

# Adaptación y manejo del balón.

## Algunas variables alternativas de la práctica

Autor:

GABRIEL TORRES TOBÍO

(Licenciado en E.F. - Profesor INEF Galicia - Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores)

COMUNICACIÓN  
TÉCNICA Nº 193

### I. INTRODUCCIÓN

En la adaptación y manejo del balón comienza la calidad del jugador en la iniciación global al balonmano. En esta iniciación global, en la fase en que “la pelota es el centro de atención”, es básico introducir estos factores que marcarán el progreso técnico en variedad y calidad.

El jugador debe manejar el balón en todas las posibilidades de movimiento del brazo para: asegurar su control y posesión; pasar y lanzar con rapidez y precisión; poder rectificar movimientos en cualquier momento con rapidez y seguridad,...

La falta de calidad en la adaptación y manejo del balón puede provocar: modelos de ejecución técnica incorrectos que con el tiempo se automatizan y es difícil corregirlos una vez pasado el período óptimo de aprendizaje; poca variedad de movimientos del brazo que limitan el pase y el lanzamiento; indecisión e incertidumbre en la decisión de pasar y lanzar;... Consecuentemente, es necesario promover la calidad de adaptación y manejo del balón para facilitar el desarrollo y dominio posterior de las habilidades técnicas fundamentales con balón, y consecuentemente la capacidad de rectificar acciones técnicas.

Aunque la adaptación del balón depende, fundamentalmente, de las dimensiones de la mano (parámetro de evaluación); sin embargo, la calidad de adaptación y manejo se puede mejorar a través de la práctica regular en la que se promuevan muchas vivencias diferentes para sensibilizar la prensión sobre el balón y su manejo en la relación cuerpo-balón.

Algunos autores han desarrollado una amplia descripción de las bases técnicas, principios fun-

damentales, y una propuesta metodológica sobre estos contenidos técnicos. En este artículo sólo pretendemos presentar una alternativa personal sobre algunas variables para orientar situaciones de la práctica, y que hemos aplicado con algunos grupos en la iniciación. Por lo tanto, esta propuesta es un modelo que surge de nuestra experiencia.

### II. VARIABLES PARA ORIENTAR SITUACIONES DE LA PRÁCTICA

- a) Diferentes formas de recepción previa a la adaptación.
- b) Intensidad del estímulo balón.
- c) Reducción de la superficie de adaptación.
- d) Adaptación y manejo de multibalones.
- e) Desequilibrios en las tareas de adaptación y manejo de balón.
- f) Coordinaciones de adaptación y manejo de balón.
- g) Automatismos de gestos en el manejo de balón
- h) Pasar-recibir con una mano.
- i) Juego real proponiendo consignas de comportamiento relacionadas con la adaptación y manejo de balón.

### III. DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES Y EJEMPLOS DE TAREAS

#### a) Diferentes formas de recepción previa a la adaptación

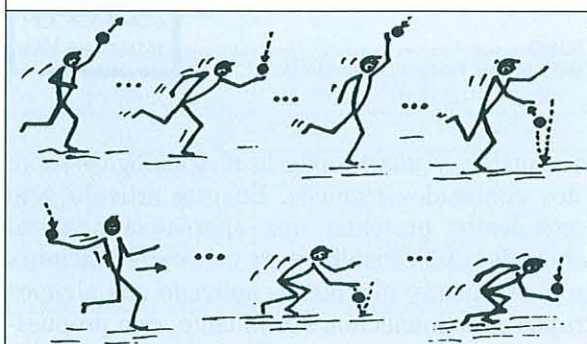
Se refiere a situaciones diversas de recepción del balón, que facilitan vivenciar una gran variedad de sensaciones en el momento de contacto con el balón previo a la adaptación: *adaptar con una o dos manos recibiendo el balón de pase directo, en*



bote, parabólico, adelantado, atrasado, bajo, alto,...

Realizar autopases, efectuando la recepción previa a la adaptación del balón de diferentes formas:

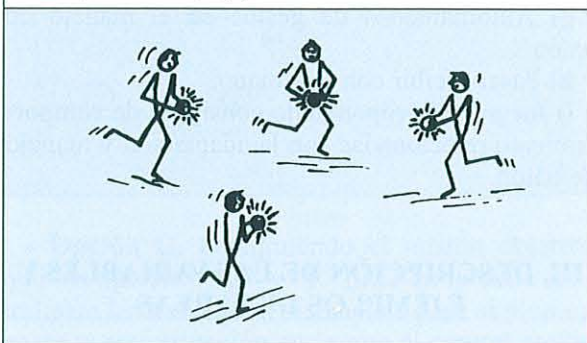
- Dos manos, una mano
- Directo, bote
- Parabólico, tenso
- Adelantado, atrasado
- Bajo, alto
- Saltando, en apoyo
- Etc.



#### b) Intensidad del estímulo balón.

Se promoverán tareas referidas a la modificación de las características del balón para vivenciar diferentes sensaciones en la prensión sobre el balón: *realizar ejercicios en los que se utilizarán balones de diferente presión, grado de adherencia, tamaño,...*

Cada jugador con un balón diferente adaptado con una o dos manos, desplazarse sin chocar por un espacio reducido, manipulando el balón (presionarlo, retorcerlo, frotarlo, amasarlo, estirarlo,...) y cambiándolo a la señal.

