el entrenador con una preparación psico-pedagógica adecuada, atendiendo a la edad, sexo, disciplina y experiencia deportiva, aprendizaje y perfeccionamiento físico, técnico, táctico y teórico-psicológico del deportista. Los macrociclos de entrenamientos constituyen las estructuras mayores.

### **Objetivos del proceso de entrenamiento:**

- Lograr un sistemático incremento de los resultados competitivos.
- Incrementar el nivel de preparación físico general y especial, técnico-táctico y psicológico e intelectual adecuado del deportista.
- Estimular a través del logro de marcas superiores, aptitudes físicas y espirituales en el deportista, que favorezcan su formación integral de la personalidad.
- Fortalecer al atleta de forma tal, que se le garantice un adecuado estado de salud, previendo las posibles lesiones.
- Desarrollar sentido de pertenencia a los colectivos, instituciones, población, región o país.

### **Documentación que cada entrenador debe tener:**

- Plan gráfico y escrito.
- Análisis de la estructura del plan de entrenamiento: etapas, mesociclos y microciclos.
- Planes individuales.
- Control y análisis de las competencias, test. Pedagógicos y otras pruebas.
- Unidad de entrenamiento y su análisis.
- Registro de asistencia.

## **Particularidades en que se divide un plan de entrenamiento:**

- Periodos.
- Etapas.
- Mesocíclos.
- Microcíclos.
- Unidad de entrenamientos.

## **Periodos de entrenamiento.**

### **Periodo preparatorio:**

#### **Objetivos:**

- Mejorar la capacidad de trabajo general y especial del atleta, se crean las bases integrales.
- Incremento paulatino del proceso de enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento, de elementos técnico-tácticos individuales, grupales, así como el trabajo de equipo en los sistemas ofensivos y defensivos a utilizar en la competencia fundamental.
- Predominio del volumen sobre intensidad.
- Se desarrollan las capacidades condicionales hasta alcanzar los mayores volúmenes de trabajo.
- Se desarrollan las capacidades coordinativas, el acoplamiento, reacción, adaptación, ritmo y aprendizaje.
- Se realizan los test pedagógicos iniciales, controles intermedios y los test finales para evaluar la etapa.
- Elevar la preparación teórica-psicológica.

### **Periodo competitivo.**

#### **Objetivos:**

- Incremento y estabilización del nivel de rendimiento competitivo adquirido.
- Resolver las dificultades detectadas en las competencias preparatorias.
- Continuar con el perfeccionamiento técnico-táctico colectivo: grupal y de equipo, así como la mecánica de juego de los sistemas ofensivos y defensivos a utilizar.
- Predominio de la intensidad sobre el volumen.

- Mantener el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas adquiridos anteriormente.
- Continuar con el trabajo teórico y profundizar en la preparación antes situaciones específicas de juego y planteamiento de estrategias.
- Estabilización del estado psicológico.

### **Periodo de transito.**

#### **Objetivos:**

- Analizar los aspectos favorables y negativos acontecidos en la competencia.
- El volumen y la intensidad se caracterizan por ser muy bajo.
- Perdida de la forma deportiva.

### **Etapas del entrenamiento.**

#### **Etapas de preparación general.**

Es la primera parte ubicada en el periodo preparatorio, se relaciona con el desarrollo general de las capacidades condicionales y coordinativas, con el trabajo técnico-táctico individual y grupal, esta integrada por los mesociclos introductorio y básico desarrollador. El volumen debe oscilar entre 2 a 5 y la intensidad entre 2 a 3.

#### **Esta etapa se caracteriza por:**

- Mejorar la capacidad de trabajo general del atleta, creando bases integras.
- Se desarrollan las capacidades condicionales hasta alcanzar los mayores volúmenes de trabajo (resistencia aeróbica, fuerza a la resistencia, rapidez general y la movilidad articular).
- Se desarrollan las capacidades coordinativas, el acoplamiento, reacción, adaptación, ritmo y aprendizaje.
- Predominio del volumen sobre intensidad, hasta alcanzar el máximo de volumen de trabajo.
- Incremento paulatino del proceso de enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento, de elementos técnico-tácticos individuales y grupales, así como el desarrollo del trabajo de equipo sobre los sistemas de juego ofensivo y defensivo a emplear.

- Realización y evaluación de los test. Pedagógicos iniciales, intermedios y finales.
- Incrementar la preparación teórica-psicológica.

### **Etapas de preparación especial:**

Se ubica en el periodo preparatorio a continuación de la etapa de preparación general, aquí comienza el trabajo especializado con mayor acentuación y la transferencia de los medios generales a los especiales, se relaciona con el desarrollo especial de las capacidades condicionales y coordinativas, con el trabajo técnico-táctico grupal y de equipo sin descuidar el trabajo individual, puede estar integrada por los mesociclos básico desarrollador-estabilizador, de choque intensivo y control preparatorio; el volumen de entrenamiento debe oscilar entre 4 a 3 y la intensidad entre 3, 4 ó 5.

### **Esta etapa se caracteriza por:**

- Mejorar la capacidad de trabajo especial del atleta.
- Se desarrollan las capacidades condicionales especiales con alternancia:
- Resistencia aeróbica-anaeróbica, fuerza con porcentos de trabajo medio (entre el 70-80 %), rapidez especial y la movilidad articular).
- Se continúan desarrollando las capacidades coordinativas básicas y especiales, el acoplamiento, reacción, adaptación, ritmo y aprendizaje.
- Predominio de la intensidad sobre el volumen.
- Se continúa elevando el proceso de enseñanza-aprendizaje, consolidación y perfeccionamiento de elementos técnico-tácticos grupales y de equipo sobre los sistemas de juego ofensivos y defensivos a emplear, además del continuo perfeccionamiento del trabajo individual.
- Realización y evaluación de los test. Pedagógicos.
- Continuar elevando el nivel de la preparación teórica y psicológica.

