



Pases y recepciones en balonmano

*Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Maestra especialista en Educación Física
**Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Maestra especialista en Educación Física
***Maestro especialista en Educación Física
****Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Maestra especialista en Educación Física
(España)

María Mercedes Iglesias González*

merchyglesias@hotmail.com

Tatiana Novoa Álvarez**

tati_novoa@hotmail.com

Luís Otero Desentre***

tote_1212@hotmail.com

Patricia Regueiro Sousa****

turmarezinha@hotmail.com

Resumen

Es en tercer ciclo de Primaria cuando comenzamos con la iniciación a las habilidades específicas. Nos apoyaremos así en diversos deportes, como puede ser el Balonmano, centrándonos en esta ocasión en los pases y recepciones y su correcta enseñanza.

Se dice que un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento. La ejecución de un pase, debe estar supeditada al cumplimiento de determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo.

Por otro lado, el dominio de la recepción supone éxito en intervenciones posteriores. Hay que realizarla sin interrupción, en el momento oportuno y a la velocidad conveniente.

Palabras clave: Balonmano. Pase. Recepción. Gestos técnicos. Ejercicios. Primaria.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008

1 / 1



El pase. Concepto

- Es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico alcanzado por un equipo, considerándose por ello axiomático, el principio de que solamente puede perderse la posesión del balón tras la ejecución

de un tiro a puerta.

- Se dice que un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento.
- La ejecución de un pase, debe estar supeditada al cumplimiento de determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo. Por eso un pase debe ser siempre:
 - **Útil:** dirigido al compañero mejor situado.
 - **Rápido:** para evitar la intervención del contrario.
 - **Oportuno:** en el mejor momento para su recepción.
 - **Seguro:** evitando posibles riesgos de recepción.
 - **Preciso:** calculando la futura posición del receptor.
 - **Imprevisto:** sorprendiendo al contrario tanto en la ejecución como en la dirección.

Factores del pase

- Movimiento propio.
- Capacidad de ajuste visual.
- Móvil.
- Movimiento del/ los compañero/s.
- Espacio de acción.
- Oposición.

Principios fundamentales

1. No mirar al posible receptor cuando se efectúe el pase.
2. El pase se realizará con la tensión apropiada. Deberemos regular la fuerza en función de la distancia a la que se encuentre el receptor (mayor distancia mayor fuerza).
3. Lo realizaremos con precisión. Un pase mal dirigido provocará retrasos en la acción ofensiva.
4. Es necesario dominar el mayor número de tipos de pases.

Tipos

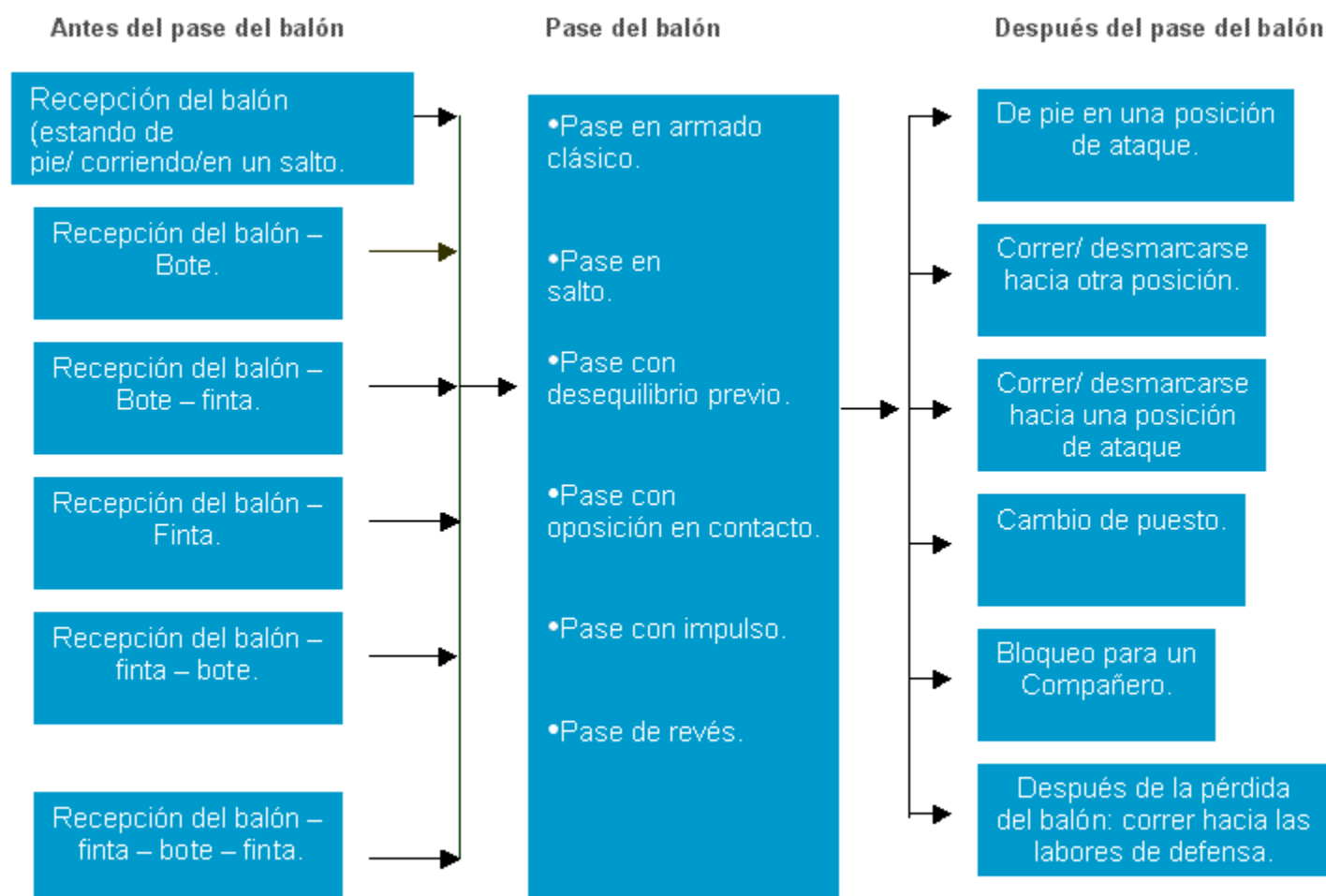
- Los pases pueden realizarse con una o dos manos. Con una mano alcanzamos mayores distancias mientras que con dos tenemos mayor precisión.
- En función de la trayectoria distinguimos los pases siguientes:
 - Directos.
 - Parabólicos.
 - Picados.

Clasificación

- En contacto con el suelo (con una mano):
 - Clásico (frontal y lateral).
 - Altura intermedia, hombro-cadera (frontal y lateral).
 - Altura baja (frontal y lateral).
 - En pronación (frontales, laterales y hacia atrás).
 - Por detrás (frontales y laterales).

- Por encima del hombro del brazo ejecutor.
 - Dejada.
- En contacto con el suelo (con las dos manos):
 - De pecho.
 - Por encima de la cabeza.
- En suspensión (con una mano):
 - Frontales.
 - Laterales.
 - Hacia atrás.

Cadenas de acción en unión con el pase de balón



Recepciones. Concepto

- El dominio de la recepción supone éxito en intervenciones posteriores. Hay que realizarla sin interrupción, en el momento oportuno y a la velocidad conveniente.
- Cuando no realizamos la recepción de forma correcta podemos crear una pérdida de tiempo suficiente que impida alcanzar el objetivo previsto.

Puntos de contacto y acciones

- Deberemos utilizar la cara palmar media de las manos y dedos.
- Para evitar que se nos escape el balón las manos deben adoptar la siguiente posición:
 - Colocarlas en posición cóncava.
 - Apoyar el balón en la cara palmar media.
 - Colocar los dedos separados y extendidos sin rigidez para intentar abarcar la mayor superficie del balón.
 - Con las yemas de los dedos presionaremos un poco el balón.