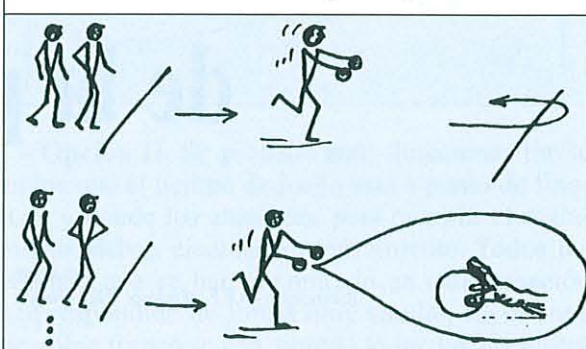


#### c) Reducción de la superficie de adaptación.

Se refiere a ejercicios donde el objetivo concreto es adaptar el balón con diferentes puntos de prensión o adaptación: *reducir el número de dedos que sujetan el balón (situaciones diversas de adaptación del balón con 2, 3, 4, 5 dedos que faci-*

*litan vivenciar diferentes sensaciones de prensión,...).*

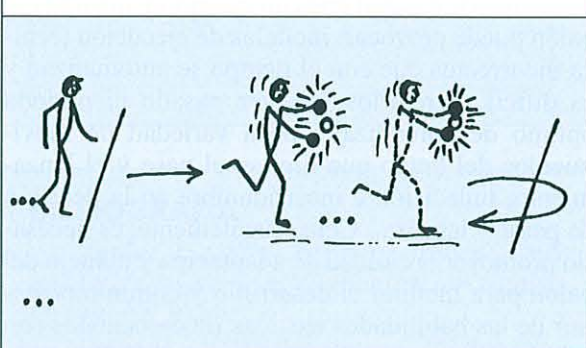
En grupos (parejas, tríos,...) realizar relevos individuales transportando dos balones, adaptándolos con 2-3-4-5 dedos alternativamente y con diferentes dedos ("el piano").



#### d) Adaptación y manejo de multibalones.

Se refiere a ejercicios donde el objetivo concreto es vivenciar situaciones de adaptación y manejo del balón que supongan manipular varios balones con las manos: *transportar varios balones realizando diferentes tareas,...*

En grupos (parejas, tríos,...) realizar relevos individuales transportando tres balones; adaptando uno en cada mano y sujetando el tercero presionándolo con los balones adaptados; de esta manera nos desplazamos soltando y presionando el balón sucesivamente evitando que caiga al suelo.

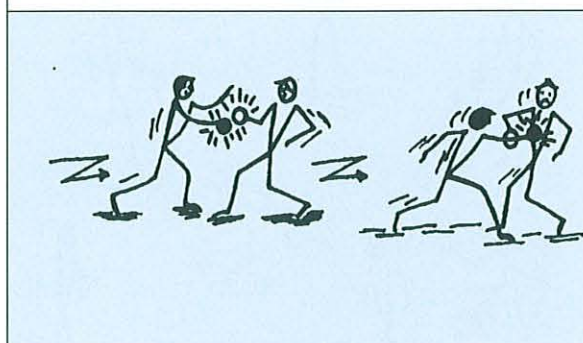


#### e) Desequilibrios en las tareas de adaptación y manejo de balón.

Se refiere a ejercicios donde el objetivo concreto es dominar la adaptación y el manejo del balón a pesar de los desequilibrios que provoque la acción de otro jugador: *tareas asegurando la adaptación y manejo del balón con diferentes grados de intensidad en la oposición que contacta y desequilibra,...*

"El esgrimista": Por parejas enfrentadas, cada jugador un balón adaptado en la mano; un jugador intenta tocar con el balón una parte del

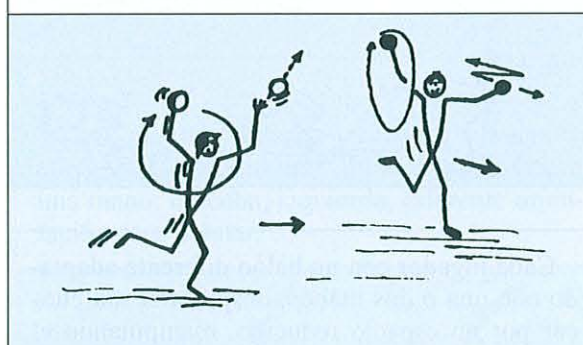
cuerpo del adversario, y éste lo evita esquivando e intentando golpear con su balón adaptado el brazo de balón del adversario.



#### f) Coordinaciones de adaptación y manejo del balón.

Se refiere a ejercicios donde el objetivo concreto es coordinar movimientos parciales y conectados ordenadamente dentro de una tarea motora: *disociar movimientos parciales de brazos en función de los diferentes gestos que se utilizan para pasar y lanzar; realizar "malabarismos", efectuar descoordinaciones, (habitualmente con dos o más balones).*

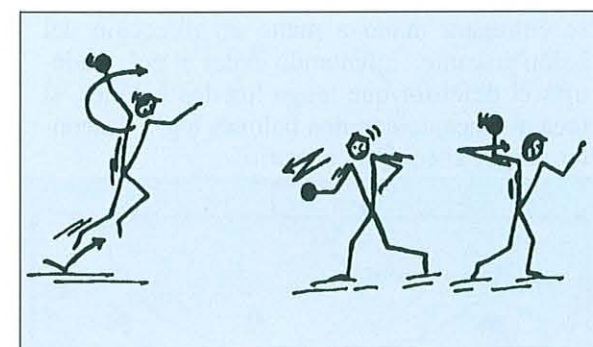
El jugador se desplaza con un balón adaptado en cada mano realizando movimientos diferentes con cada brazo: un brazo hace circunducciones y con el otro efectúa autopases cortos;... un brazo realiza gestos de pase y el otro hace circunducciones,...