### **Etapas de preparación competitiva.**

Está ubicada en el periodo competitivo a continuación de la etapa de preparación especial, se caracteriza por la obtención y mantención de la forma deportiva, donde el predominio de la intensidad es muy significativo, todos los medios que se utilizan son de carácter competitivo, dentro de sus particularidades están: mantener los niveles físicos generales y especiales alcanzados anteriormente con muy bajo porcentaje de trabajo, continuar elevando el nivel técnico-táctico ofensivo y defensivo y estabilizar el nivel de rendimiento competitivo. Con énfasis en la preparación física especial-competitiva y de la preparación técnico-táctico, aquí se encuentran los mesociclos de modelaje competitivo (obtención de la forma deportiva) y el competitivo (estabilizador de la forma deportiva). El volumen debe oscilar entre 3 y 2, la intensidad puede ser 4 ó 5.

### **Etapas de transito:**

- Análisis de los resultados.
- Pérdida de la forma deportiva.
- El volumen y la intensidad se caracterizan por ser muy bajo en esta etapa.

### **Mesociclos de entrenamientos.**

Los mesociclos constituyen estructuras intermedias dentro del proceso del entrenamiento, pueden estar integrados entre 3 a 8 microciclos relativamente, influyen en el mejor control y cumplimiento parcial de objetivos por etapas más reducidas del macrociclo, teniendo en cuenta en el periodo y etapa en que se encuentren. Estos pueden ser: introductorio, básico desarrollador, básico estabilizador, choque intensivo, especial-variado, obtención y mantención de la forma deportiva, preparatorio de control, transito, alivio, etc.; todos con objetivos muy bien previstos en su utilización, atendiendo al papel que ocupan en cada etapa del macrociclo.

## Caracterización de los mesocíclos.

Mesociclos	Características	Volumen	Intensidad	Microciclos
Introdutorio o entrante	Inicia el periodo preparatorio	Medio	Baja	Ordinarios y recuperatorio
Básicos: -desarrollador  -estabilizador	Son fundamentales del periodo preparatorio. Se crean nuevos hábitos y se perfeccionan los adquiridos.  Etapa de prep. General y especial.	Medio  Alto	Baja  Media	- ordinario- recuperatorio.  -choque- pulimento- recuperatorio.
Control preparatorio.	Comprobaciones del entrenamiento, cumplimiento de objetivos (test. Pedagógico.) y competencias.	Medio  Alto	Media  Alta	Entrenamiento- competitivo- recuperatorio.
Choque intensivo	Se incrementa la cantidad de U/entrenamientos, con niveles muy altos de intensidad.	Medio  Bajo	Alta	Ordinario- choque- recuperatorio.
Pulimento o modelaje competitivo.	Garantiza la modelación de los elementos y sistemas de competencia.	Bajo Medio Alto	Baja Media Alta	Choque- pulimento- competitivo- recuperatorio.
Competitivo	Garantizan estabilizar los resultados obtenidos y logros superiores en la competencia.	Medio	Alta	Pulimento- competitivo- recuperatorio.
Recuperatorio de mantenimiento.	Propio del proceso de transito modificando el carácter de los entrenamientos, con cambios en los medios de trabajo.	Baja  Medio	Baja	Ordinarios- recuperatorio.

### **Microcíclos de entrenamientos.**

Los microcíclos constituyen dentro de las diferentes estructuras cíclicas la más pequeña y dinámica, materializándose los objetivos del proceso y permiten darle respuestas a los objetivos de cada mesociclo y el macrociclo, fundamentándose su existencia por la relación cargas-descanso y su duración oscila entre 2 a 7 días, con determinada cantidad de sesiones de entrenamientos, según corresponda.

#### **Tipos:**

Ordinarios, choque intensivo-pulimento, competitivo, recuperatorio.

#### **Ordinarios:**

Significa un aumento progresivo de las cargas de la preparación general y especial, se caracteriza por volúmenes medios y altos e intensidad bajas y medias.

#### **Choque intensivo:**

Es el típico para el desarrollo del trabajo especializado. Presenta volúmenes bajos y medios e intensidad medias y altas.

#### **Competitivo:**

La organización de la conducta del deportista en estos microcíclos está dirigida a garantizar su estabilidad emocional para la competencia, presentan volúmenes bajos y medios e intensidad alta.

#### **Recuperatorio:**

Se planifica luego de una competencia de alta tensión o luego de una serie de microciclos de entrenamientos fundamentalmente después del choque intensivo. Se utiliza volúmenes medios y bajos e intensidades bajas.

#### **Unidad de entrenamiento.**

Es la parte más pequeña del macrociclo de entrenamiento, se subordina a los microcíclos. En ella se planifican los objetivos físicos, técnicos y educativos a realizar en cada sesión de trabajo, así como los medios a utilizar para darle cumplimiento a esos objetivos. Consta de tres partes: inicial, principal y final.

Análisis y modificación de los porcentajes de trabajo de los medios generales sobre los especiales y de los componentes de la preparación en cada etapa del plan de entrenamiento.