Principios fundamentales

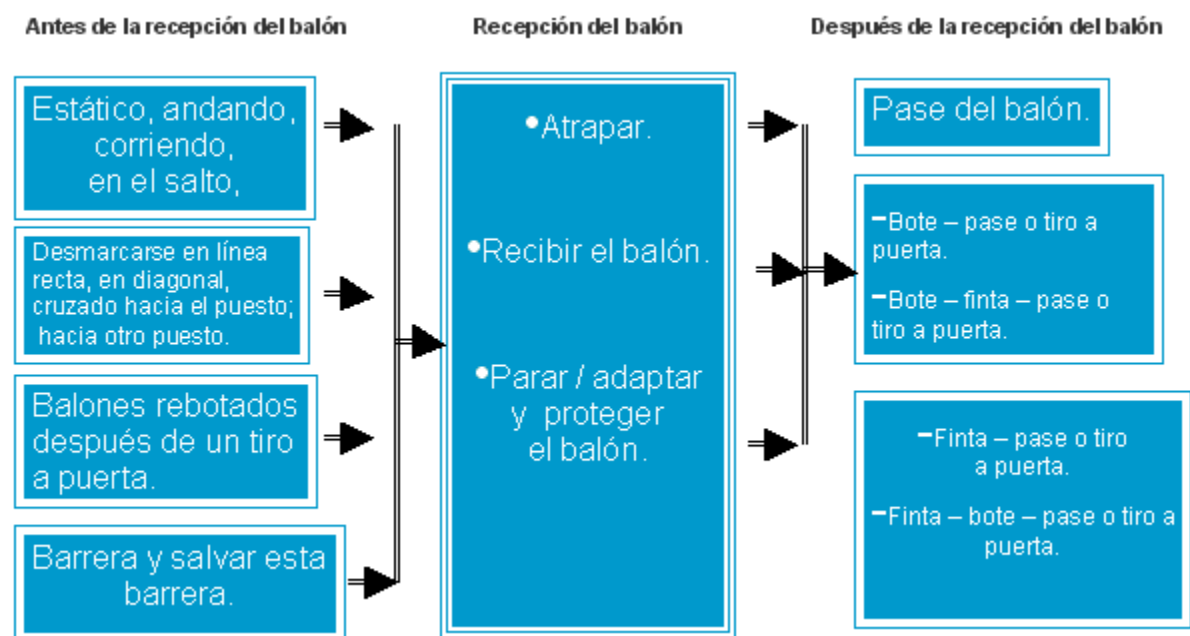
1. El jugador debe ofrecer las máximas garantías de posesión del balón asegurando su recepción y el control posterior.
2. Evitar mirar al jugador en posesión del balón de manera continuada. Debemos repartir la atención al resto de los elementos del juego.
3. Si los receptores están ante oponentes próximos deben defender la posesión del balón por medio de su cuerpo, colocándose entre el balón y el defensor.

Tipos

- En función de la dirección del pase y orientación del receptor:
 - Frontales.
 - Diagonales.
 - Laterales.
- En función de la altura del balón, independientemente de su trayectoria:
 - Altas (por encima de la cabeza).

- Intermedias (desde la cabeza hasta el pecho).
- Bajas (desde la altura en la cuál las manos se encuentren cómodas para realizar la recepción, hasta el suelo).

Cadenas de acción en unión con la recepción del balón



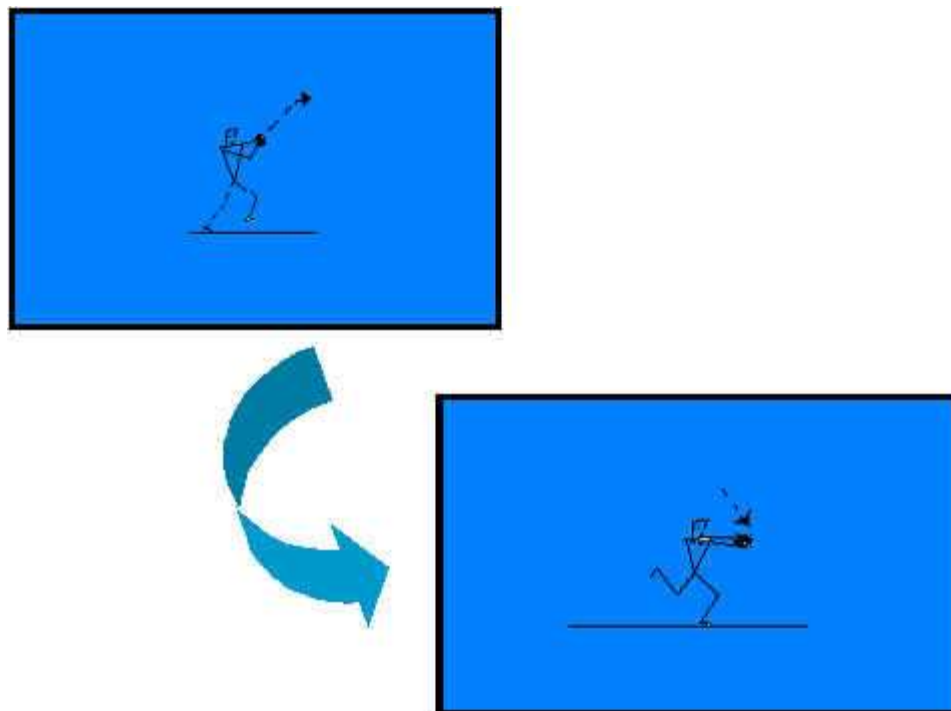
Ejercicios

A continuación se muestran una serie de ejercicios apropiados para la iniciación a los pases y recepciones de balonmano en el tercer ciclo de Educación Primaria.

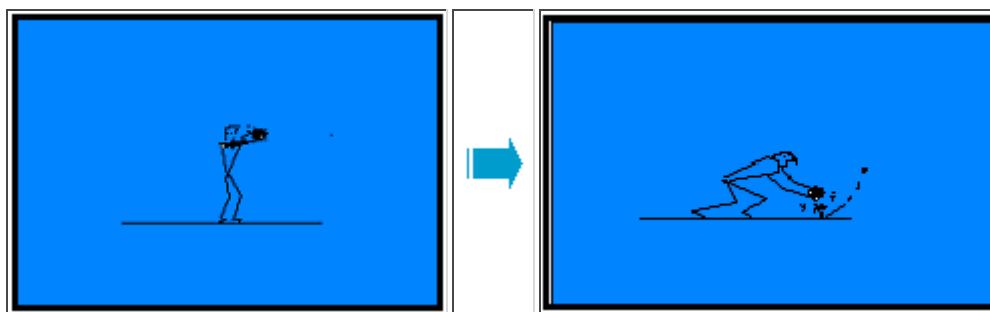
Ejercicios individuales

1. Desplazamientos adelante – autopase - recepción frontal a la altura del pecho

* variantes: altura – distancia del autopase y de la recepción para modificar la velocidad de desplazamiento y el grado de dificultad de la recepción.



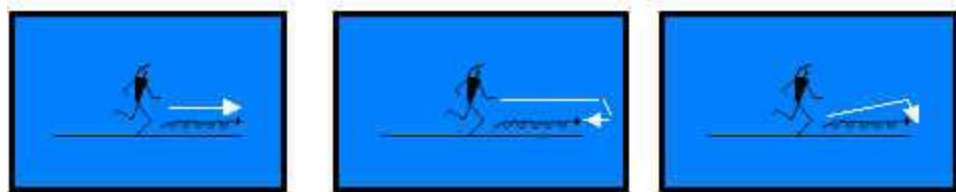
2. Desplazamientos adelante – autopase – recepción frontal en “bote-pronto”



3. Desplazamientos – autopase rodado – recepción rodada con diferentes orientaciones de desplazamiento:

- misma dirección que la pelota.

- distinta dirección que la pelota.
- perpendicular.