#### g) Automatismos de gestos en el manejo del balón.

Se promoverán tareas referidas a los diferentes movimientos que efectúa el jugador con el brazo del balón antes de desprenderse del mismo a través del pase o lanzamiento, fundamentalmente por medio de la frecuencia de repetición: *situaciones prácticas de gestos de pase y lanzamiento.*

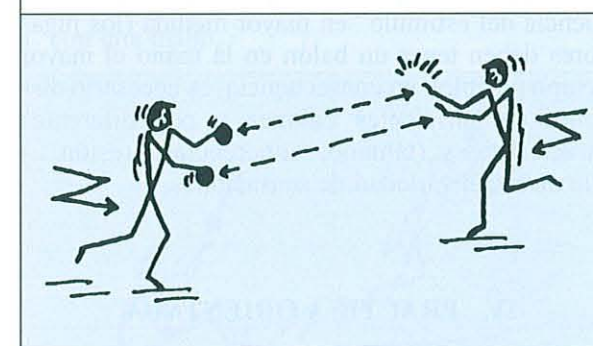
En desplazamiento realizar gestos de pases y lanzamientos con diferentes intensidades sin perder la adaptación balón: clásico, cadera, suspensión,... ("el matamoscas").



#### h) Pasar-recibir con una mano.

Se refiere a ejercicios donde el objetivo concreto es realizar el contacto y la adaptación del balón siempre con una mano, para favorecer las sensaciones en el momento de contacto con el balón previo a la adaptación: *diferentes situaciones de pase y recepción con una mano (habitualmente con varios balones),...*

Por parejas, pasar y recibir dos balones: a) recibiendo y adaptando siempre con una mano,... b) recibir con dos manos el primer balón y con una mano el segundo,... c) recibir con una mano el primer balón y con dos manos el segundo, previo autopase vertical del primer balón,...etc. Modificar distancia, velocidad, pase-recepción (directa, indirecta, rodada).



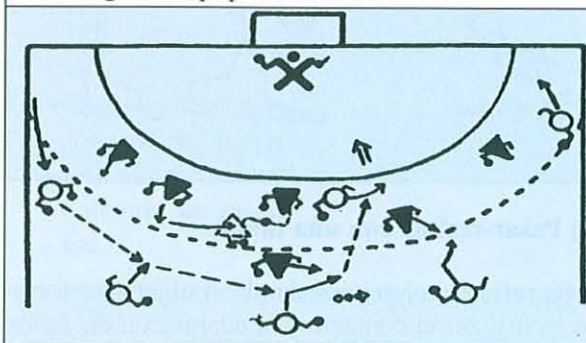
#### i) Juego real, proponiendo consignas de comportamiento relacionadas con la adaptación y manejo del balón.

Se promoverán las variables mencionadas anteriormente en situaciones de juego real (6:6) dirigido, tanto en juego posicional como de transición: *juego posicional 6:6 pasando y recibiendo con una sola mano previo gestos de manejo de balón,...(habitualmente con más de un balón).*

Juego dirigido 6:6. Cada atacante y defensor tendrá un balón adaptado. Los atacantes dispondrán de un balón más, que será con el que efectúen los pases de juego, pudiendo lanzar a gol sólo el jugador que tenga los dos balones. Los defensores disponen de un balón más que



se entregará mano a mano en dirección del balón atacante; intentando evitar el gol, y además el defensor que tenga los dos balones, si toca al atacante con dos balones logra descontar un gol al equipo contrario.



Observaciones:

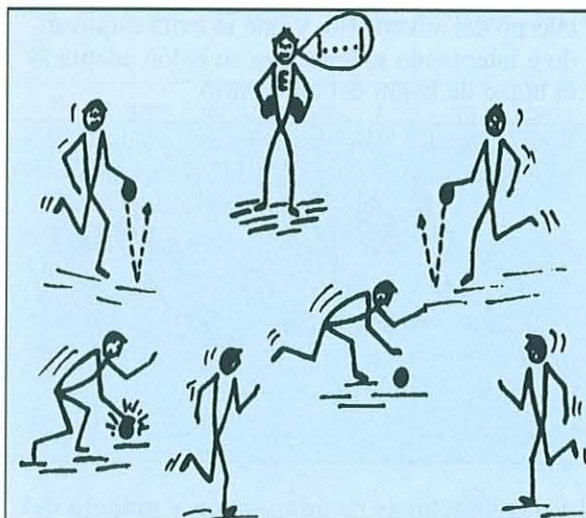
- Estas variables pueden promoverse en *alternancia y combinación*.
- Se debe promover la práctica de los ejercicios con *ambas manos*.
- Importante orientar la conducta de *no mirar el balón*.
- Para trabajar la adaptación y manejo del balón sería necesario que se cumpla el principio "frecuencia del estímulo" en mayor medida (los jugadores deben tener un balón en la mano el mayor tiempo posible); en consecuencia, es necesario disponer de suficientes balones y con diferentes características (tamaño, adherencia, presión,...) que ofrezcan variedad de sensaciones.

#### IV. PRACTICA ORIENTADA.

Seguidamente se presenta una alternativa práctica estructurada en ejercicios individuales, parejas, grupos, y juego dirigido

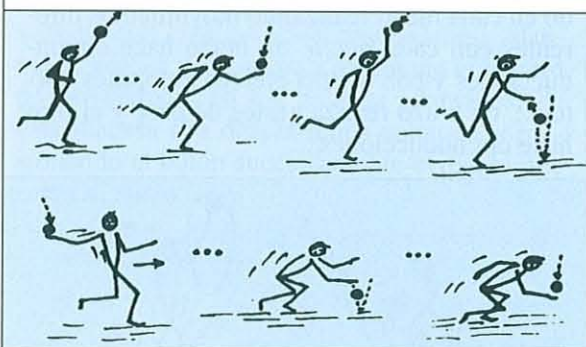
##### a) Individual:

En un espacio reducido, cada jugador se desplaza botando un balón y a la señal lo dejan en el suelo y recogen otro balón, adaptándolo presionando contra el suelo. El entrenador participa quitando 1 ó 2 balones cuando se dejan en el suelo... ¿quién se quedó sin balón? ("el despistado").