Relación de trabajo de los medios generales y especiales:

Categoría 13-15 años (desde 70-30 % hasta 60-40 %)

Categoría 16-18 años (desde 60-40 % hasta 55-45 %)

## **VOLÚMENES DE LOS COMPONENTES CATEGORÍA: 13-15 AÑOS.**

<b>Componentes de la preparación</b>	<b>General</b>	<b>Especial</b>	<b>Competitiva</b>	<b>Transito</b>
Preparación física general	40-45	30-25	15-20	55-50
Preparación física especial	15-10	15-20	20-25	20-15
Preparación técnica-táctica	40-35	40-50	55-50	20-25
Preparación teórica y psicológica	10-5	10-5	10-5	5-10

## **VOLÚMENES DE LOS COMPONENTES CATEGORÍA: 16-18 AÑOS.**

<b>Componentes de la preparación</b>	<b>General</b>	<b>Especial</b>	<b>Competitiva</b>	<b>Transito</b>
Preparación física general	35-40	15-20	10-15	45-40
Preparación física especial	15-20	25-30	25-30	20-25
Preparación técnica-táctica	40-35	50-45	55-50	30-25
Preparación teórica y psicológica	10-5	10-5	10-5	5-10

## RECOMENDACIONES DEL MODELAJE GRAFICO DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 13-15 AÑOS

PERIOD.	PREPARATORIO												COMPETITIVO	PREPARATORIO	COMPETENCIA	TRANS																																							
	PREPARACION GENERAL						PREPARACION ESPECIAL										PREP. ESPECIAL		FUNDAMENTAL	A G																																			
MESOC.	ENTR		BASE DESARROL		BASE ESTABILIZ.		BASE DESARROL.		CONTROL PREPAR.		MODELAJ. COMPET.		COMPETENCIA CLASIFICATORIA		OIVITA	ESPECIAL VARIADO		CONTROL PREPAR.			JUL	43 44																																	
MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENERO	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	MAR	ABR	MAY	JUN		MAY	JUN	JUN	JUN	JUN			JUN	JUN	43	44	45																												
MICROC.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45										
SEMANA																																																							
VOL	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3					
INTENS	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	2	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	2	2	2	2	2	2						
SESION																																																							
%TRAB.	DESDE EL 60-70 % HASTA EL 100 %						DESDE EL 95 % AL 84 %						DESDE EL 84 % AL 70 %						80%-100%		90%-75%		75-70%																																
HORAS																																																							
MINUT.																																																							
P. F. G																																																							
P. F. E																																																							
P. T. T																																																							
P. T. PS																																																							
T. PED.		X				X				X			X						X				X			X				X							X			X				X											
P. MED.	X						X					X						X					X							X								X						X											
P. DOC.																																																							
J/PREP.			1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	5	3	5	3	4	3	5																										
C. PREP.																																																							
C. FUND.																																																							

## RECOMENDACIONES DEL MODELAJE GRAFICO DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA 16-18 AÑOS

PERIODO	PREPARATORIO														COMPETITIVO						ALIVIO	PREPARATORIO	TRANSITO																				
	PREPARACION GENERAL							PREPARACION ESPECIAL																PREP. GENERAL																			
MESO	ENT.	B. DESARR.			B. DESARR.		B. ESTABILI		C. PREPARAT.			M. COMP.	COMP.		B. DESARROLLA	D.																											
MES	SEP	OCT			NOV		DIC		ENE			FEB			MAR		ABR		MAY		JUN			JUL																			
MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3									
SEM																																											
VOL	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4			
INTEN	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3				
SESIO																																											
%TRA	DESDE EL 70-75 % HASTA EL 100 %							DESDE EL 95 % AL 85 %							DESDE EL 85 % AL 70 %						DESDE EL 75-85 %																						
HRS																																											
MINUT.																																											
P. F. G																																											
P. F. E																																											
P. T. T																																											
P. T. PS																																											
T. PED		X				X				X				X				X				X				X			X							X			X				
P. MED	X					X				X				X				X				X				X			X							X			X				
P. DOC																																											
J/PRE			1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	5	4	6	4	6	5	3	3	6											
C. P.																	X	X	X	X	X	X	X																				
C. F.																																											X

## **CONSIDERACIONES ACERCA DE LA CONFECCIÓN DEL PLAN ESCRITO:**

### **Análisis del macrociclo anterior:**

- . Análisis del cumplimiento de los objetivos generales y especiales de forma cualitativa y cuantitativa.
- Análisis de la macro estructura del plan y volúmenes de cada etapa de trabajo.
- Análisis de los resultados de los test. Pedagógicos y evaluación de la preparación.
- Análisis de los resultados competitivos preparatorio y fundamental.
- Aspectos positivos y negativos que incidieron en la matricula y preparación.
- Análisis de los resultados de las pruebas medicas.
- Análisis de los resultados de las pruebas psicológicas.
- Cumplimiento del plan político e ideológico y formación de valores.
- Fundamentación de bajas y continentes

### **Fundamentación del nuevo macrociclo:**

- Fecha, objetivo fundamental.
- Objetivos generales y específicos del nuevo plan.
- Análisis y caracterización de la matricula.
- Promedio de estatura por líneas.
- Distribución por provincia.
- Relación de la matricula.
- Componentes de la preparación por etapas de trabajo.

### **Planificación y particularidades por cada mesociclo de preparación:**

- Fecha de inicio y culminación.
- Volumen del meso ciclo.
- Objetivos generales y específicos.
- Plan técnico.
- Medios necesarios para la preparación.
- Tabla de volumen e intensidad.