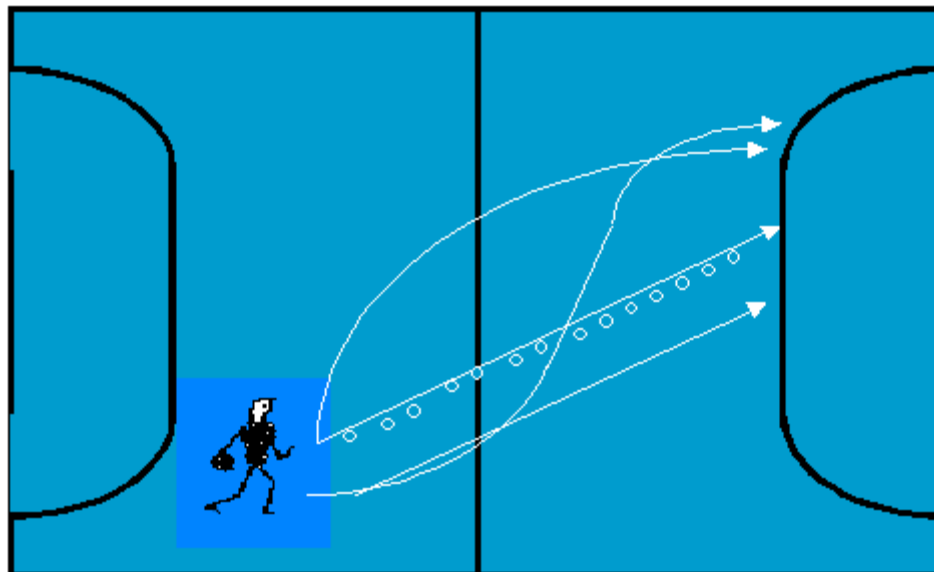
4. Desplazamiento – autopase – recepción con una mano:

- alta, normal, baja, bote-pronto,...
- la orientación de la mano: por debajo de la pelota (en cuchara), por encima de la pelota, lateralmente a la pelota.
- alternancia de las manos...



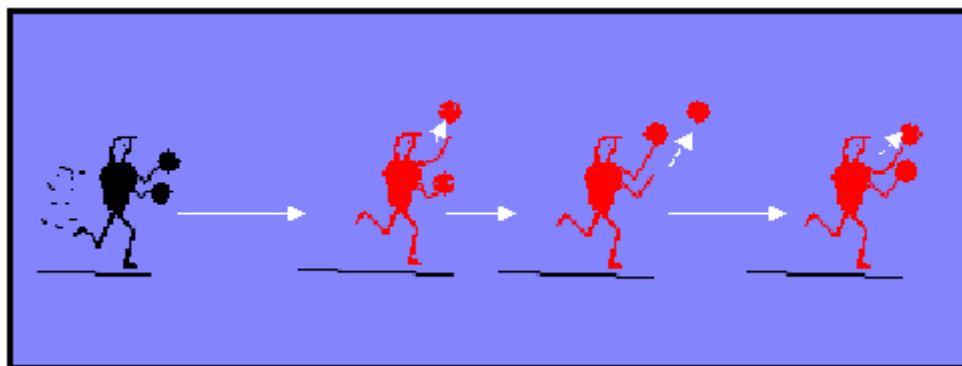
5. Autopase rodado y ajuste de la velocidad y trayectoria de desplazamiento para recibir en un lugar determinado:

- autopase hacia el área de portería y desplazamiento en trayectoria curva para recibir el balón justo en la línea del área de portería.
- variar las trayectorias y los tipos de desplazamiento.
- variar los lugares de recepción.



6. Cada jugador debe estar en posesión de dos balones. Se va lanzando alternativamente un balón al aire, pero no se puede recibir hasta lanzar el que se tiene en la otra mano.

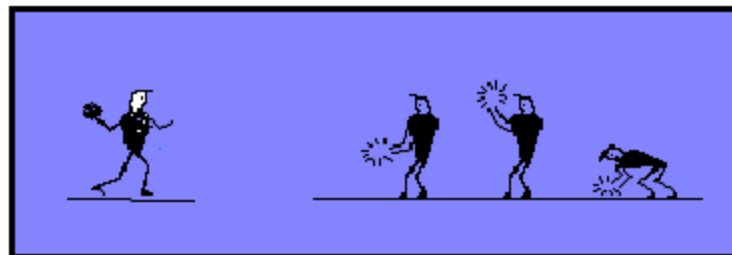
*variantes: el autopase al aire, con bote, rodado...



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

Ejercicios por parejas

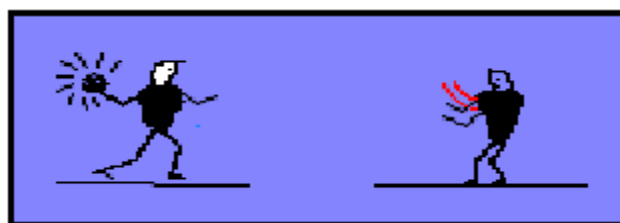
1. Pasar donde imponga el compañero receptor (pedir la recepción en determinado lugar o forma): alto, izquierda, derecha, bajo derecha...




2. Recibir donde imponga mi compañero pasador:

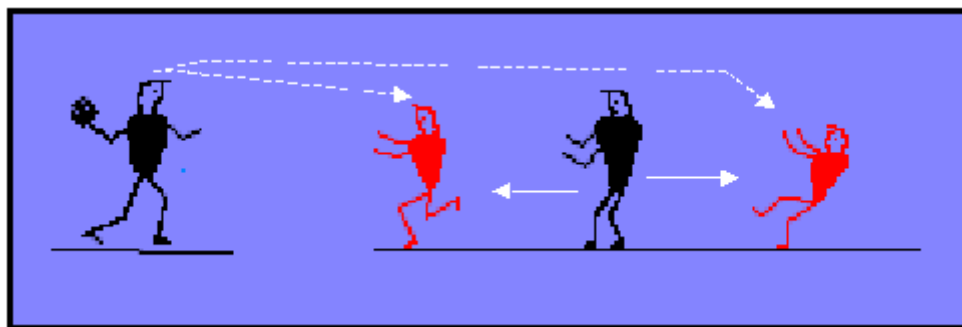
- recepciones – pases altos.
- recepciones – pases a la altura del pecho.
- recepciones – pases bajos.
- recepciones – pases a la derecha/ izquierda del cuerpo.
- recepciones – pases rodados.

* variante: con oposición de frente o de espaldas al receptor.



 Movimientos efectuados condicionados por el balón.

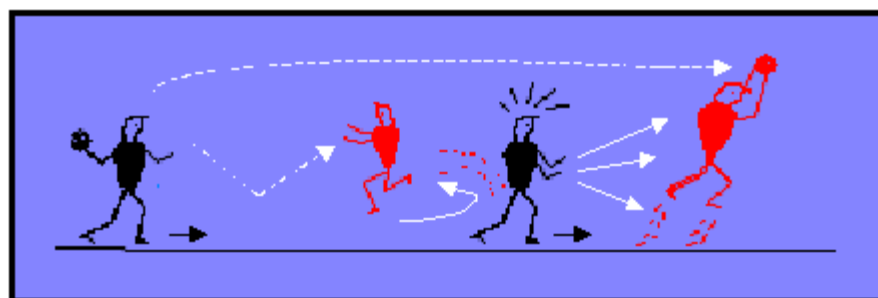
3. Pases – recepciones forzando el desplazamiento hacia delante y hacia atrás, recibiendo antes de que caiga el balón.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

4. En desplazamiento, recepción sin visión del balón y pases sin visión del compañero: "uno de la pareja – receptor – de espaldas a su compañero, debe recibir balón que vea aparecer, antes de que caiga o al primer bote y pasarlo a su compañero sin mirarle (diferentes formas y variando la distancia de caída del pase).

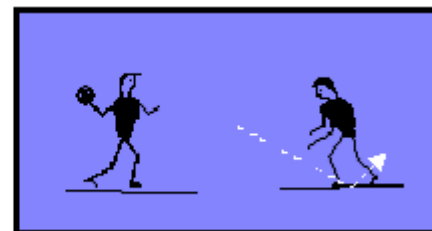
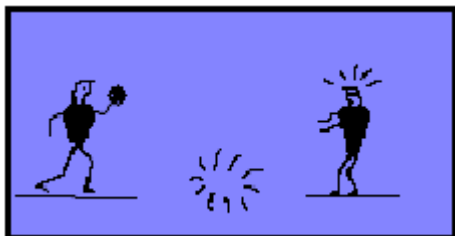
*variante: alternando con pase en bote detrás del receptor, de tal manera que con el sonido del bote se oriente para ir a recibir.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón

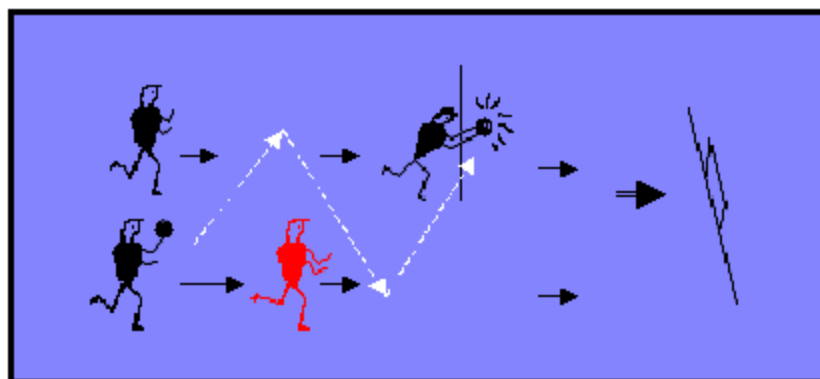
5. Pase en bote y recepción de la pelota sin mirarla hasta el último momento: "abro los ojos cuando creo que voy a recibir.

* variantes: pases y recepciones a bote pronto (cerca de los pies). Pases y recepciones en desequilibrios.



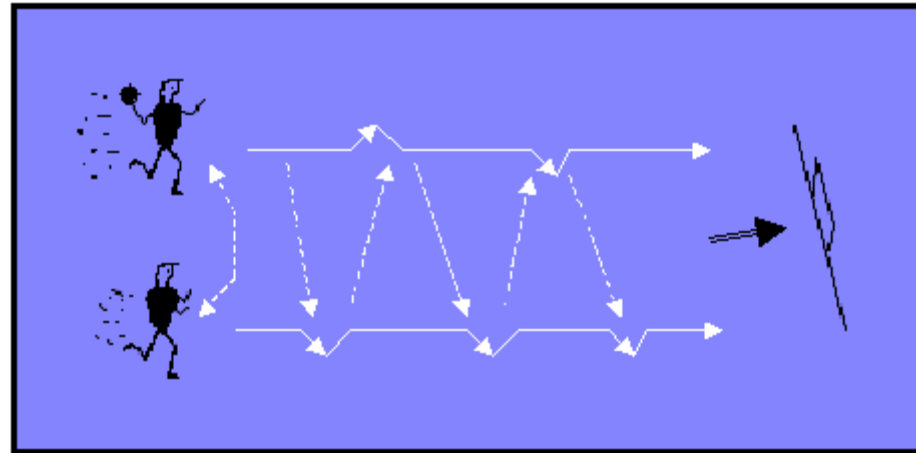
6. Pases y recepciones con recepción adelantada finalizando con lanzamiento a portería.

*variante: con oposición de un defensor que se desplaza a la altura del que pasa.



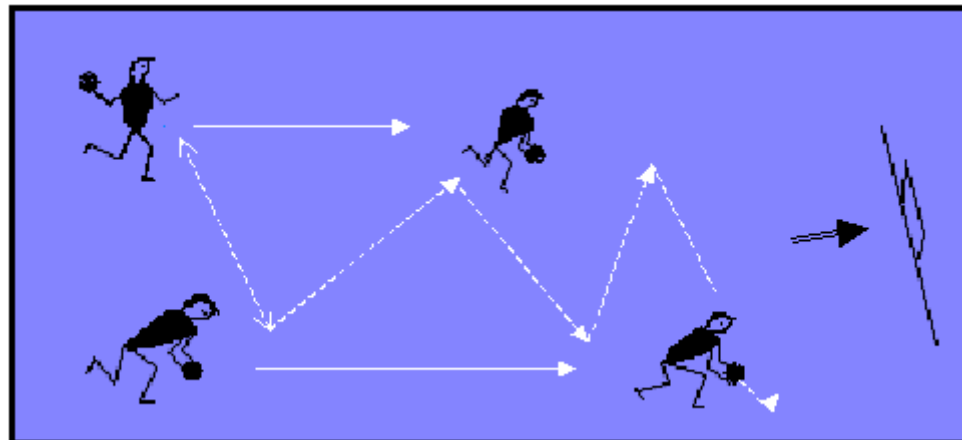
■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

7. Misma organización que el anterior pero dando pases que provoquen recepciones laterales, obligando a recibir fuera de la línea de desplazamiento, rompiendo el equilibrio de la carrera.



8. Misma organización, pero realizando pases bajos y un poco adelantados hacia la línea desplazamiento del receptor, que debe recibirlo antes de que caiga.

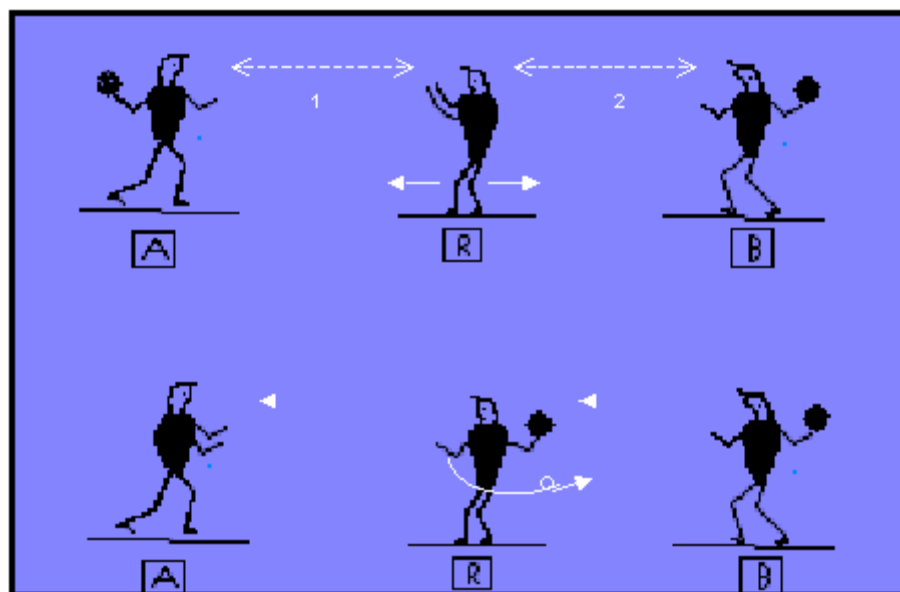
*variantes: recibirlo justo después del bote en la línea de desplazamiento a "bote-pronto". Pasar en apoyo y recibir en salto. Recibir y pasar en suspensión. Pases y recepciones alternando: apoyo, salto, rodadas... cambios de orientación que provoquen la pérdida temporal del campo visual.



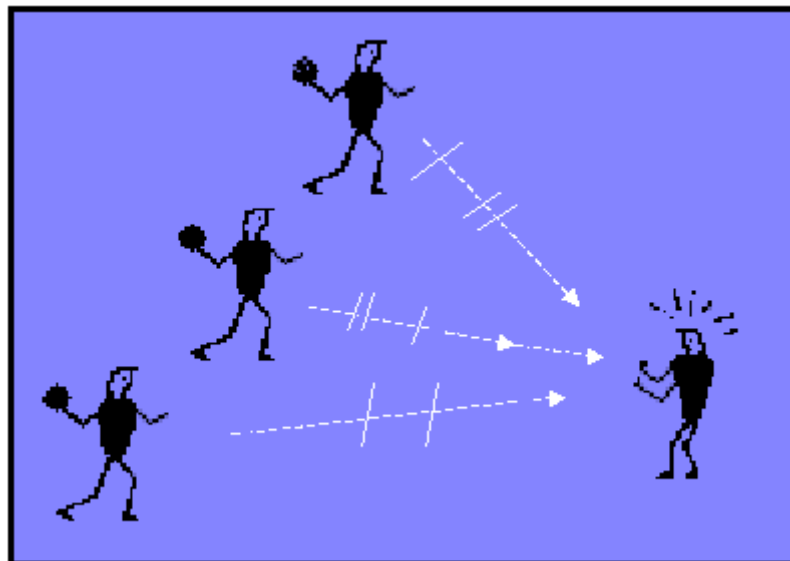
Ejercicios por grupos

1. Tarea en trío con dos balones. El jugador "R" (el receptor) recibe, cambiando de orientación, de los jugadores A y B con poco tiempo de

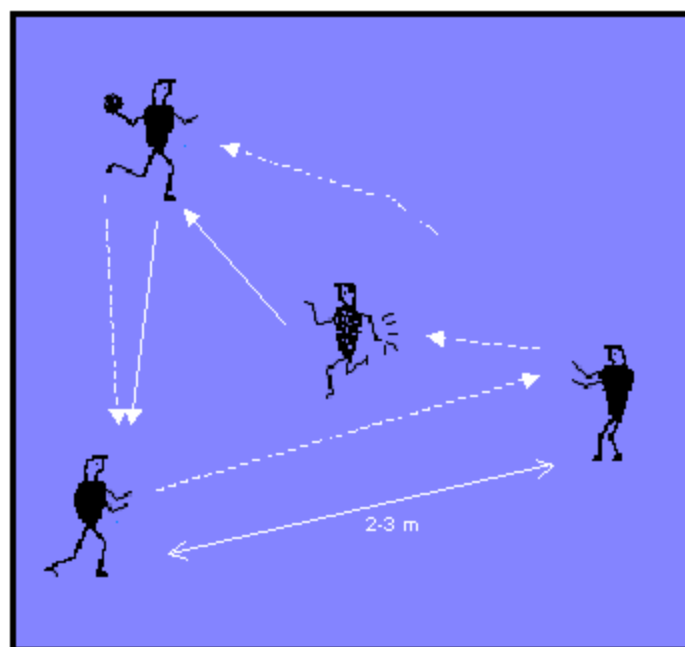
reacción: el jugador "R" recibe de A, la devuelve el balón, se gira, recibe de B...



2. Tarea en grupo de cuatro con tres balones. Buscamos mejorar la capacidad de reacción y ajuste visual ante pases – recepciones inesperadas: los jugadores pasadores con balón cada uno, amaga los pases al receptor, que debe ser capaz de recibir el pase inesperado de uno de los tres pasadores y devolverlo con rapidez.



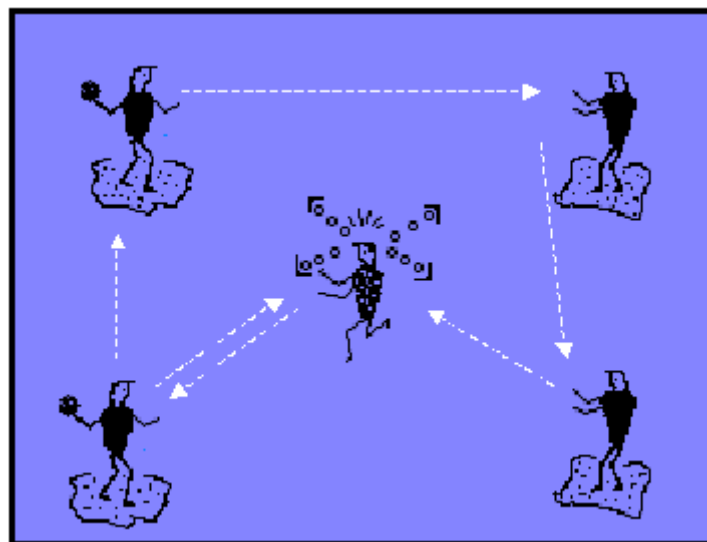
3. Grupos de cuatro con un balón. Actividad básica de orientación del jugador receptor. Se trata de dar con el balón en la espalda del jugador receptor que está en el centro; el cual debe orientarse rápidamente para recibir de frente antes de que le golpeen con el balón en la espalda. El jugador con balón debe desplazarse siempre hacia el último jugador pasador y tocarle antes de orientarse hacia el nuevo jugador con balón.



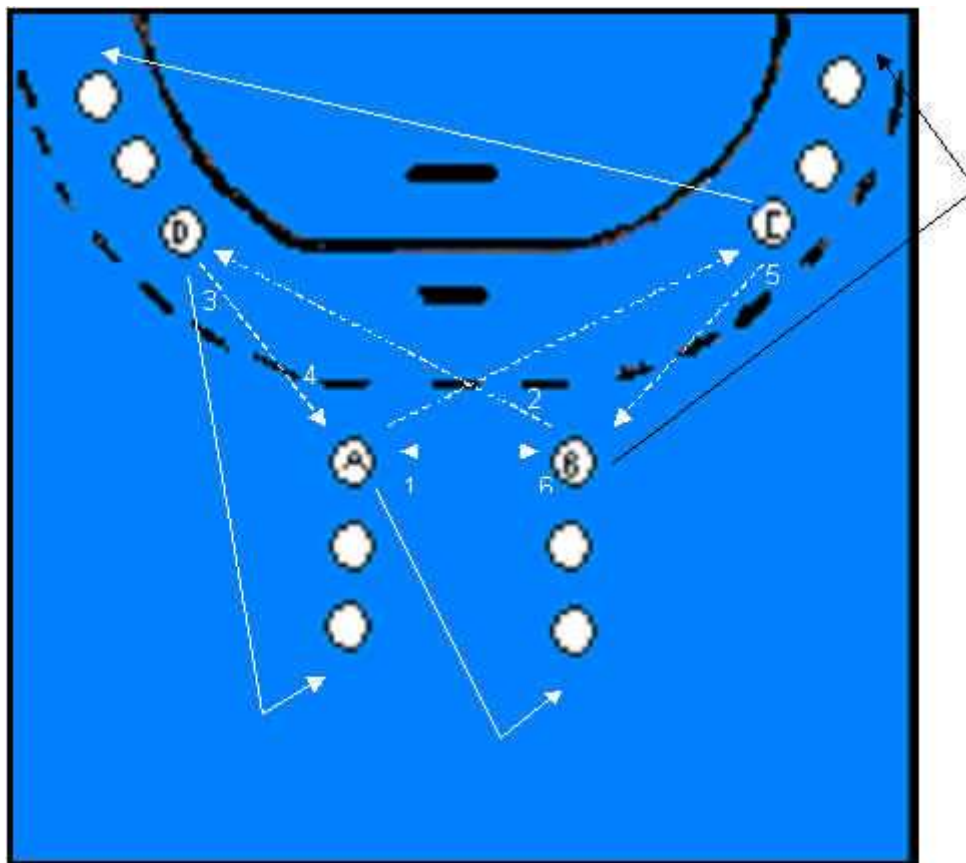
4. Grupo de cinco jugadores con dos balones. Frecuencia de recepción y ser capaz de recibir casi sin mirar el balón. Se trata de tener los balones en el campo visual y recibir el balón (o los dos), aunque sea a la vez, con las dos manos o con una mano cada uno.

*Variantes del movimiento del balón:

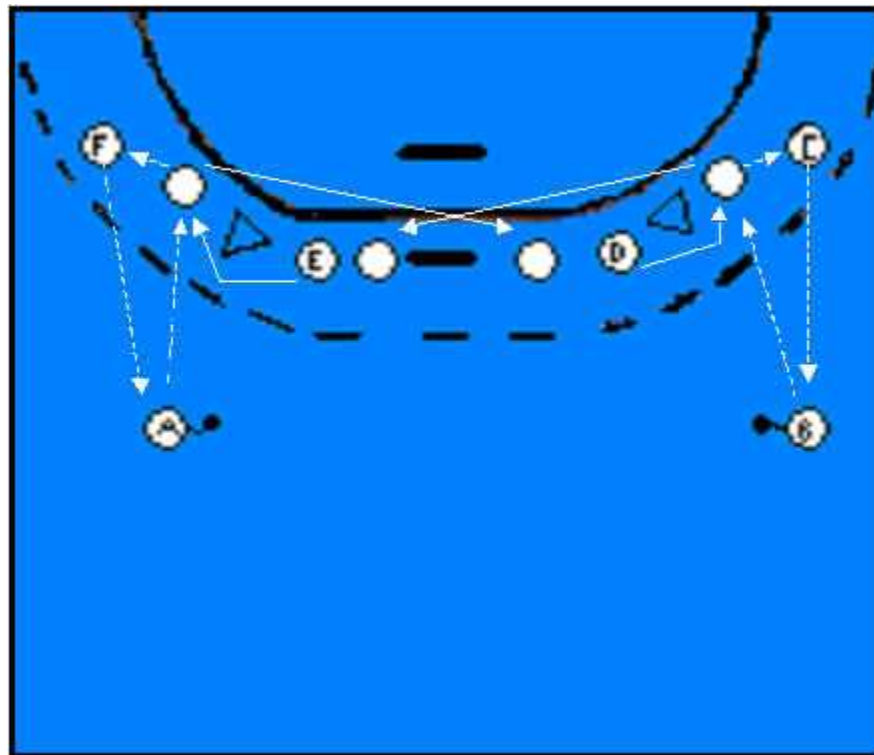
- a. Pasar los exteriores siempre al centro.
- b. Pasar exteriores a exteriores y al centro.
- c. Tratar de perjudicar e incluso tratar de pasar los dos balones el mismo.
- d. Cuatro balones.



5. Entre A – B y B – A, pases laterales. Entre B – D y A – C, pases diagonales. Alternar los cambios de jugadores en acción posterior al pase y sentido del mismo.

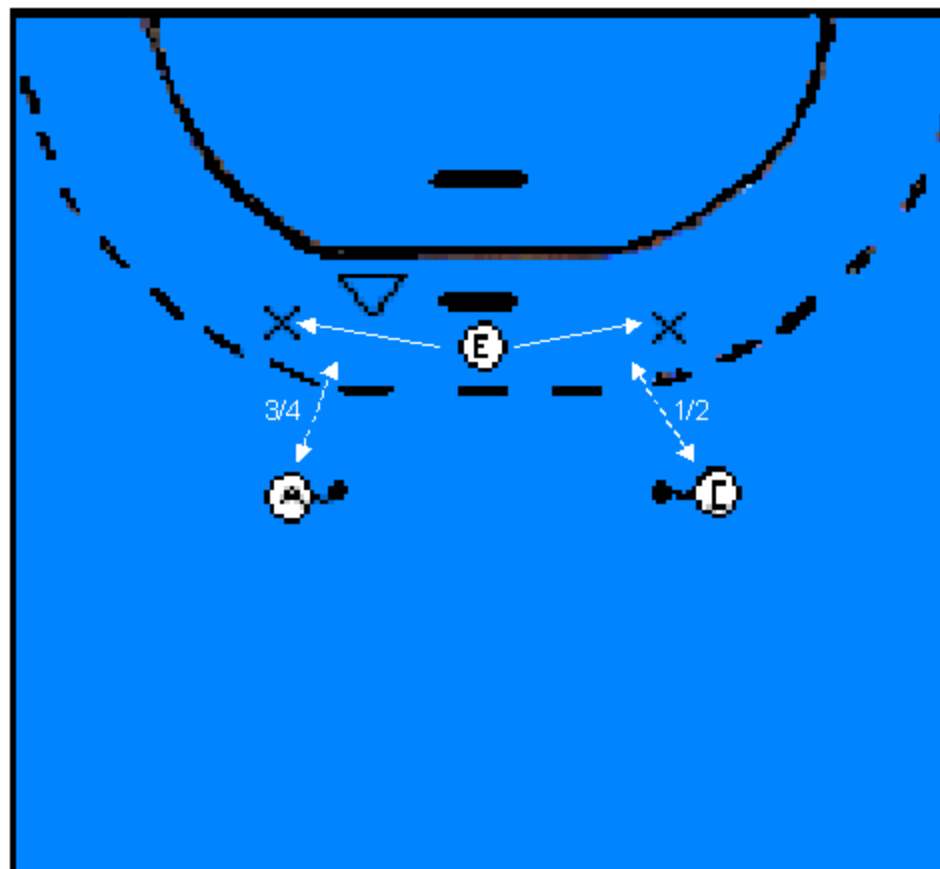


6. Dos balones; dos jugadores en las posiciones D – E. Circulación del balón: A – E – F. A, de un lado, y B, D, C, E en el otro.

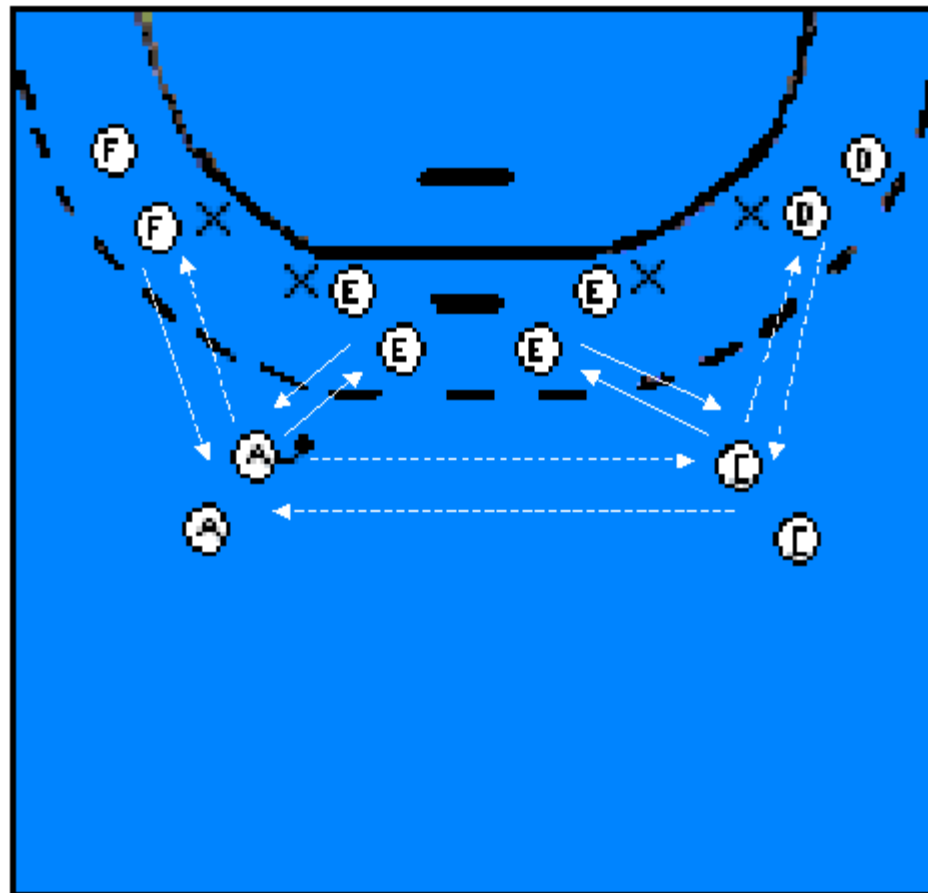


7. Pases y recepciones del balón con dos balones entre los jugadores A y C y el pivote E en un espacio de juego delimitado. Cada jugador de primera línea tiene un balón y realiza pases cortos al jugador pivote.

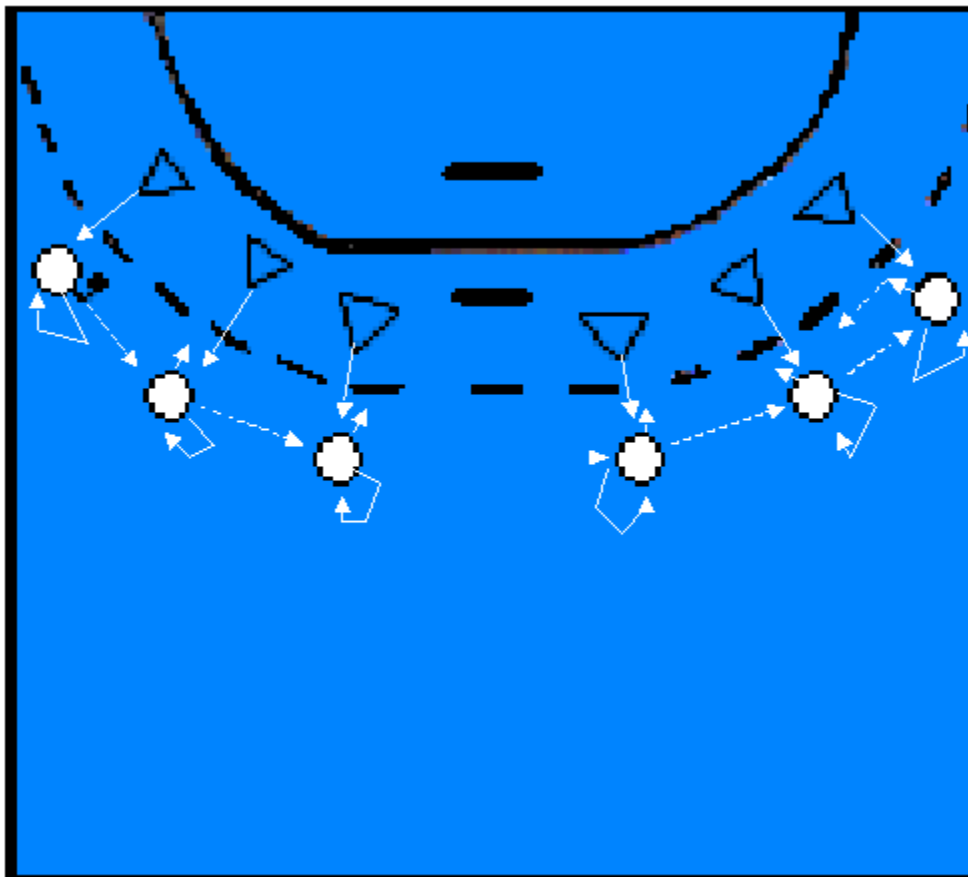
*variante: con un defensa, fijando de antemano sus actividades defensivas.



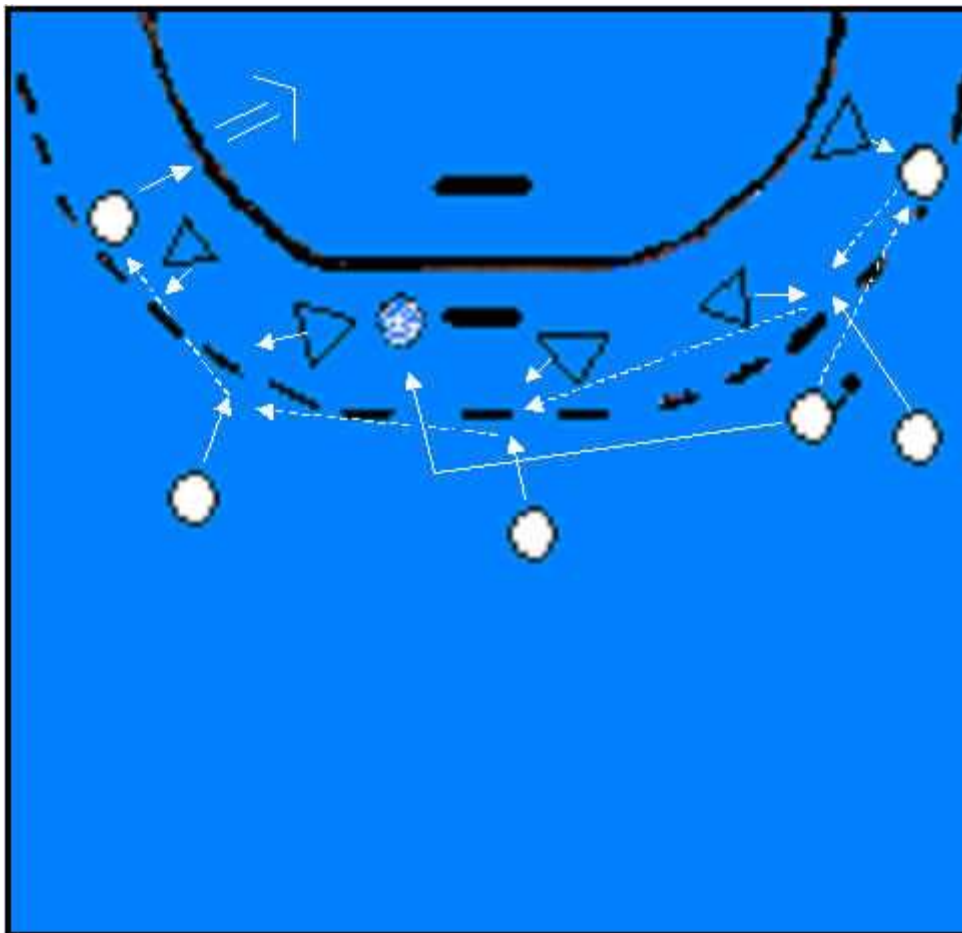
8. Pases y recepciones del balón entre los puestos ocupados doblemente en la secuencia A – F – A – C – D – C ... después del pase del jugador de primera línea se produce una permuta de puestos alternando los laterales sin balón con el jugador pivote E. después de cada acción los jugadores intercambian los puestos.



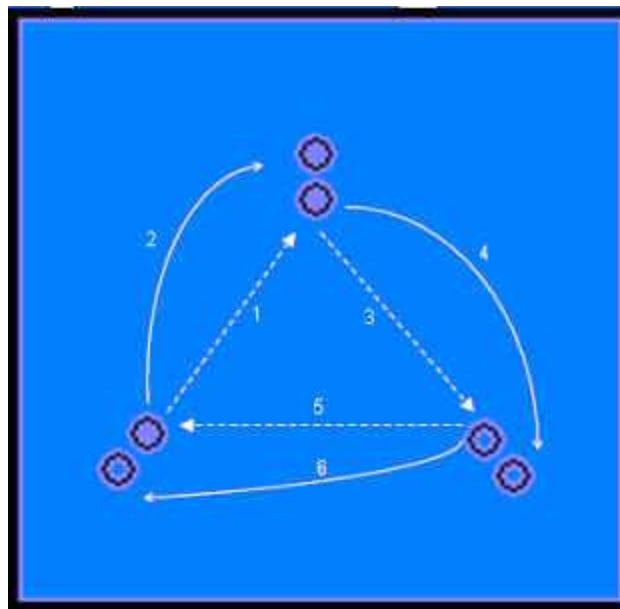
9. Pases y recepciones del balón entre seis atacantes con un marcaje zonal 6:0 con oposición limitada; los defensas cubren el punto fuerte del jugador que está en posesión del balón.



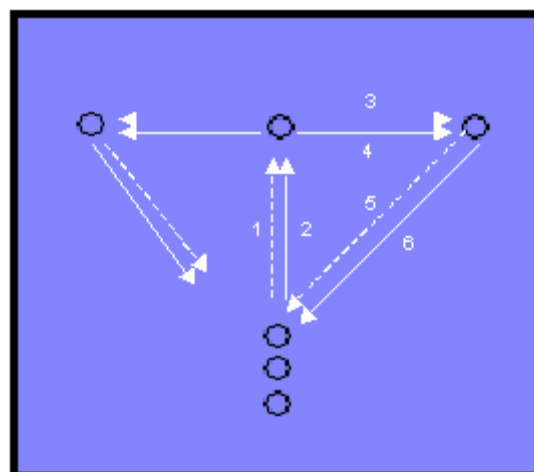
10. Pases y recepciones del balón entre atacantes con un marcaje zonal 5:0 con una superioridad numérica de 6x5. Después del pase desde el lateral derecho se realiza una transformación a segunda línea ofensiva.



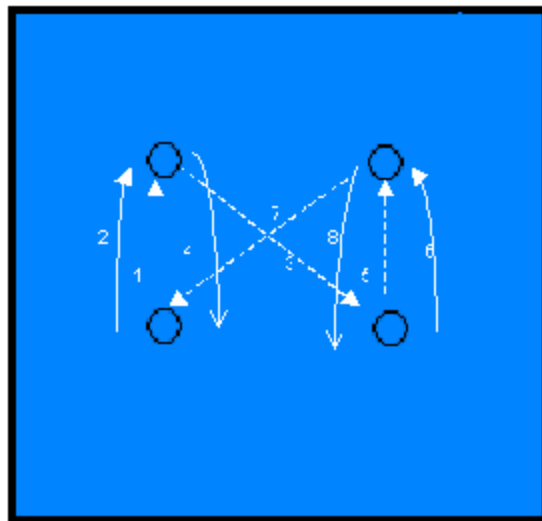
11. Los jugadores dispuestos en forma de triángulo con un balón deben efectuar pase a su compañero y trasladarse al mismo sitio al que se ha pasado.



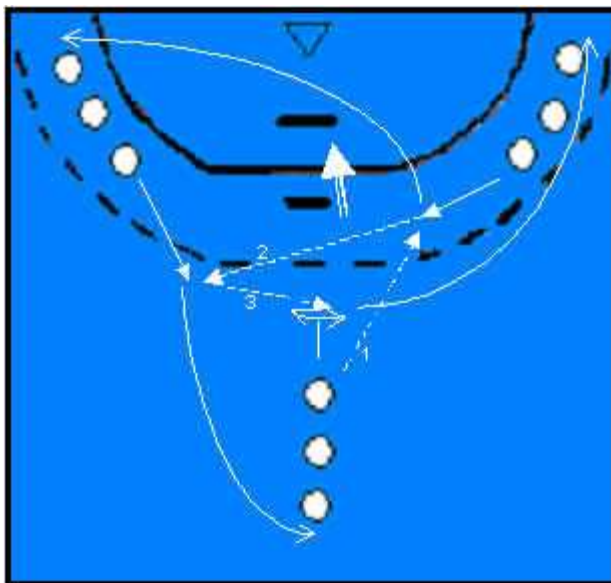
12. Seis jugadores dispuestos según el gráfico con un solo balón. Los jugadores efectúan pases y se trasladan de acuerdo con lo señalado en el gráfico. Cada una de las veces se efectúa el movimiento en dirección contraria.



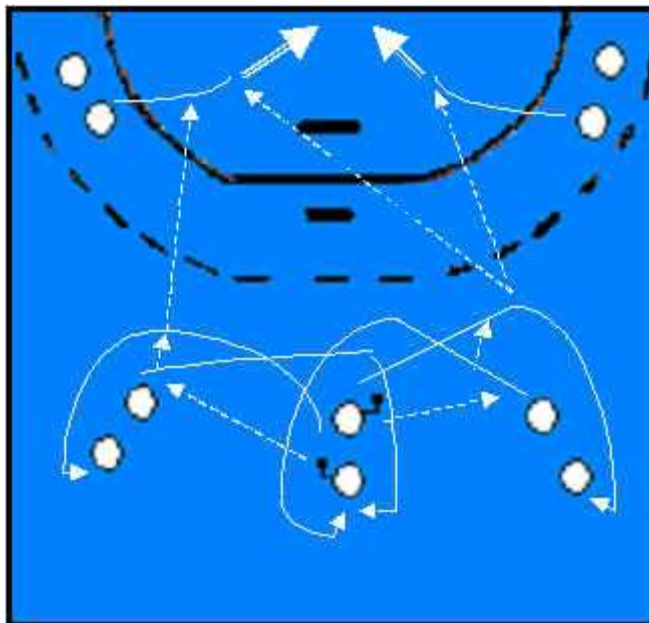
13. Cuatro jugadores colocados según el gráfico efectúan los pases y movimientos de traslación que en el se indican. Se procurará la orientación corporal en la recepción y posterior pase.



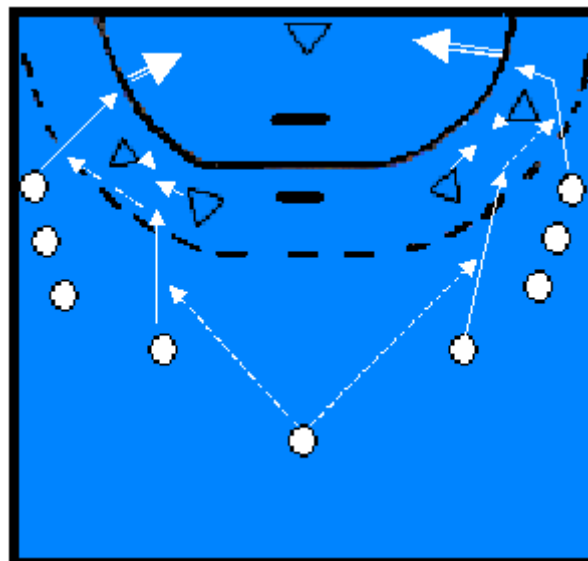
14. Jugadores distribuidos en posición de extremos y central, estos con balón. El central pasa el balón a un extremo y este pasa de nuevo el balón al central que recibe a la salida de una finta lanzando a portería.



15. Coordinación de pases y recepciones entre central, lateral y extremo para culminar en pase aéreo central – extremo.

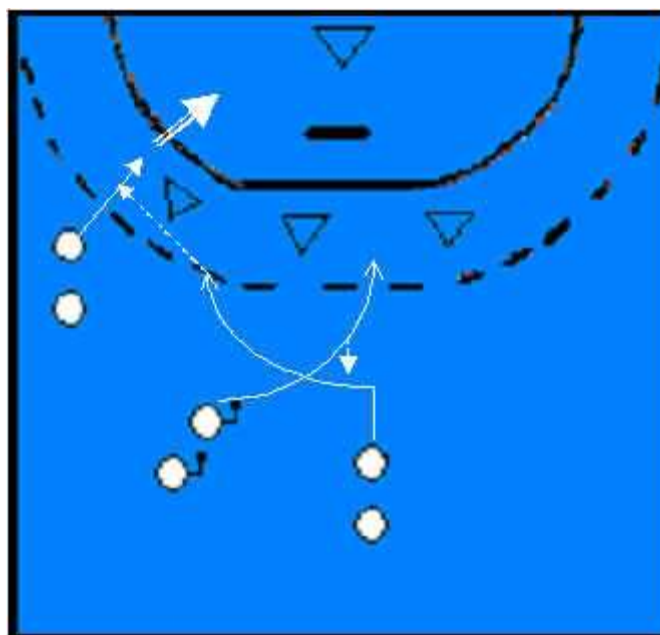


16. Trabajo de lateral en beneficio de los extremos. El lateral una vez que ha recepcionado el balón debe atraer con su penetración al defensor del extremo; una vez iniciado el desplazamiento del exterior pasará el balón al extremo que finalizará el lanzamiento.



17. Jugadores distribuidos en tres puestos específicos. Lateral con balón realiza un cruce en beneficio del central, que tras la recepción y

atracción del defensa exterior, pasa al extremo que lanza a portería.




Bibliografía

- BARCENAS GONZÁLEZ, D. y ROMÁN SECO, J.: "*Balonmano. Técnica y metodología*". Ed. Gymnos. Madrid, 1991.
- DÍAZ DEL CUETO, M. y otros: "*Iniciación al Balonmano*". Ed. Pila Teleña. Madrid.
- F.E.B.M. "*Así es el balonmand*".
- LASIERRA, G., PONZ, J.M. y DE ANDRÉS, F.: "*1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano. Fundamentos y ejercicios individuales*". (vol. I). Barcelona: Paidotribo.
- MULLER, M. y otros: "*Balonmano, entrenarse jugando: el sistema de ejercicios completo*".
- TORRES TOBIO, G.: "*Pasar – recibir... Situaciones aprendizaje*". A Coruña, 1991.

Otros artículos sobre [Handball | Balonmano](#)

Recomienda este sitio

	<input data-bbox="945 129 1312 170" type="text"/> <input data-bbox="1318 129 1444 170" type="button" value="Buscar"/>
<p>revista digital · Año 13 · N° 124 Buenos Aires, Setiembre de 2008 © 1997-2008 Derechos reservados</p>	