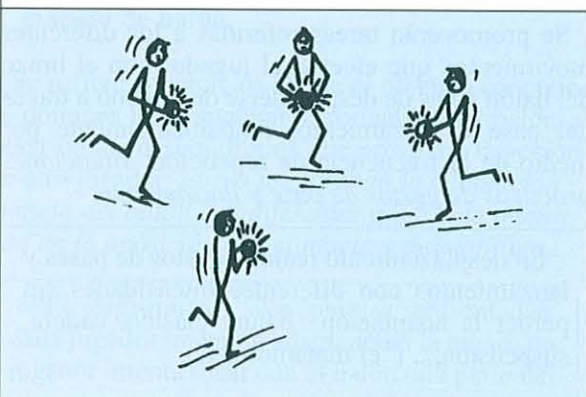


Cada jugador un balón, realizando autopases y efectuando la recepción previa a la adaptación del balón de diferentes formas:

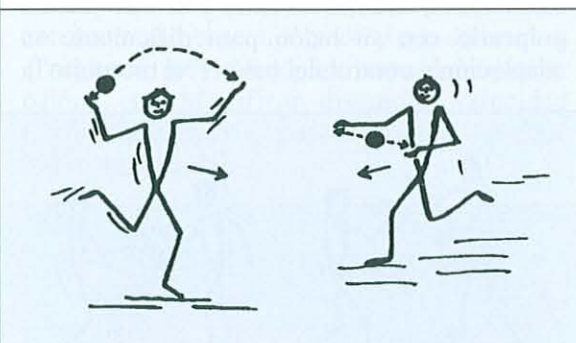
- Dos manos, una mano
- Directo, bote
- Parabólico, tenso
- Adelantado, atrasado
- Bajo, alto
- Saltando, en apoyo
- Etc.



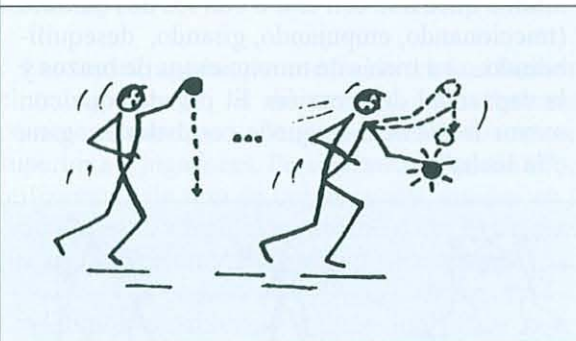
Cada jugador con un balón diferente adaptado con una o dos manos, desplazarse sin chocar por un espacio reducido, manipulando el balón (presionarlo, retorcerlo, frotarlo, amasarlo, estirarlo,...) y cambiándolo entre jugadores, a la señal. ("el panadero").



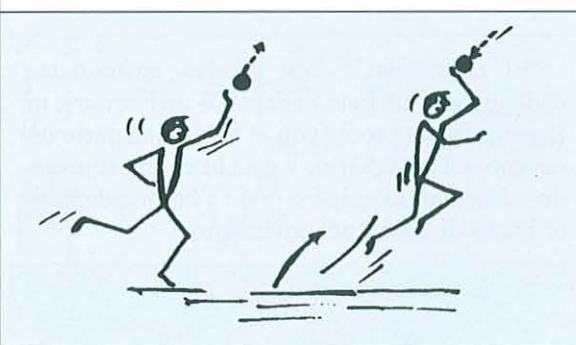
Cada jugador un balón, desplazarse pasándolo de una mano a otra sin mirar el balón y adaptándolo.



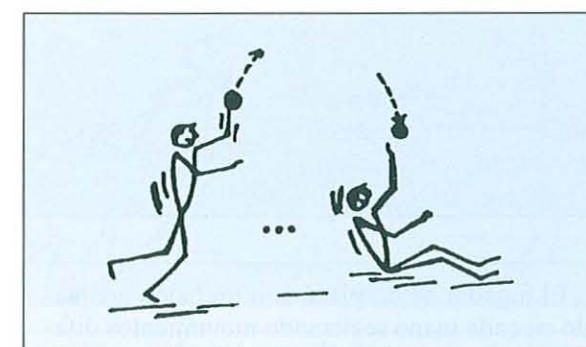
Cada jugador se desplaza con un balón adaptado, soltándolo y adaptándolo con una mano antes de que toque el suelo. Alternar la adaptación por arriba (cara palmar hacia abajo), por abajo (cara palmar hacia arriba), y por la derecha e izquierda del balón,... ("la ventosa").



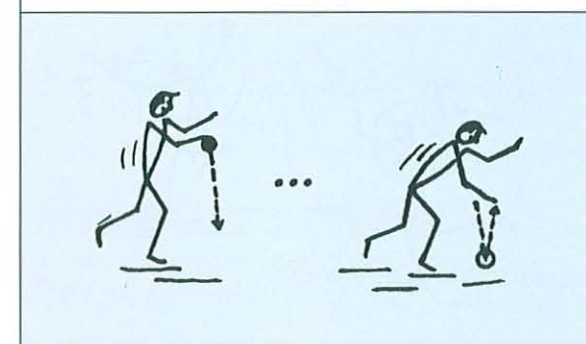
Desplazarse lanzando el balón al aire y cogerlo en el punto más alto adaptándolo con una mano: derecha, izquierda, diferente orientación cara palmar.



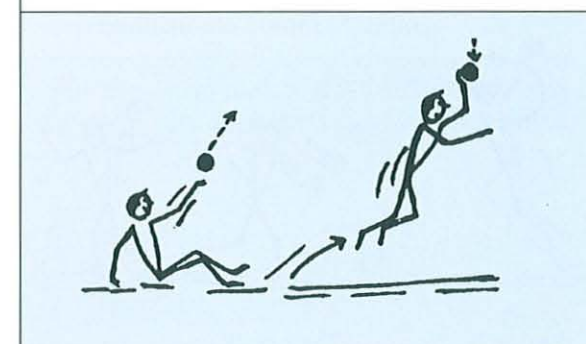
Desplazarse lanzando el balón al aire y recibirlo adaptándolo con una mano en diferentes posiciones corporales: sentado, cuclillas, de rodillas,...