- Cronograma de test. Pedagógicos
- Cronograma competitivo
- Pruebas médicas y psicológicas
- Plan de acción para el trabajo educativo político e ideológico y sus objetivos generales.
- Cronograma del macrociclo de entrenamiento.

## CONSIDERACIONES DEL MODELAJE GRAFICO DE UN MICROCÍCLO DE ENTRENAMIENTO:

Actividades	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Total		
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	%
1-Prep.Fis. General															
Acond. General															
Rapidez															
Resistencia															
Fuerza															
Mov. Articular															
Dep. Auxiliar															
2-Prep.Fis. General															
Acond. Especial															
Rapidez especial															
Resistencia esp.															
Fuerza especial															
Coordinación															
3-Prep. Tec-Táctica															
Elementos tec-ofens.															
Elementos tec-def.															
Táctica ind. Ofensiva															
Táctica grupal ofens.															
Táctica d/equipo ofens.															
Táctica ind. Def.															
Táctica grupal def.															
Táctica d/equipo def.															
Juegos d/ preparación															
4-Prep. Teórica-psicol.															
Totales															

**Objetivos: 1-**

---

2-

---

3-

---

## PLAN PSICOLÓGICO

### Objetivo:

Formación de la disposición psíquica del deportista para una competencia dada (que el deportista antes de la competencia y en su curso se encuentre en un estado psíquico que asegure la efectividad y confiabilidad de la autorregulación de su comportamiento y actuación).

Dominar las destrezas y habilidades básicas de un deporte. Participación activa de los miembros del grupo. Establecimiento de hábitos deportivos

### Cognitivo-intelecto:

Gran capacidad de análisis, introducción de contenidos teóricos del deporte que se practica. Interesa poner en común objetivos y contenidos (eso aumenta la motivación, se siente parte y miembro importante) Inicio al trabajo táctico.

### Físico - motriz:

Disminución de la capacidad de coordinación. Estancamiento en el desarrollo técnico. Debe trabajar e insistir para no perder la motivación. Recordarles que es un momento de tránsito. Disminución.

### Afectiva - Social:

Desequilibrio emocional que pueden dar inhibición, introversión, pasividad. Debe potenciar la auto - confianza y seguridad en uno mismo.

Muestran oposición y crítica a los demás. Se muestran muy sensibles y vulnerables. Se debe vigilar las críticas y los castigos.

## **CATEGORÍA 9-10 AÑOS.**

### **Objetivos para la categoría 9-10 años**

- 1- Que los niños sientan placer, se diviertan y disfruten de la actividad.
- 2- Impulsar la capacidad de descubrimiento de cada niño hacia sus propios logros.
- 3- Preparar a los niños para comenzar a transitar por la etapa formativa de entrenamiento y competencias.
- 4- Recalcar continuamente la importancia del disfrute, al mismo tiempo que se esfuercen y trabajen duro para superarse.

### **Tareas:**

- 1- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
  - 2- Utilizar demostraciones, gestos y actitudes positivas estimulantes.
  - 3- Elogiar frecuentemente a los niños por los logros alcanzados.
  - 4- Registrar el desempeño y evolución individual dentro del grupo: ejemplo: “actitud de ir por todas las pelotas”, “actitud de llevar su récord personal”
  - 5- Premiar el esfuerzo.
  - 6- Realizar intercambios periódicos con los padres.
- Ser puntuales en los entrenamientos.

## **CATEGORIA 11 Y 12 AÑOS.**

### **Objetivos para la categoría 11-12 años**

- 1-Lograr en los niños independencia en las actividades.
- 2-Desarrollar en los niños la confianza al ejecutar los golpes.
- 3-lograr una estrecha vinculación con el medio familiar del niño.
- 4-Lograr un vínculo psicosocial positivo entre el seno familiar, el atleta y el profesor

## **Tareas:**

- 7- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- 8- Utilizar demostraciones, gestos y actitudes positivas estimulantes.
- 9- Elogiar frecuentemente a los niños por los logros alcanzados.
- 10- Registrar el desempeño y evolución individual dentro del grupo: ejemplo: "actitud de ir por todas las pelotas", "actitud de llevar su récord personal"
- 11- Premiar el esfuerzo.
- 12- Realizar intercambios periódicos con los padres.
- 13- Ser puntuales en los entrenamientos.

## **CATEGORÍA 13-15 AÑOS.**

### **Objetivos para la categoría 13-15 años**

- Preparar la psiquis de los jugadores para la asimilación paulatina de las cargas de entrenamiento y las exigencias competitivas (contenidos, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos)

Lograr que los jugadores aprendan a tolerar las frustraciones.

- Alentar a los jugadores, animarlos a tener espíritu competitivo, a amar el desafío.
- Controlar y registrar el comportamiento de cada jugador en el terreno y fuera de este (perfil psicológico).
- Comenzar el establecimiento de metas cortas, mediano y largo plazo: de rendimiento y de resultados.
- Realizar dinámicas de grupo participativas sobre temas de la preparación y fomentar el espíritu de equipo cohesionado.
- Ser puntuales en los entrenamientos.
- Continuar premiando el 100 % de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo.
- Realizar modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto.

## **CATEGORÍA 16-18 AÑOS.**

### **Objetivos para la categoría 16-18 años**

- 1- Preparar la psiquis de los jugadores para la asimilación paulatina de las cargas de entrenamiento y las exigencias competitivas (contenidos, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos)
2. Lograr que los jugadores aprendan a tolerar las frustraciones (hacer frente a los errores)
3. Lograr un desarrollo continuado de la confianza en sí mismo de cada jugador.
4. Desarrollar en cada jugador las percepciones especializadas para las ejecuciones técnico-tácticas.
5. Desarrollar la concentración de la atención como cualidad esencial del jugador.
6. Desarrollo del pensamiento táctico.
7. Continuar desarrollando en los jugadores tolerancia a la frustración.

### **Tareas:**

- Alentar a los jugadores, animarlos a tener espíritu competitivo, a amar el desafío.
- Controlar y registrar el comportamiento de cada jugador en el terreno y fuera de este (perfil psicológico).
- Comenzar el establecimiento de metas cortas, mediano y largo plazo: de rendimiento y de resultados.
- Realizar dinámicas de grupo participativas sobre temas de la preparación y fomentar el espíritu de equipo cohesionado.
- Ser puntuales en los entrenamientos.
- Continuar premiando el 100 % de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo.
- Realizar modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto.

### **Los jugadores deben tener capacidad para:**

- A cometer funciones de organización y control del material.
- Observar el juego y analizar errores simples.
- Poder jugar sin el control del entrenador.
- Hacer de árbitro y razonar las decisiones.
- Dominarse en situaciones conflictivas.
- Hacer autocrítica de comportamiento.
- Establecer hipótesis simple acerca del funcionamiento del juego.

### **Los jugadores deben tener conciencia de:**

- La importancia del esfuerzo para conseguir logros.
- La necesidad del juego de conjunto.
- Los errores que se cometen y como erradicarlos.

## **PLAN MEDICO PARA TODAS LAS CATEGORIAS**

Test en niños y adolescentes:

OBJETIVO: Presentar algunas diferencias desde el punto de vista fisiológico con relación al de los adultos el niño y el adolescente, que hacen necesario adecuar las características metodológicas de los test funcionales utilizados en estos casos.

Algunas de estas características, son por las bajas reservas y eficiencia mecánica (relación rendimiento motor/gasto energético) de los sistemas vegetativos y metabólicos, así como, el bajo nivel del sistema anaerobio láctico.

Durante la realización de los **test maximales**, pueden surgir estados patológicos como bronco espasmos, en aquellos casos que padecen de Asma o Bronquitis (cuando está cerca del 80% del V<sub>O</sub>max individual), cambios inadecuados de la presión arterial y alteración de la actividad eléctrica del corazón. También se han reportado casos de muerte por padecer de Estenosis Aórtica y otras anomalías coronarias que se acrecientan con el esfuerzo. Por este motivo estas edades deben ser medidos por medio de test que utilizan cargas sub máximas tales como el PWC 170 de elevada confiabilidad y validez.

CONTROL MÉDICO EN BALONMANO (por medio de este se conoce si el volumen e intensidad de la carga aplicada tuvo el efecto deseado):

- Examen Clínico; Para valorar estado de salud, así como para detectar patologías invalidantes

- Electrocardiograma, Prueba ortostáticas. Ecocardiograma (si es posible)
- Estudio antropométrico para determinar; Somatotipo (ver variaciones de la figura humana), Composición Corporal, predicción de la talla adulta, edad biológica.
- Toma de Pulsos en cada sesión de entrenamiento (reposo, calentamiento, final de cada carga, en la recuperación). Aplicar el Test de Karvonen (para determinar Pulso de entrenamiento según zona energética que se vaya a entrenar).
- Test de Aptitud física y cualidades físicas (vinculados al desarrollo de los suministros energéticos de las fibras musculares). Comprende 8 componentes principales; Fuerza máxima, Potencia, velocidad, Resistencia Muscular, Resistencia cardiorrespiratoria, Agilidad, Flexibilidad y Composición Corporal. Los 4 primeros relacionados con los sistemas energéticos anaeróbicos (alácticos y lácticos) y con el área de evaluación Neuromuscular.

### **Evaluación fisiológica del área funcional:**

#### **Área Cardiorrespiratoria:**

- Test de Ruffier-Dickson (mide aptitud cardiaca y reacción vago tónica adquirida y desarrollada mediante el ejercicio aerobio sistemático. Mide adaptación cardiovascular al esfuerzo). (aplicable a todas las categorías de edades). Consiste en la toma de pulso de reposo, posteriormente se realizan cuclillas profundas en 45 segundos y se toma el pulso en el 1ero y 2do minuto de recuperación. Se aplica la fórmula siguiente;  $[(P1' - 70) + (P2' - Pr)] / 10$  donde P1' (es el pulso del primer minuto de recuperación), P2' (pulso del 2do. Minuto de recuperación), Pr (pulso de reposo). Evaluación:

Excelente = entre 0 y 2

Bien = entre 3 y 4

Regular = entre 5 y 6

Pobre = entre 7 y 8

Mal = por encima de 8

- Test de Resistencia (para aplicar la fórmula de Tomakide y obtener el máximo consumo de oxígeno): Hasta 11 años y ambos sexos carrera de 600 metros, a partir de los 12 años en ambos sexos carreras de 1000 metros. Toma de pulsos al

reposo, al final del recorrido y al 1ero., 3ero, y 5to. Minuto de recuperación. (ver percentiles de Normativas según la edad y sexo del Plan de Eficiencia Física LPV 2000).