Desplazarse con el balón adaptado, dejándolo caer y recogerlo al bote pronto adaptándolo con una mano.



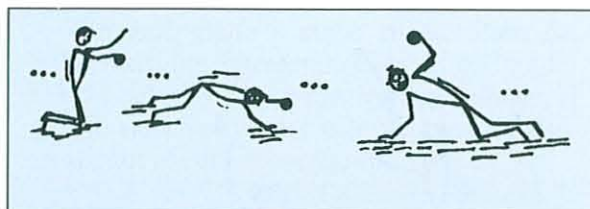
Cada jugador se desplaza con un balón que lanza al aire en posición de sentado, levantándose a recoger el balón en salto, adaptándolo con una mano.



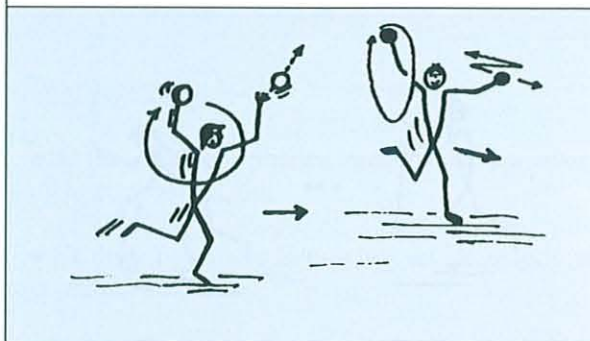
Realizar continuamente movimientos diferentes, pasando de una posición corporal a otras (cambio de estado de equilibrio corporal) y, a la vez, cambiar el balón de una mano a otra adaptándolo, cada vez que se efectúe un cambio de posición.



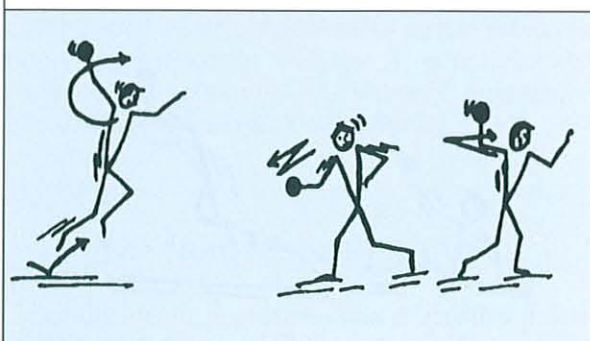




El jugador se desplaza con un balón adaptado en cada mano realizando movimientos diferentes con cada brazo: un brazo hace circunducciones y con el otro efectúa autopases cortos;... un brazo realiza gestos de pase y el otro hace circunducciones,...

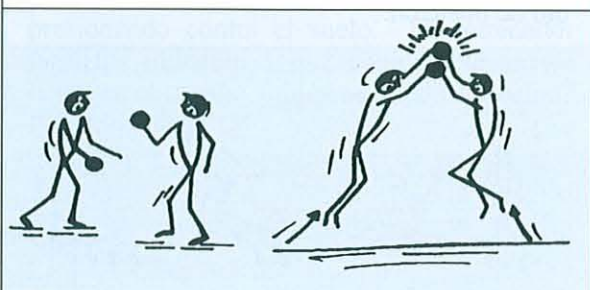


En desplazamiento realizar gestos de pases y lanzamientos con diferentes intensidades sin perder la adaptación balón: clásico, cadera, suspensión,... ("el matamoscas").

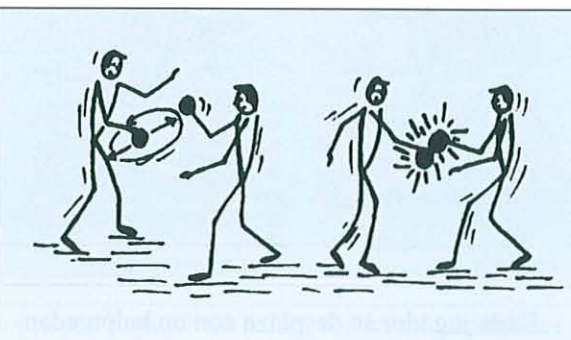


#### b) Parejas:

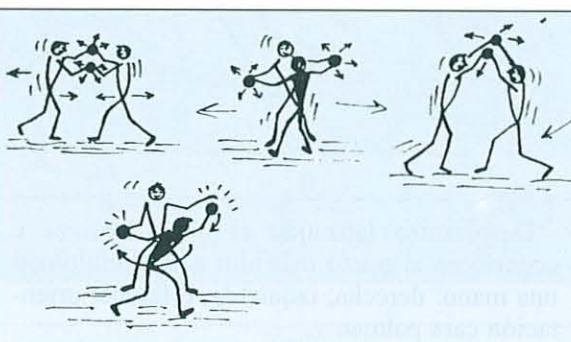
Por parejas, cada jugador un balón adaptado en la mano, realizar saltos cambiando el balón de mano durante la suspensión.



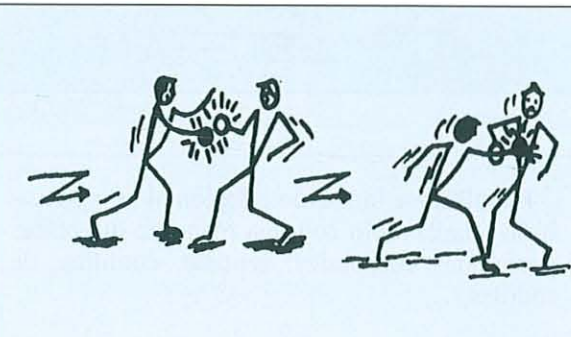
Por parejas, cada jugador un balón adaptado en la mano; uno realiza movimientos de brazo balón a la altura de la cadera-hombros (giros, elevaciones, oscilaciones,...) y el otro intenta golpearle con su balón para dificultarle su adaptación y control del balón ("el mosquito").



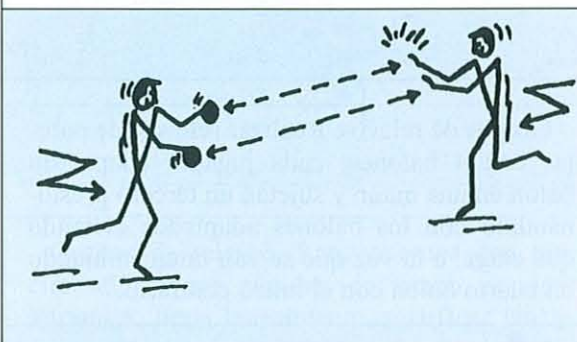
Por parejas, los jugadores adaptan y presionan dos balones mano contra mano; y desplazándose por un espacio reducido, cada uno intenta quedarse con uno o con los dos balones (traccionando, empujando, girando, desequilibrando,...) a través de movimientos de brazos y la capacidad de prensión. El jugador que con mayor frecuencia se quede con balones gana ("la lucha").



"El esgrimista": Por parejas enfrentadas, cada jugador un balón adaptado en la mano; un jugador intenta tocar con el balón una parte del cuerpo del adversario, y éste lo evita esquivando e intentando golpear con su balón adaptado el brazo de balón del adversario.



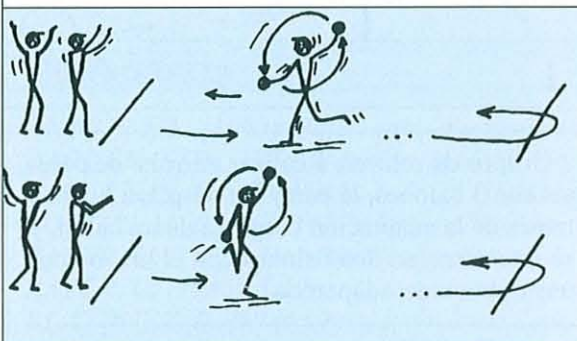
Pasar y recibir por parejas dos balones: a) recibiendo y adaptando siempre con una mano,... b) recibir con dos manos el primer balón y con una mano el segundo,... c) recibir con una mano el primer balón y con dos manos el segundo, previo autopase vertical del primer balón,...etc. Modificar distancia, velocidad ("balón ardiendo"), pase-recepción (directa, indirecta, rodada).



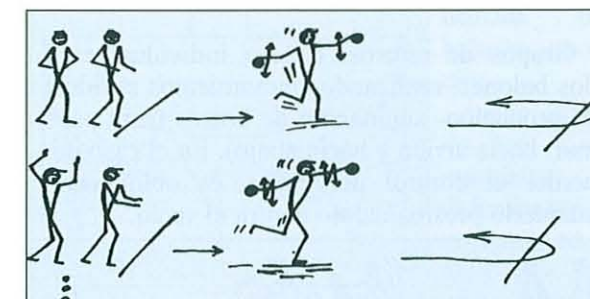
#### c) Grupos:

Las tareas jugadas por medio de relevos facilitan el trabajo cuando se dispone de pocos balones; pero conviene que cada grupo de relevos no sea superior a 4 jugadores. Personalmente, pocas veces utilizamos este tipo de organización, aunque en la práctica de la adaptación y manejo del balón facilita la motivación y no limita el aprendizaje.

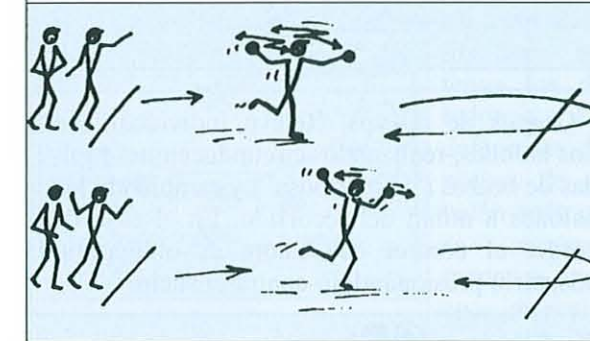
Grupos de relevos. Relevé individual con dos balones, realizando rápidas circunducciones de brazos (adelante, atrás, un brazo adelante y otro atrás) sin perder la adaptación del balón. En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo. ("el avión").



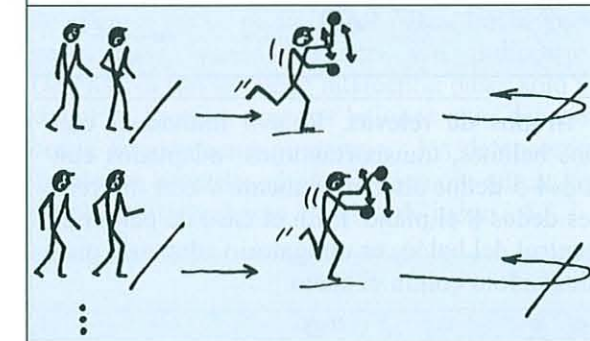
Grupos de relevos. Relevé individual con dos balones, realizando movimientos rápidos de elevación lateral-abducción/adducción- de brazos ("el pájaro"). En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.



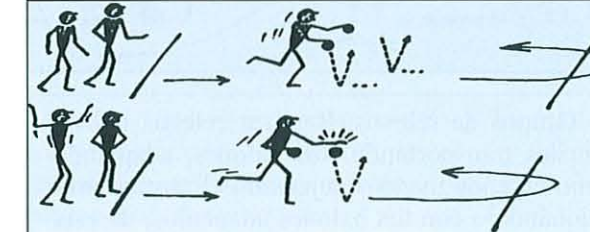
Grupos de relevos. Relevé individual con dos balones, realizando movimientos rápidos de pase clásico ("el látigo"). En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.