#### **Evaluación de la coordinación:**

- Romberg simple; pies unidos, brazos extendidos al frente, dedos de manos separados y ojos cerrados. (alteración si balanceo del cuerpo, temblor de los párpados y dedos)
- Romberg complejo; apoyado con un pie y la punta del otro pie, toca el talón del pie apoyado. Debe mantener esa posición durante 29 segundos.

#### **Prueba para evaluar el sistema neurovegetativo: (en el terreno)**

- **Prueba Ortostática;** (evalúa el sistema simpático). Toma de pulso acostado y después de pie. Evaluación: Debe aumentar el pulso entre 6 a 8 pulsaciones por minuto, si aumenta a más de 8, hay predominio de la excitabilidad del sistema simpático.
- **Prueba Clinostática:** (evalúa el sistema parasimpático). Toma de pulso de pie y después acostado. Evaluación: Debe disminuir el pulso entre 6 y 10 pulsaciones por minuto; si disminuye más de 10, hay predominio de la excitabilidad del sistema parasimpático.

## Evaluación fisiológica del área neuromuscular:

(Incluye en su evaluación los siguientes componentes de la aptitud física); fuerza máxima, velocidad-fuerza o potencia, velocidad, resistencia muscular y flexibilidad.

- **Test de Matzudo:** (mide potencia anaerobia láctica) (consiste en correr la mayor distancia en 40 segundos en pista de atletismo).

Fórmula= peso corporal (kg) x distancia recorrida (metros)/ 40 segundos  
(kgm/seg.)

Escala de evaluación del test de Matzudo en cubanos de 6-18 años

Edad	Sexos			
	Masculino		Femenino	
	Media	DS	Media	DS
6	156.8	12.6	150.3	10.7
7	165.1*	16.1	161.3*	6.5
8	178.8*	11.7	170.1*	16.5
9	197.4*	13.3	182.7*	17.9
10	198.6	14.9	190.5*	13.7
11	203.6*	19.5	190.8	13.2
12	221.9*	20.3	190.5	15.96
13	225.0	21.6	194.1*	18.8
14	228.8	15.6	200.2	17.4
15	229.2	17.4	197.5	23.5
16	241.4*	17.96	200.4	18.7
17-18	247.0*	17.3	199.5	17.5

- Diferencia significativa con relación a la media de la edad anterior
- Desviación Estándar (DS)

- **Test para evaluar Fuerza Muscular: Existen 3 manifestaciones de la fuerza; La Fuerza máxima y Rápida** (también denominada velocidad-fuerza en la que

predomina la aceleración), reflejan el desarrollo del sistema energético aláctico y de los componentes neuromusculares y elásticos de los músculos. **La Fuerza resistencia** (llamada también resistencia a la fuerza o anaerobia láctica), tiende a aumentar la concentración de ácido láctico, por tanto el entrenamiento para desarrollar esta capacidad, no es recomendable antes de los 16-17 años.

- **Test de fuerza explosiva, velocidad-fuerza o potencia; Test de campo estándar de salto vertical sin carrera de impulso** (Sargent jump test); (depende de la excitabilidad del Sistema Nervioso Central y del Estado funcional del Sistema Neuromuscular. También depende de la actividad elástica de músculos, tendones y ligamentos de las piernas). (se mide alcance máximo con cuerpo y brazo derecho extendido estando el examinado al lado de la pared. A continuación se le pide 3 saltos verticales sin carrera de impulso solo flexión de piernas y braceo, se escoge el mejor salto que se resta con el valor del alcance en metros). Para calcular potencia mecánica en kgm/seg, peso (kg) x la raíz cuadrada de la diferencia en metros de la altura del salto y el alcance x una constante (2.2) (Lewis). (tabla 2).

Potencia del salto de altura sin carrera de impulso (aplicado a cubanos)

Edad	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	Media	DS	Media	DS
6	23.5	6.5	22.0	5.5
7	26.0	5.0	24.7*	4.0
8	27.0	5.0	24.8	5.0
9	28.8*	5.0	25.3	4.0
10	28.2	5.0	25.8	6.0
11	34.0*	7.0	30.0*	6.0
12	35.7*	7.0	31.0	6.0
13	39.5*	6.0	32.2*	5.0
14	39.2	6.0	31.7	5.0
15	45.0*	9.0	32.1*	6.0
16	44.0	4.0	31.3	4.8
17-18	45.0	7.0	31.0	6.0

- Diferencia significativa con relación a la media de la edad anterior
- Desviación Estándar (DS)

• **Test de Resistencia a la fuerza:**

**Abdominales de tronco** con rodillas flexionadas a 90 grados, pies sujetos durante un minuto. Evaluación;

Excelente + de 35 repeticiones

Bueno entre 30 y 34

Medio entre 20 y 29

Pobre entre 15 y 19

Mal menos de 15

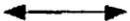
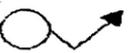
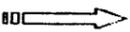
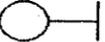
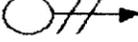
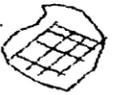
(Ver normativas de Plan de Eficiencia Física de LPV 2000).

- **Índice de Flexibilidad:** Consiste en la suma de tres flexiones del cuerpo: Flexión ventral (estando parado), Flexión ventral (sentado con piernas separadas a un metro de distancia entre una y otra pierna) e hiperextensión del tronco (acostado apoyado sobre el abdomen con manos apoyadas en los glúteos). Se aplica la siguiente fórmula:

$IF = (F \times 3) (SC)$ ; donde IF (Índice de Flexibilidad), F (suma de las tres flexiones) y SC (Superficie Corporal).

NOTA: todas estas mediciones deben realizarse de acuerdo a los objetivos de cada Mesociclo de entrenamiento.

## NOMENCLATURA

	Jugador atacante
	Jugador atacante con balón.
	Jugador defensor.
	Dirección o sentido de desplazamiento del jugador.
	Dirección en doble sentido.
	Desplazamiento en una dirección de un jugador atacante.
	Desplazamiento curvilíneo de jugador atacante.
	Desplazamiento de un jugador atacante en bote de balón.
	Desplazamiento de un jugador atacante con cambio de dirección.
	Trayectoria del balón.
	Trayectoria del balón con doble sentido.
	Lanzamiento a portería.
	Bloqueo estático.
	Bloqueo dinámico.
	Blocaje del balón.
	Cortina realizada por el jugador.
	Espacio libre de ocupación o que se quiere destacar por una penetración.
	Situación que ocupa un atacante tras desplazamiento.
	Situación que ocupa un defensor tras desplazamiento.

## BIBLIOGRAFIA

Las recomendaciones dadas por el Departamento Técnico Metodológico para alcanzar un mejor resultado en nuestro programa fueron las siguientes:

- 1- Poner a disposición de todos los entrenadores del país la Nomenclatura propia del Balonmano para lograr así un mejor lenguaje técnico y la mejora pedagógica con respecto a nuestros educandos.
- 2- Quitar de la parte médica el trabajo con Rayos X de pie para los atletas por las diversas situaciones que afectan esta situación.
- 3- Incluir estas Recomendaciones en la parte de la Bibliografía.

000096

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-96. AUTOR: Green, Carin Nilsson, Comp. MATERIA: BALONMANO  
TITULO: Children's Hándbol. FUENTE: Suiza, CH. FECHA: 1996.  
NOTAS: Texto en Ingles. MATERIA: BALONMANO.

000441

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-457. AUTOR: Cercel, Paul: Titulo: Balonmano:  
Ejercicios para las fases del juego. FUENTE: Bucaret, GB. FECHA: 1980. MATERIA:  
BALONMANO; EJERCICIOS.

000444

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-461. Comité, Olímpico Español. Titulo: Balonmano.  
FECHA: 1992. MATERIA: BALONMANO.

000477

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-492(3). AUTOR: Hattig, Fritz. TÍTULO: Balonmano:  
Técnica-táctica –regla. FUENTE: Santo Domingo. FECHA: 1982. NOTAS:  
Reproducido por la Federación Internacional de Balonmano y el dpto. de Documentación  
de la SEDEFIR. Traduce. Mercedes Edo. MATERIA : BALONMANO; TECNICA;  
TACTICA; REGLAS.

000494

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-510. AUTOR: B cenas, Domingo: TÍTULO: Balonmano;  
curso de especialización FUENTE: Madrid, ES. FECHA: 1973. MATERIA:  
BALONMANO; TECNICA; TACTICA; ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

000495

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-511. AUTOR: Gladman, George: TÍTULO: Balonmano; hand ball, a 11 y a 7 jugadores. FUENTE: Barcelona, ES. FECHA: 1970. MATERIA: BALONMANO; ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; TECNICA; TACTICA; > 000496

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-513. AUTOR: Jans. Woiciech. TÍTULO: Hándbol : juegos para el entrenamiento . FUENTE: Buenos Aires, AR. FECHA: 1991. MATERIA: BALONMANO; ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; JUEGOS. 000498

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-515. AUTOR: K.,sler, Horst. TÍTULO: Hándbol; del aprendizaje a la competencia. FUENTE: Buenos Aires,AR. FECHA: 1976. MATERIA: BALONMANO; METODOLOGIA; TECNICA; TACTIC. 000512

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-529. Federación Española de Balonmano. TÍTULO: Reglamento de balonmano: Alevín Femenino, ES. MATERIA: BALONMANO; FEMENINO; REGLAS 000513

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-530. AUTOR: k.,sler, Horst . TÍTULO: Le Hándbol; de l'apprentissage a la competición. FUENTE: Paris, FR. FECHA: 1978. MATERIA: BALONMANO; APRENDIZAJE; METODOLOGIA; COMPETENCIAS. 000605

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-622(2). AUTOR: B rcena González, Domingo: TÍTULO : Balonmano: Técnica y metodología. FUENTE: Madrid, ES. FECHA: 1991. MATERIA: BALONMANO; TECNICA; METODOLOGIA 000614

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-631. AUTOR: Antøn Garc ja, Juan L.AUTOR : TÍTULO : Balonmano : Fundamentos y etapas del aprendizaje : Un proyecto de escuela española. FUENTE: Madrid, ES. FECHA: 1990. MATERIA: BALONMANO; APRENDIZAJE 000627

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-644. AUTOR: Lasierra, Gerard . TÍTULO: 1013 ejercicios y juegos aplicados el balonmano: Sistema de juego y entrenamiento del portero. FUENTE: Barcelona, ES. FECHA: 1992. NOTAS: La Biblioteca posee los ts. 2. MATERIA: BALONMANO; EJERCICIOS; JUEGOS

000655

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-672. AUTOR : Dios Román, Juan . TÍTULO: Guía metodológica de balonmano. FUENTE: Madrid, Esp. FECHA: 1 t.s.p. MATERIA : METODOLOGIA; BALONMANO; NIÑOS.

000710

CENTRO: UCCFD. Código : LIB-727. AUTOR: Enrique Fernández, Ernesto. TÍTULO: Estudio monográfico del portero (aspectos técnicos y metodología lineal). FUENTE: Madrid, ES. FECHA: 1979. MATERIA: BALONMANO; METODOLOGIA; TECNICA; TACTICA; ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; TERMINOLOGIA

000768

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-788. AUTOR: Latyshkevich, Leonid Antomovich: TÍTULO : Balonmano. FUENTE: Barcelona, ES. FECHA: 1991. MATERIA: BALONMANO

001290

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1311 (10). AUTOR : Forcade Rivalita, Luis: . TÍTULO: Balonmano. Selección de textos. FUENTE: La Habana, CU. FECHA: 2008. MATERIA: BALONMANO

001337

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1358. AUTOR: López-Cuadra Enarque, Gerardo: TÍTULO: El Balonmano FUENTE: Barcelona, ES. FECHA: 1971. MATERIA: BALONMANO; TECNICA; TACTICA; REGLAS

001339

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1360. AUTOR: López-Cuadra Enarque, Gerardo: TÍTULO : El Balonmano FUENTE : Barcelona, ES. FECHA: 1980. MATERIA: BALONMANO

001349

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1370 (3). TÍTULO: Educación física s,eptimo grad. FUENTE: C. Habana, CU. FECHA: s.a. MATERIA: EDUCACION FISICA; ENSEÑANZA ELEMENTAL; BALONMANO; FUTBOL; GIMNASIA HIGIENICA; GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA; VOLEIBOL

001352

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1373. AUTOR: Greco, Pablo J.: TÍTULO: Hándbol: de la escuela al club FUENTE : Buenos Aires,AR. FECHA: 1984. MATERIA: BALONMANO; TACTICA; ENTRENAMIENTO; TECNICA

001499

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1523. Liga Antioqueña de Balonmano. TÍTULO : Reglas de juego : balonmano FUENTE : S.I,. FECHA: 1997. MATERIA: REGLAS; BALONMANO; REGLAMEN.

001621

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1645. AUTOR: Forcades Ribalta, Luís. TÍTULO: Guía metodológica de balonmano. FUENTE: La Habana, CU. FECHA : 199-?. NOTAS : 1 t.s.p.. MATERIA: METODOLOGIA; BALONMANO

001641

CENTRO: UCCFD. CÓDIGO: LIB-1665. AUTOR: Bayer, Claude : TÍTULO : Técnica del balonmano : La formación del jugador. FUENTE: Barcelona, ES. FECHA: 1987. MATERIA: BALONMANO; TECNICA

001743

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1766(2). Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. TÍTULO: Balonmano. FUENTE: Ciudad de La Habana, CU. FECHA: 1986. MATERIA: BALONMANO; RENDIMIENTO DEPORTIVO.

001764

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1787. AUTOR: Forcades Rivalta, Luis . TÍTULO: Aprende algo de mini-balonmano. FUENTE: La Habana, CU. FECHA: s.a. MATERIA: MINI-BALONMANO; BALONMANO; NIÑOS DE EDAD ESCOLAR; REGLAS

001776

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1799. AUTOR: Trosse, Hans-Dieter: TÍTULO : Balonmano : Entrenamiento, técnica y táctica. FUENTE: Barcelona, ES. FECHA: 1993. MATERIA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; BALONMANO; TECNICA; TACTICA.

001781

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-1804. TÍTULO: Memoria técnica 2003. Concentraciones nacionales infantiles y cadetes, ES. FECHA: 2003. NOTAS: 1 t.s.p... MATERIA: PROGRAMAS; BALONMANO; TECNICA; NIÑOS.

002188

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-2213. TÍTULO: Balonmano: Reglas de juego.  
FUENTE: S.I, FECHA: 2005. NOTAS: 1 t. MATERIA: BALONMANO; REGLAS  
002588

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-2791(10). TÍTULO: programa de Preparación del  
Deportista : Baloncesto y Balonmano. FUENTE: Ciudad de La Habana, CU. FECHA:  
2009. MATERIA: PREPARACION DEPORTIVA; BALONCESTO; BALONMANO  
002679

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-3002. AUTOR: Manfred, Miller: TÍTULO : Balonmano  
entrenarse jugando : el sistema de ejercicios completo. FUENTE: Barcelona, ES.  
FECHA: 1996. MATERIA: BALONMANO; ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; JUEGOS;  
EJERCICIOS  
002980

CENTRO: UCCFD. Código: LIB-3909. AUTOR: Bayer, Claude : TÍTULO : La  
Enseñanza de los juegos deportivos colectivos : baloncesto, futbol, balonmano, hockey  
sobre hierba y sobre hielo, rugby, balonvolea, waterpolo. FUENTE: Barcelona, ES.  
FECHA: 1986. MATERIA: JUEGOS DEPORTIVOS; ENSEÑANZA; HOCKEY SOBRE  
HIELO; HOCKEY SOBRE CESPED; BALONMANO; FUTBOL; BALONCESTO; RUGBY;  
POLO ACUATICO  
002988

CENTRO: UCCFD VER LA EDITORIAL. Código: LIB-3930. AUTOR: Falkowski,  
Manuel M.: TÍTULO : Monografía actualizada de las reglas de juego : (interpretación  
gráfica y síntesis esquemática). FUENTE: Madrid, ES. FECHA: 1981. MATERIA:  
BALONMANO; REGLAMENTOS; REGLAS