Grupos de relevos. Relevé individual con dos balones, realizando movimientos rápidos de elevación frontal desde la altura de la cadera a la cabeza ("el martillo"). En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.

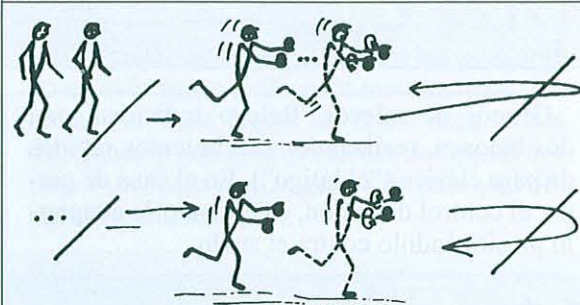


Grupos de relevos. Relevé individual con dos balones, realizando movimientos de botar-adaptar alternativamente con ambas manos cada tres pasos ("el yo-yo"). En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.

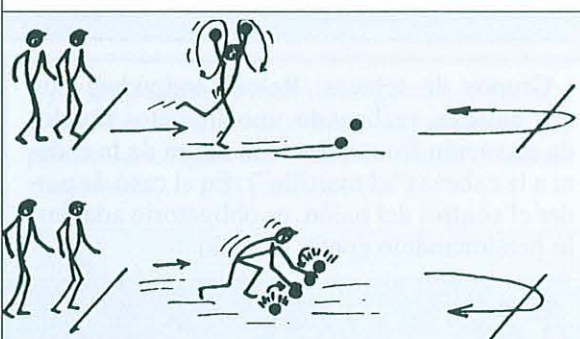




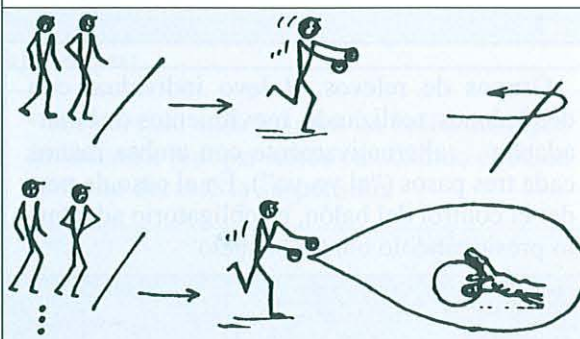
Grupos de relevos. Relevo individual con dos balones, realizando movimientos rápidos de pronación- supinación de brazos (cara palmar hacia arriba y hacia abajo). En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.



Grupos de relevos. Relevo individual con dos balones, realizando circunducciones rápidas de brazos ("la mariposa") y cambiando los balones a mitad del recorrido. En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.

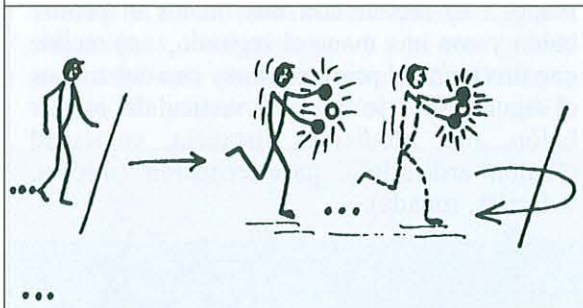


Grupos de relevos. Relevo individual con dos balones, transportándolos adaptados con 2-3-4-5 dedos alternativamente y con diferentes dedos ("el piano"). En el caso de perder el control del balón, es obligatorio adaptarlo presionándolo contra el suelo.

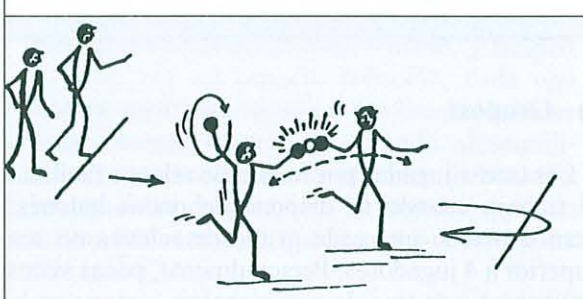


Grupos de relevos. Realizar relevos individuales transportando tres balones, adaptando uno en cada mano y sujetando el tercero presionándolo con los balones adaptados; de esta

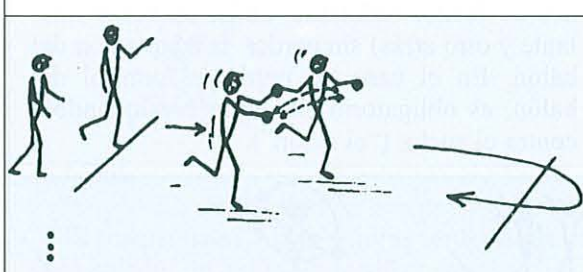
manera nos desplazamos soltando y presionando el balón sucesivamente, evitando que caiga al suelo ("balón caliente").



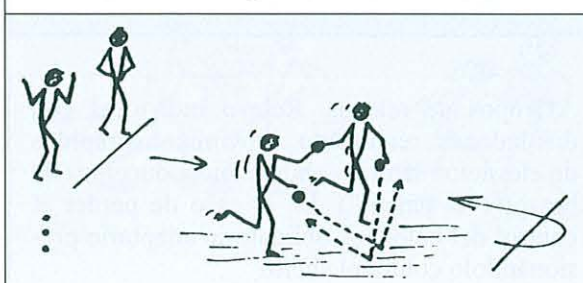
Grupos de relevos. Realizar relevos de parejas con 4 balones; cada jugador adapta un balón en una mano y sujetan un tercero presionándolo con los balones adaptados evitando que caiga, a la vez que se van intercambiando un cuarto balón con el brazo contrario.



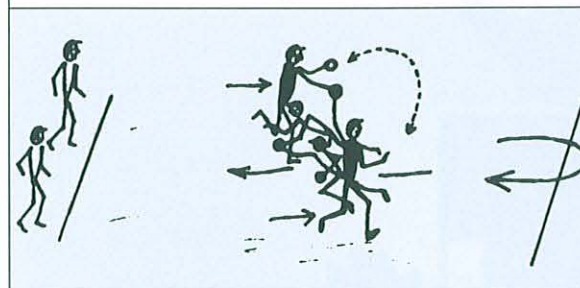
Grupos de relevos. Realizar relevos de parejas con 3 balones; la pareja se desplaza unida a través de la adaptación conjunta de un balón, y se intercambian dos balones con el brazo contrario.



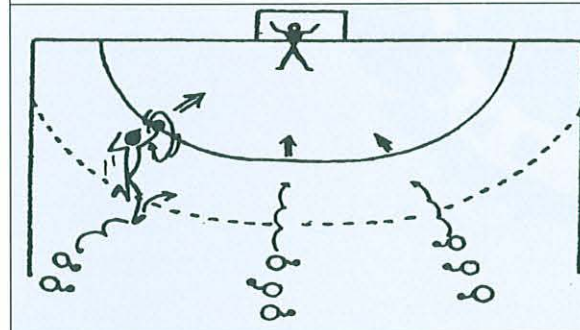
Grupos de relevos. Realizar relevos de parejas con 3 balones; la pareja se desplaza unida a través de la adaptación conjunta de un balón, y se intercambian dos balones con el brazo contrario, botando-adaptando.



Grupos de relevos. Realizar relevos de parejas con 2 balones; la pareja se desplaza unida a través de la adaptación conjunta de un balón, y se intercambian dos balones con el brazo contrario. La siguiente pareja sale cuando la primera inicia el regreso, cruzándose haciendo "el puente".



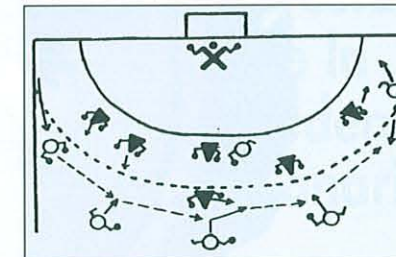
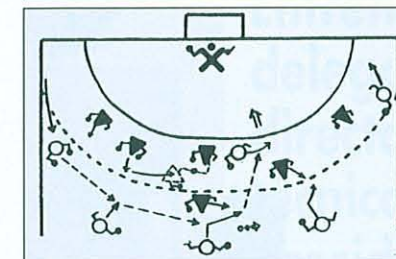
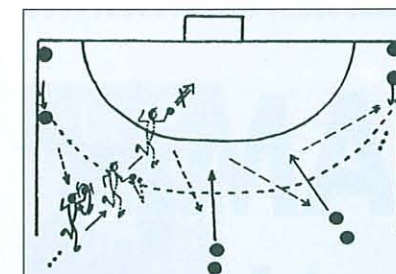
Grupos de relevos. Lanzamientos con tres circunducciones rápidas de brazo previas. Variantes: tipos lanzamiento, rectificar lanzamientos, oposición,.....



#### d) Juego dirigido:

En los puestos específicos, sin oposición, desplazamientos con pases y recepciones con una mano, efectuando movimientos de manejo de balón con la siguiente secuencia: adaptación-circunducción-bota-adapta con una mano-finta lanzamiento-pase-.....

Variante: modificar los movimientos de manejo,



del balón atacante; intentando evitar el gol, y además el defensor que tenga los dos balones, si toca al atacante con dos balones logra descontar un gol al equipo contrario.

Idem, pero los defensores con dos balones; éstos intentan interceptar los pases o tocar al jugador con dos balones. Variantes: Atacantes (pasar el balón adaptado y no el que se recibe, cambiar los balones de mano antes de pasar, fintar pases, botar-adaptar antes pase, pases directos y/o indirectos,... Defensores (no se puede interceptar pases sólo presionar al jugador con dos balones para desequilibrarle la adaptación y manejo; los defensores se desplazan botando-adaptando siempre que su oponente directo no tenga el balón de juego,...).

#### BIBLIOGRAFÍA

- ANTÓN, J. L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- BÁRCENAS, D. (1976). *Técnica*. Madrid: Federación Española de Balonmano.
- BÁRCENAS, D. y ROMAN, J. de D. (1991). *Balonmano. Técnica y metodología*. Madrid: Gymnos.
- PORTES, M. (Coord.-1989). *Le handball des 9-12 ans*. Paris: Editions EPS.
- BAYER, C. (1983). *Handball. La formation du joueur*. Paris: Editions Vigot.
- BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- BLÁZQUEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- ESPAR, X. (1996). *Iniciació a l'handbol (Vol.I)*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol.
- FALKOWSKI, M. M. y ENRÍQUEZ, E. (1982). *Estudio monográfico de los jugadores de campo. Aspectos técnicos (vol. I)*. Madrid: Edit.Esteban Sanz.
- KASLER, H. (1986). *Le Handball. De l'apprentissage à la compétition*. Paris: Vigot.
- LASIERRA, G., PONZ, J. M. y DE ANDRES, F. (1992). *1013 ejercicios y juegos aplicados al Balonmano. Fundamentos y ejercicios individuales (vol. I)*. Barcelona: Paidotribo.
- MARIOT, J. (1995). *Balonmano. De la escuela a las asociaciones deportivas*. Lérida: Agonos.
- MARIOT, J. y RONGEOT, F. (1984). *Handball comportamental*. Paris: Vigot.
- OLIVER, J.F. y SOSA, P.I. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Balonmano*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes.