

# Editorial

## Comunicaciones Técnicas

Edita:

Real Federación Española de Balonmano.  
C/ Ferraz nº 16,  
28008 Madrid.

Tfno: 91 548 35 58

Fax: 91 542 70 49

Pág. web: [www.rfeb.com](http://www.rfeb.com)

Coordinador Técnico:

Manuel Laguna Elzaurdía.

Secretario Técnico:

Miguel Ángel Lebrón  
Gómez de la Llamosa

Fotografía:

Diego G. Souto  
Javier Soriano.

Diseño y Maquetación:

Altermedia  
Comunicación 2000 S.L.

Fotomecánica e impresión:

Running Producción S.A.

Presentamos, en este número, dos trabajos, uno de Cristina Mayo y otro de César Argilés. Hemos querido que los Seleccionadores Nacionales Absolutos colaboraran con nuestra publicación y aportasen sus conocimientos y experiencias al colectivo de Entrenadores Españoles.

Se trata de dos técnicos a los que podíamos catalogar como "clásicos" porque a través de su larga e ininterrumpida trayectoria han pasado a ser parte fundamental del paisaje balonmanístico español e internacional. Costaría trabajo imaginarse el mundo de nuestro deporte sin la presencia en los banquillos de Cristina o de César.

Sin embargo, no estamos ante personas encasilladas en conceptos tradicionales, más o menos tópicos. Al contrario, los dos son entrenadores que, apoyándose en las ideas básicas que fundamentan el juego, han sabido siempre buscar soluciones novedosas para desarrollar su trabajo. En este sentido, sus aportaciones tienen el interés adicional de estar dotados del carácter personal de cada uno de ellos y de estar muy lejos de parecerse a otros trabajos.

Hay una cuestión más que me hace pensar que la presente edición

de las "COMUNICACIONES TÉCNICAS" puede ser muy interesante para los Entrenadores Españoles: el cargo que ocupan ambos.

En efecto, los dos son en la actualidad los que soportan la responsabilidad de representarnos a todos. Son los que están en el escaparate internacional al frente de los Equipos Nacionales Españoles, femenino y masculino.

Paradójicamente su trabajo está en gran medida condicionado por el que, día a día, realizan los jugadores y jugadoras en sus clubes con otros entrenadores.

Es pues bastante útil que todos conozcamos de primera mano sus ideas balonmanísticas en profundidad. Esto ayudará, por una parte, a los técnicos que, en cada rincón de España, trabajan con la ilusión de que algún día sus deportistas lleguen a lo más alto, pero también puede colaborar a hacer más fluida la tarea de los máximos responsables técnicos de nuestro Balonmano.

Querido lector, pasa la página y sumérgete en las ideas de nuestros Seleccionadores Nacionales.

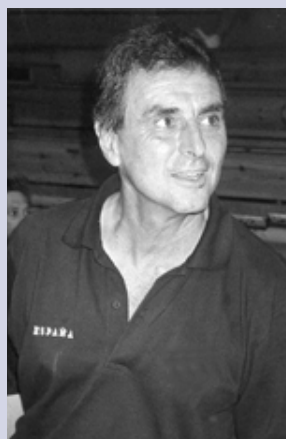
*Manuel Laguna (Coordinador Técnico)*

## En este número colaboran:



Cristina MAYO SAN-TAMARIA

- Seleccionadora Nacional Absoluta Femenina.
- Entrenadora del Club de División de Honor Femenina.
- Profesora de Balonmano de la Universitat de Valencia.



César ARGILES BLASCO

- Seleccionador Nacional Absoluto Masculino.
- Director Técnico de la Federación Valenciana de Balonmano.
- Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores.

# Modelo de Enseñanza aplicado a la zona de transición en balonmano

COMUNICACIÓN N° 207

Por Cristina Mayo  
Universitat de Valencia

*Presentamos en el siguiente artículo un resumen de los ejercicios que según el criterio de la autora facilitan tanto el trabajo de la progresión metodológica de los/as principiantes en la zona de transición, como la mejora de los jugadores confirmados en el espacio citado.*

## Puntos de partida

A partir de los años 70 es indudable que existe un nuevo impulso en todas las técnicas de aprendizaje de la motricidad en cualquier contexto y por supuesto en el contexto deportivo.

Asumiendo con matices la teoría del procesamiento de la información como la mejor para el análisis de las tareas motrices, y aceptando que efectivamente el jugador tiene que tomar decisiones en un contexto complicado como es el juego de balonmano, hemos tratado de facilitar esta toma de decisiones controlando de manera que las decisiones que tenga que tomar el principiante sean realmente transferibles al juego y que la contingencia esté también calculada de manera que los grados de libertad de la respuesta del jugador vayan en aumento.

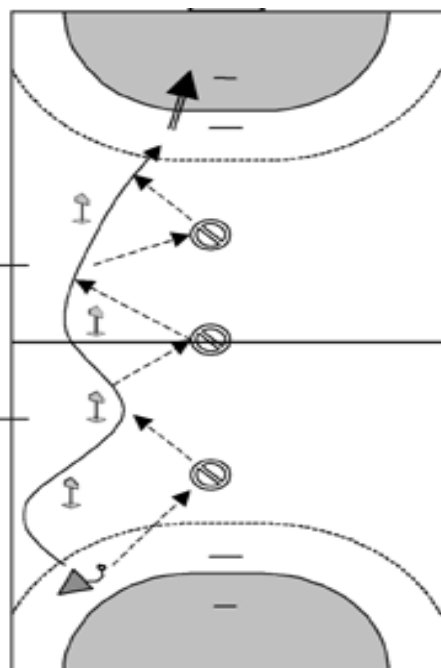
Por poner un ejemplo en el sentido anterior, siempre se ha dicho que se debe ir en progresión de las situaciones fáciles

a las difíciles y por lo tanto de las situaciones de superioridad numérica a las de igualdad, pero posiblemente un dos contra dos en espacios amplios donde los oponentes se encuentran alejados de la línea de 6 y donde no haya limitaciones en los espacios de finalización, sea más fácil que una situación de dos contra uno con el oponente próximo a la línea de 6 y culminando en la zona de los extremos.

De la misma manera, un dos contra uno es tan superioridad numérica como un cuatro contra tres pero la dificultad de la tarea normalmente va a ser mas mayor en esta ultima situación al incrementarse el número de posibilidades de pase y la valoración de ¿a quién pasar?

Pretendemos hacer una secuencia de ejercicios en progresión desde la fase de racimo hasta el inicio del juego posicional

Así pues, pasamos a presentar los ejercicios en progresión para la mejora del juego en este espacio:

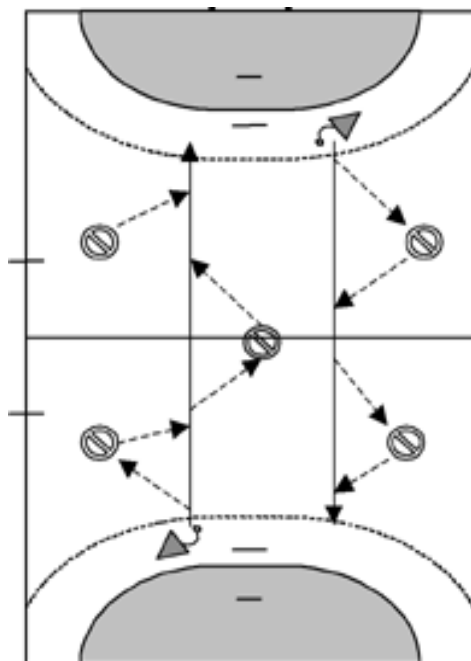


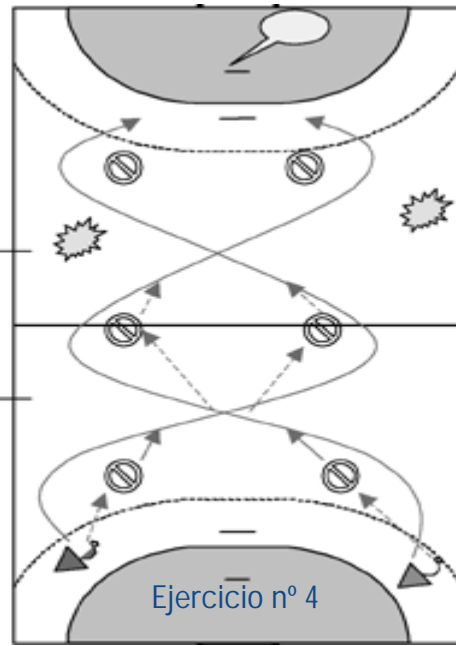
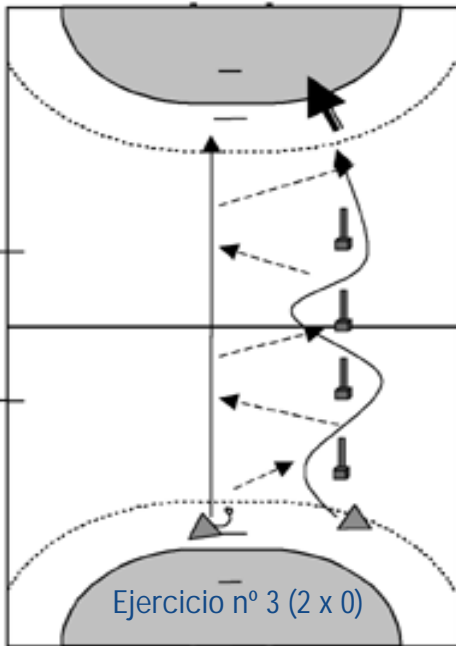
## Ejercicio nº 1 (1 x 0)

- El jugador en posesión de balón se desplaza entre balizas con la ayuda de puntos de apoyo estáticos
- Variar distancias
- Variar Zonas de finalización

## Ejercicio nº 2 (1 x 0)

- Jugadores en posesión de balón
- Con puntos de apoyo comunes
- No pasar al mismo punto de apoyo
- Dificultad en la toma de decisión





### Ejercicio nº 3 (2 x 0)

Dos jugadores con balón

- Uno de ellos mantiene la línea en el desplazamiento el compañero se adapta a las obligaciones de desplazamiento de los señalizadores
- Distinta anchura
- Diferentes espacios de progresión
- Combinar con ejercicios 1 y 2

### Ejercicio nº 4

Dos jugadores en progresión con Balón. Puntos de apoyo estáticos

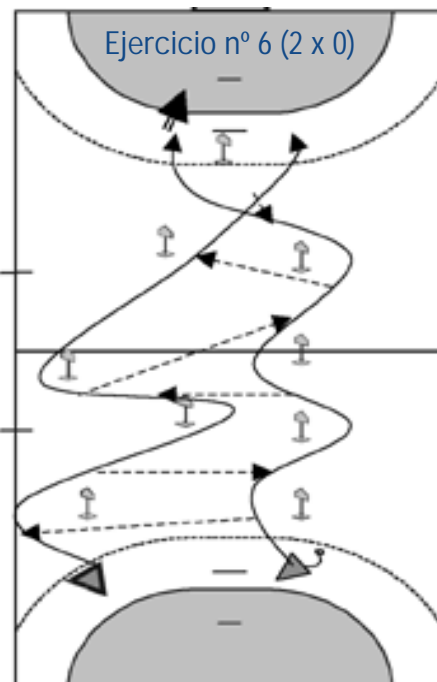
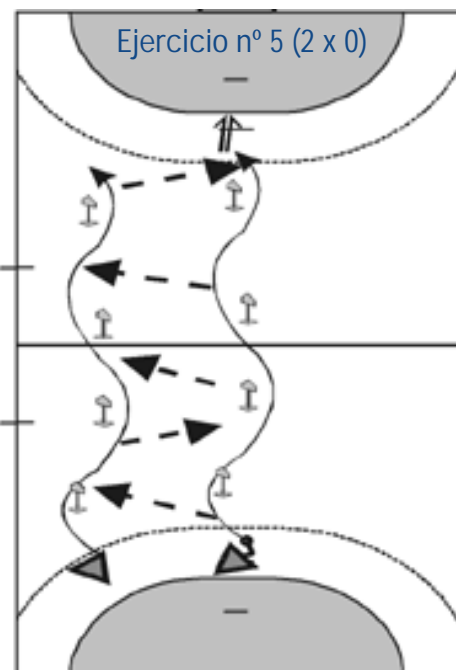
- Conocimiento de la ocupación de otros espacios, aprendizaje de trayectorias
- Ajuste a la trayectoria del otro
- Atención a otros estímulos (desarrollo visomotor)



### Ejercicio nº 5 (2 x 0)

Dos jugadores con balón

- Subir el balón en más o menos pases, ajustando el desplazamiento a las balizas
- Resolver los problemas de equilibrio de las trayectorias a que obligamos con la calidad del pase al compañero desequilibrado



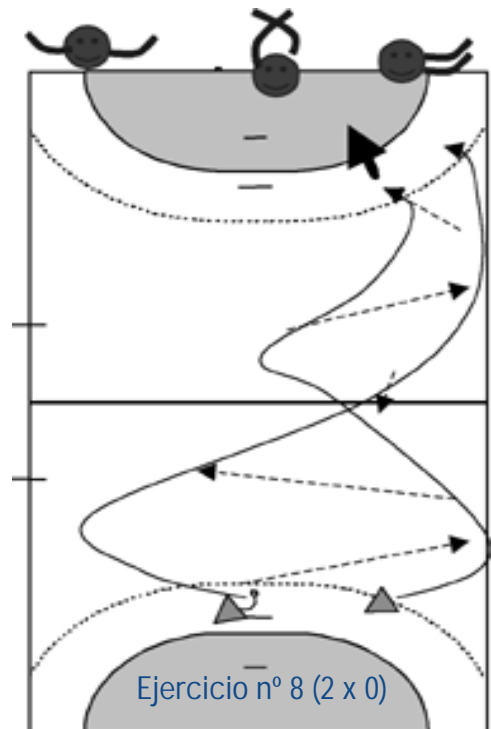
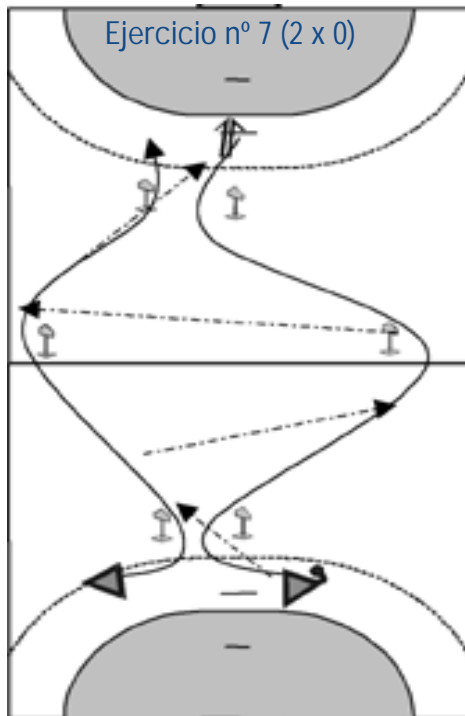
### Ejercicio nº 6 (2 x 0)

Mismo que ejercicio nº5, pero aumentamos dificultad

- Con la falta de simetría del desplazamiento
- Obligando a cambios de ritmo durante el pase/recepción

### Ejercicio nº 7 (2 x 0)

- Dos jugadores progresan hacia portería por la zona central
- Alternar máxima anchura con máxima proximidad
  - Dificultad del pase+dificultad de las trayectorias
  - Posibilidad de trabajo visomotor
  - Alternar espacios de progresión



### Ejercicio nº 8 (2 x 0)

- Por parejas con balón
- Los brazos del profesor nos indican como desplazarnos

- Nos cruzamos

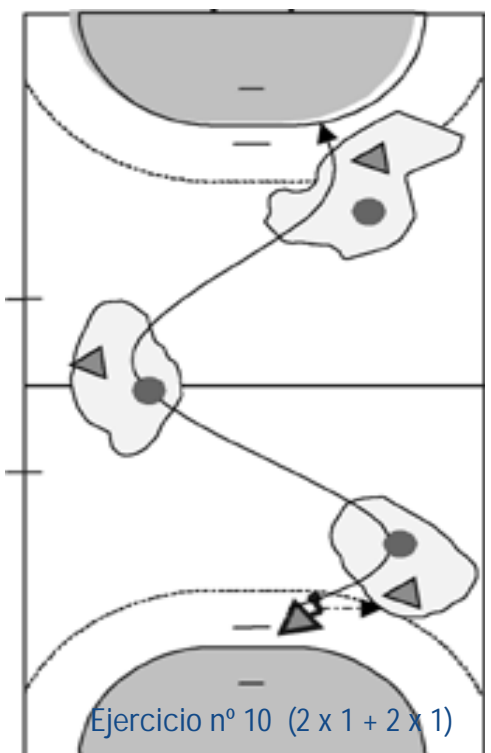
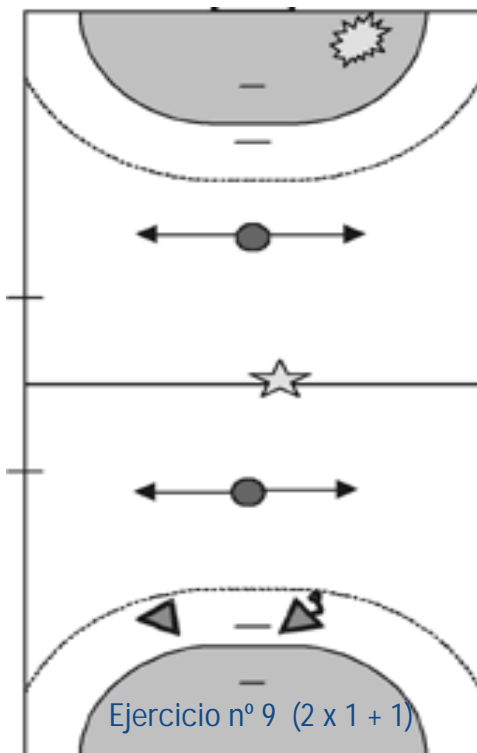


- Los dos hacia la derecha



### Ejercicio nº 9 (2 x 1 + 1)

- Introducimos la oposición
- Los defensores con limitaciones en su desplazamiento defensivo
  - Distancia entre los defensores
  - Defensores alejados de la línea de 6m.
  - Atención a otros estímulos



### Ejercicio nº 10 (2 x 1 + 2 x 1)

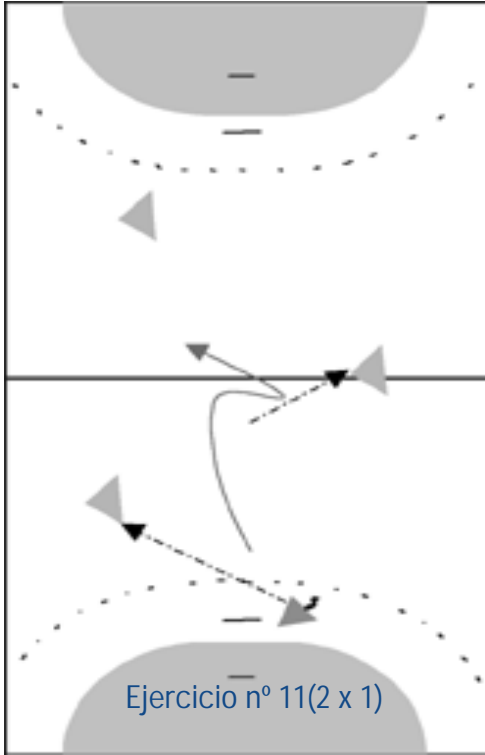
- Un jugador parte con balón a resolver en el espacio delimitado la situación 2x1

- VAMOS INTRODUCIENDO PROGRESIVAMENTE LA ACTITUD

DEFENSIVA  
MAXIMA







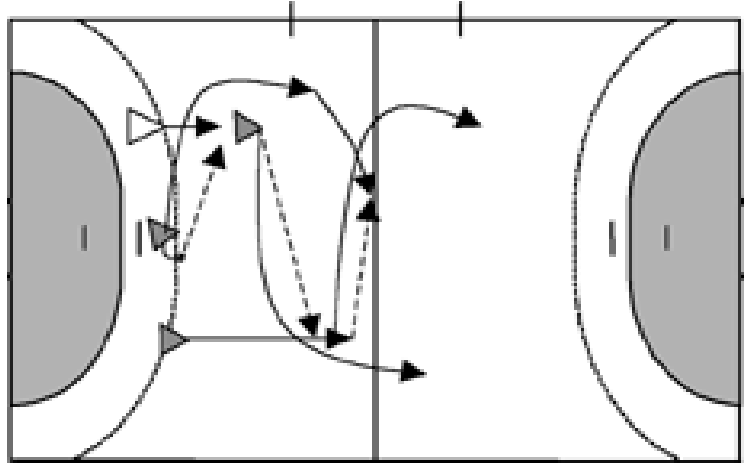
Ejercicio nº 11 (2 x 1)

### Ejercicio nº 12 y 13 (3 x 0)

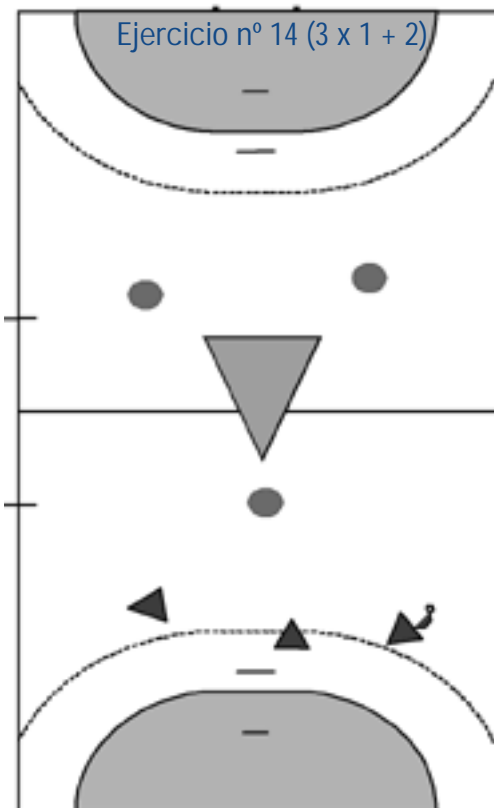
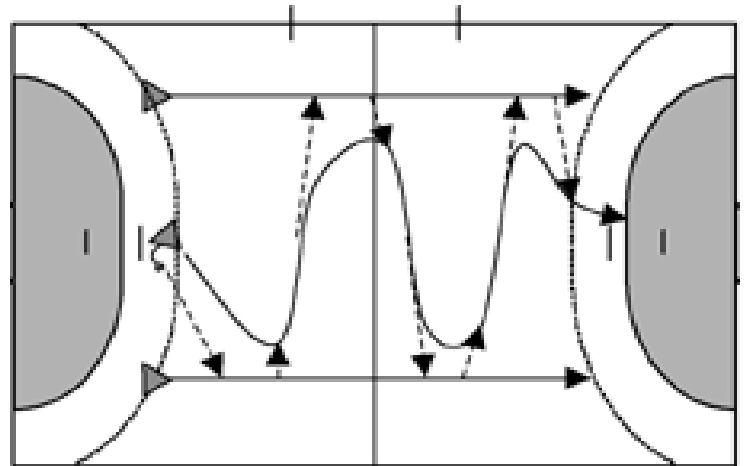
Partiendo tres jugadores con balón juegos de desplazamiento incrementando la dificultad en función de:

Dificultad de las trayectorias

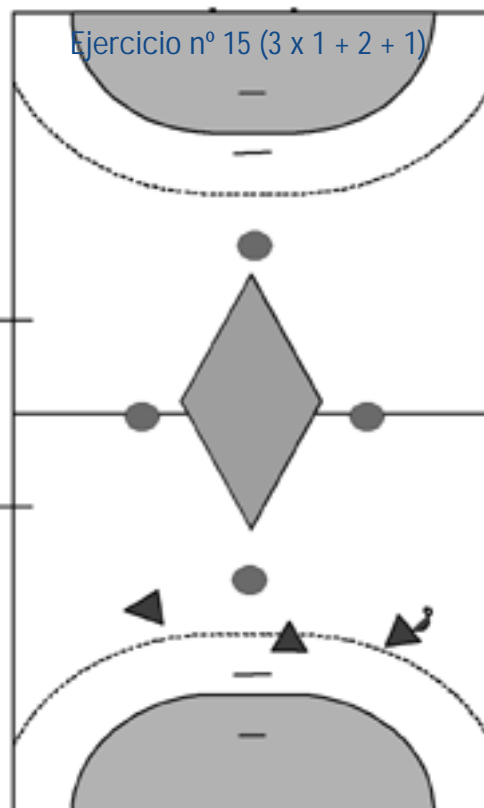
1. Predeterminadas: simples y complejas
2. Ajustándose a señalizadores
3. Ajuste a estímulos externos



Ejercicio nº 12 y 13 (3 x 0)



Ejercicio nº 14 (3 x 1 + 2)



Ejercicio nº 15 (3 x 1 + 2 + 1)

### Ejercicio nº 14 (3 x 1 + 2)

Juego modificado:  
- Tres contra el triángulo

### Ejercicio nº 15 (3 x 1 + 2 + 1)

Juego modificado:  
- Tres contra el rombo

## Ejercicio nº 16 (3 x 2 + 2)

Juego modificado:  
Tres contra el cuadrado  
- Introducir apoyos en el cuadrado



## Situaciones Combinadas

### Ejercicio nº 17

El número de tres jugadores lo consideramos el básico:

1. Situación de 3x1+1 en medio campo atendiendo a la ejecución técnica de pases, focalización...etc

2. Tres contra el triángulo atendiendo a posibilidades de desmarque y ejecución técnica del lanzamiento

3. Combinar con otras zonas

### Ejercicio nº 18

Jugador con balón :

1. Resolución del 2x1 en la zona marcada

2. Incorporación del 2º jugador resolvemos 2x0

3. Incorporación del tercer jugador: tres contra el triángulo en situación de proximidad a la línea de 6 metros.

### Ejercicio nº 19

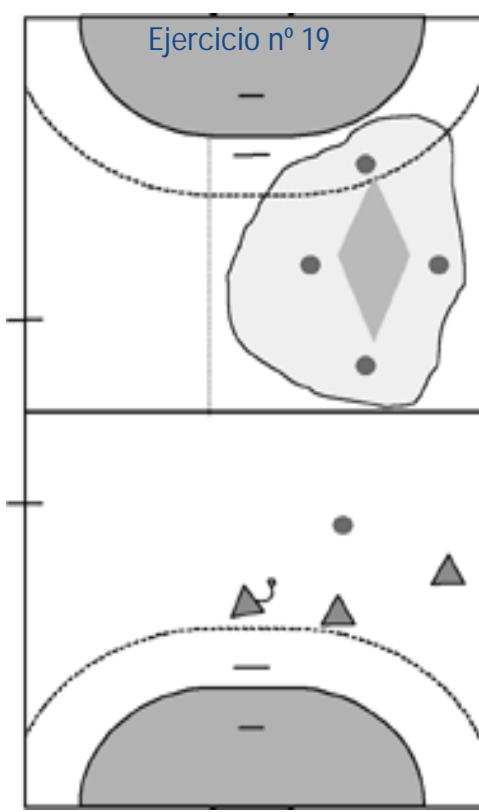
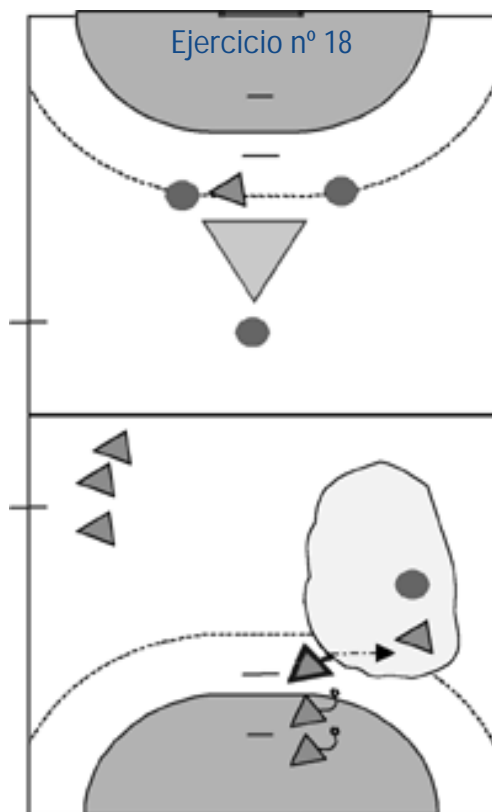
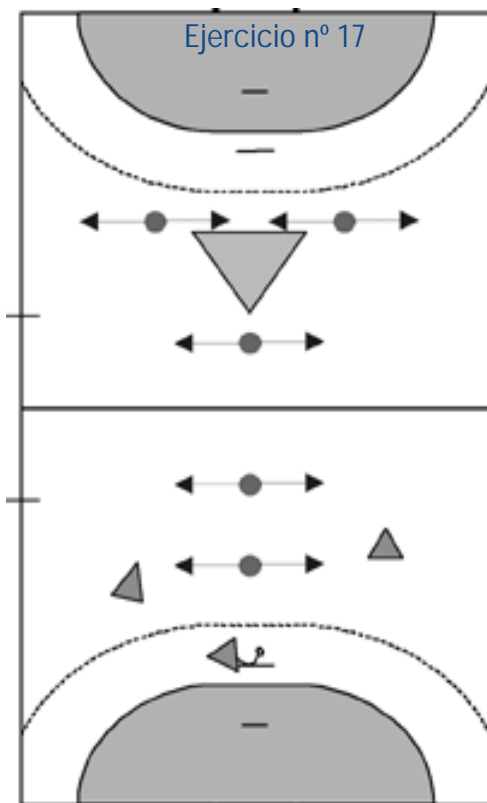
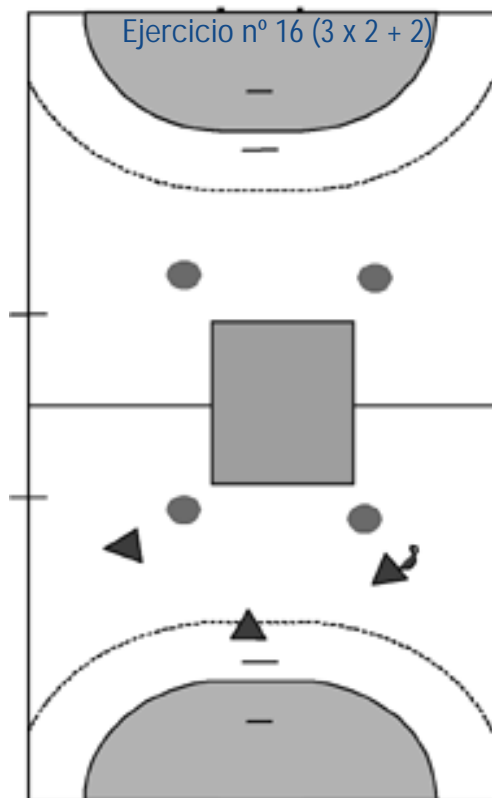
Salida de tres jugadores con balón en situación des centrada

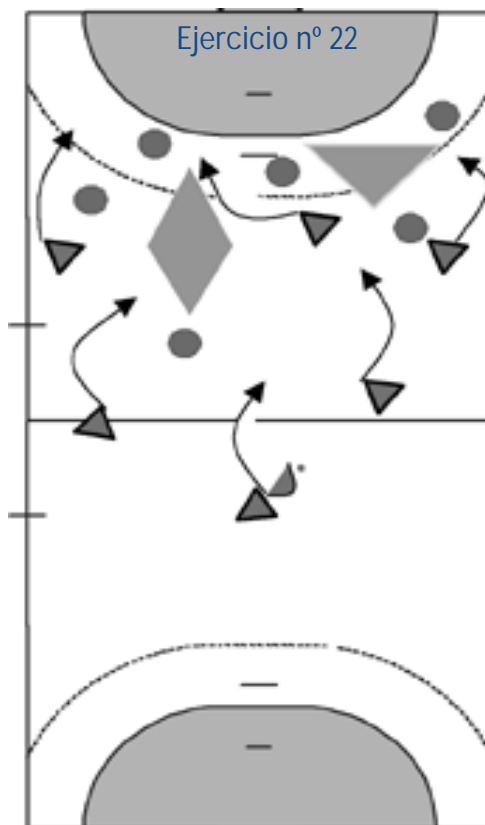
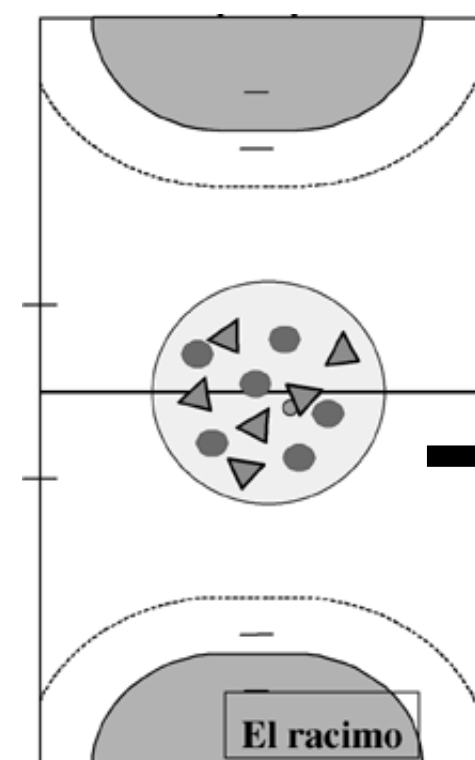
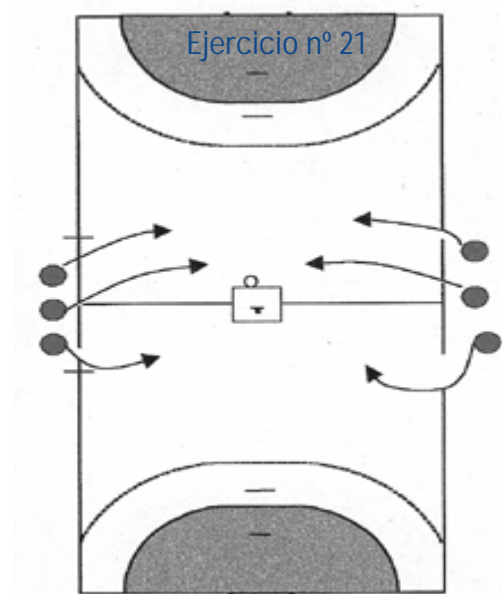
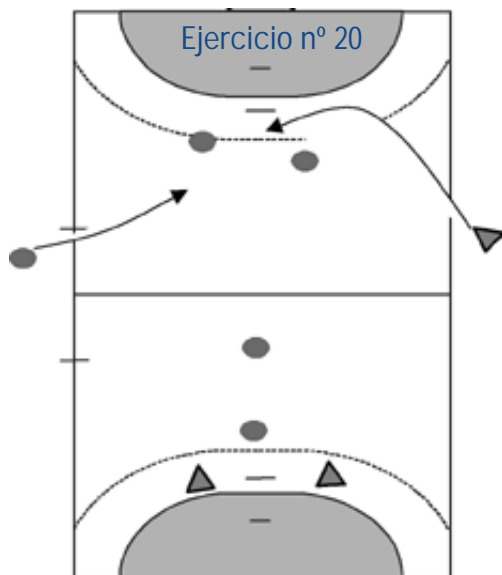
1. Resolvemos tres contra uno

2. Resolvemos tres contra el rombo en la zona delimitada

- Posibilidad de introducción de dificultades perceptivas

- Guiamos las posibilidades de resolución

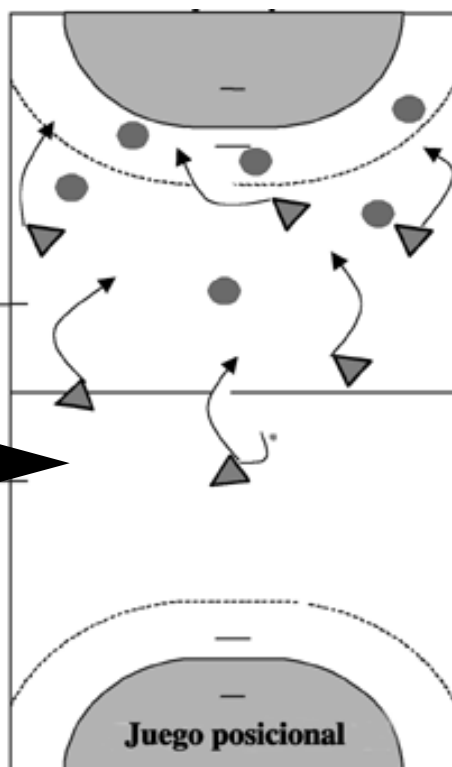




### Ejercicio nº 22

Máxima dificultad: 6x6:

- Máxima densidad defensiva
- Proximidad a la línea de 6
- Actitud defensiva
- Mínimos espacios de resolución
- Máximo nº de compañeros y adversarios



### Ejercicio nº 20

Introducción a las situaciones de igualdad numérica

1. Resolvemos 2x1+1
2. Resolvemos 3x3 con la aparición de un atacante y un defensor que se incorporan

### Ejercicio nº 21

El entrenador tira el balón al aire el equipo que lo coge es atacante el otro defiende

- Partido 3x3 en todo el campo
- Aplicación de las reglas
- Jugamos a dos o tres goles el equipo que gana sigue

En resumen, y según apuntábamos al principio, intentamos pasar de la fase de racimo al inicio del juego posicional. A través del trabajo expuesto en él, sin ser exhaustivos, nos hemos aproximado a su metodología de contenido.

# Diseño de trabajos individuales para la puesta en marcha de un sistema defensivo

COMUNICACIÓN N° 208

Por César Argilés

Establecer sistemas de trabajo alternativos, combinando varias posibilidades de manera que el jugador tenga que memorizar procesos y no solamente acción individual.

Dotar permanentemente de información al jugador. Solicitar información de sus acciones con objeto de evitar automatismos y fomentar actividades inteligentes.

La observación y anotación de los errores nos llevará a una mejor planificación y un control potencialmente científico.

*Con frecuencia, después de las intervenciones en clínicas, cursos de entrenadores etc., se nos demanda la traducción a sistemas de entrenamiento de aquellos conceptos que se han impartido. Parece más fácil dialogar sobre las ideas que transportar al trabajo diario los conocimientos adquiridos y así se puede observar la obsesión por implantar jugadas y movimientos cerrados a la hora de iniciar los procesos de entrenamiento.*

*La comunicación, que no investigación, intenta aportar un esquema de acercamiento al que-hacer diario de todos aquellos que, trabajando sobre todo con infantiles, cadetes y, en definitiva, en las distintas etapas de formación, deben afrontar la implantación de un sistema defensivo en su equipo.*

Recomendamos como metodología:

1.- Diseño de las misiones o tareas que queremos exigir. Interesa enumerarlas al objeto de poder convertirlas individualmente en ejercicios.

2.- Trabajar en la selección de ejercicios para cada una de ellas, de manera que nuestros jugadores identifiquen claramente la misión entrenada. Hay que huir de fórmulas generalizadas que quieren expresarlo todo y, por esos mismo, acaban por no transmitir contenidos.

3.- Establecer sistemas de trabajo alternativos, combinando varias posibilidades de manera que el jugador tenga que memorizar procesos y no solamente acción individual.

4.- Organizar el trabajo de los atacantes, de forma que el balón proceda de diferentes puestos de colaboración, buscando siempre el enriquecimiento de nuestros defensores.

5.- Rotación interna en el grupo defensor, que sea impar respecto de los atacantes; así conseguiremos que, por un lado, varíen de oponente y, por otro lado, que

tengan que realizar diversas tareas dentro del ejercicio propuesto.

6.- Los trabajos de coordinación para grupos de defensores los dejamos para otra comunicación. Entendemos que es necesario concentrarse en el enriquecimiento de nuestros fundamentos defensivos y no subordinarlos desde un principio a sistemas globales.

7.- Es indispensable para el proceso de mejora el control de los espacios de actuación individuales y el que los atacantes varíen sus ritmos de ejecución.

8.- El uso de cargas físicas en determinados momentos de la temporada debe mejorar la ratio tiempo de entrenamiento/trabajo defensivo.

9.- Dotar permanentemente de información al jugador. Solicitar información de sus acciones con objeto de evitar automatismos y fomentar actividades inteligentes.

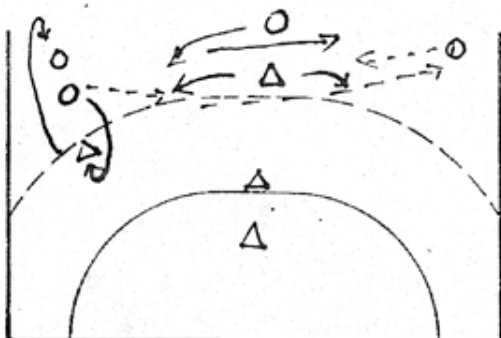
10.- La observación y anotación de los errores nos llevará a una mejor planificación y un control potencialmente científico.





# Avanzado

## Dominio del juego 1x1



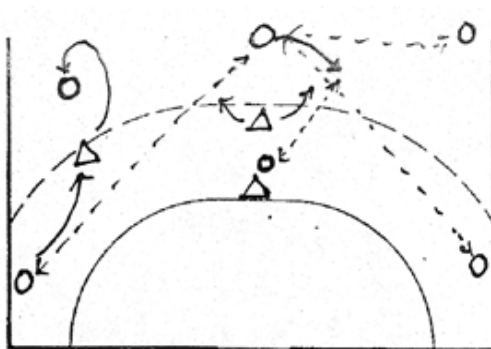
Mejora de desplazamientos.  
Respuestas técnicas a las fintas ofensivas.

Progresiones del atacante: sin bote, con un bote, con la ayuda de un pivote y con la ayuda de los extremos.

Los laterales hacen una rotación dentro de su puesto.

Cada 3-4 defensas, cambio de avanzado.

Se organizan tres equipos de tres jugadores al objeto de establecer competición entre ellos.



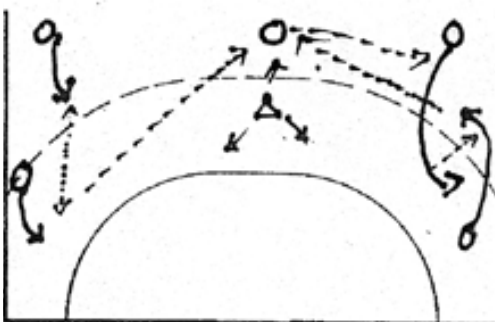
Apoyo del central en extremos.  
Avanzado impide llegar a 6 metros con balón. Impide el lanzamiento y podemos añadir un central que colabora en el bloqueo.

El extremo, después de pasar, se transforma en lateral defensivo y después en lateral ofensivo, colocando tres hombres en cada una de las zonas laterales.

## Juego de anticipación

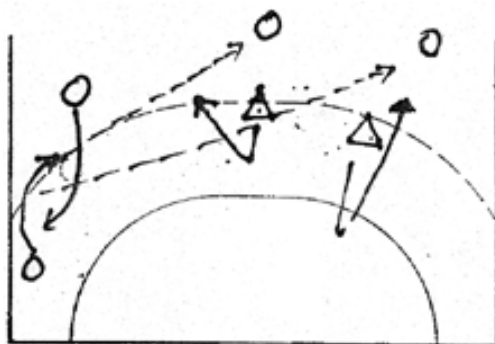
Lateral y extremo doblan pase hacia el corner. Lateral y extremo juegan cruce alternativamente.

Estrategias del avanzado: "escondarse", "atacar pase a central".



## Progresión para el ejercicio anterior

Introducir la ayuda de un lateral defensivo para trabajar dos en línea de 9 metros en anticipación.



## Funciones:

1.- Dominio del juego 1x1 en grandes espacios.

2.- Juego de anticipación

3.- Juego de intercepción (flotación), fintas defensivas y recuperación del balón.

4.- Mejora técnica de los desplazamientos.

5.- Defensa de ayudas atrás.

6.- Defensa de ayudas laterales.

7.- Capacidad de transformar el sistema defensivo ante circulaciones del ataque:

7.1. Pasando a marcaje individual

7.2. Retrocediendo a la zona.

8.- Trabajo constante en líneas de pase.

9.- Astucia, inteligencia táctica.



Los laterales, con bote continuo, intentan llegar a seis metros, giro y pase rápido y "ciego" a su central.

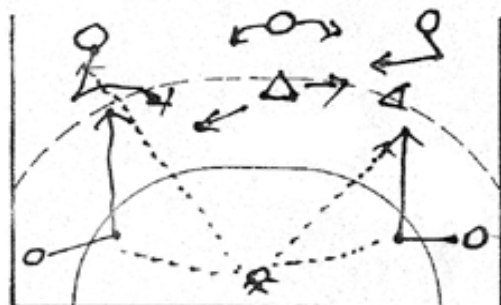
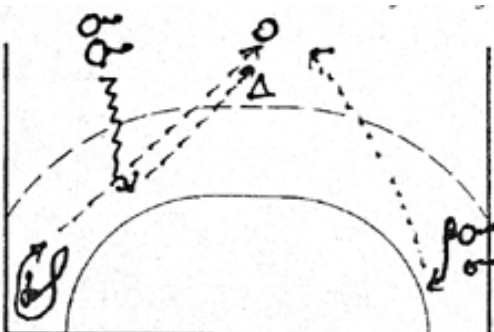
Los extremos, después de finta y giros, pasan rápido al central.

El avanzado se concentra en los armados de brazo y en el juego de anticipación.

### Defensa de ayudas

Ayudas a laterales. Intento de golpe franco, cortar la penetración, cortar el pase al lateral.

La metodología supone introducir un movimiento eje de tres laterales, cada uno de los cuales tiene que realizar una acción diferente.



### Juego de intercepción

Concentración en el movimiento de los balones. Trabajo constante en línea de pase. Flotar sin abandonar el puesto. Cortes y contraataque. Rotaciones en todos los puestos de ayuda.

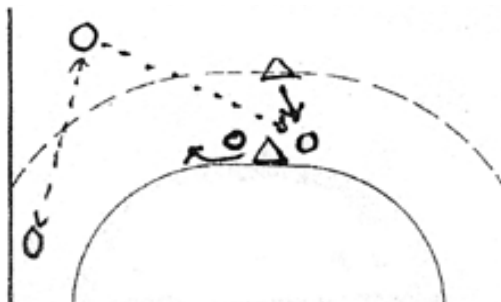
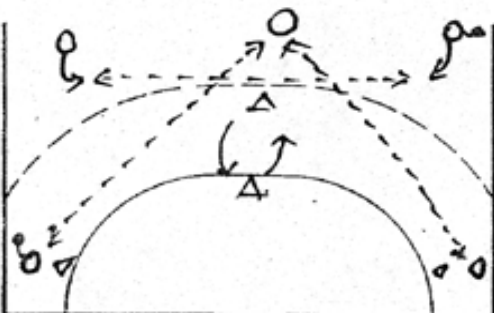
### Ayudas a centrales

Corregir permanentemente la orientación del tronco, trabajo de los brazos.

Bajar si el balón está en el extremo.

Cortar pases lateral-pivote.

Si, eventualmente, existen dos pivotes, ayudar al central en los giros de éstos.



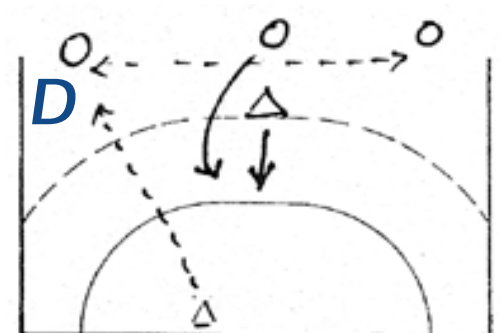
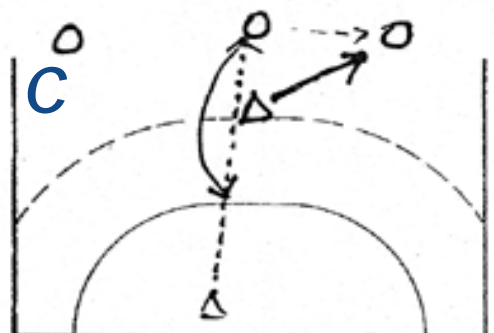
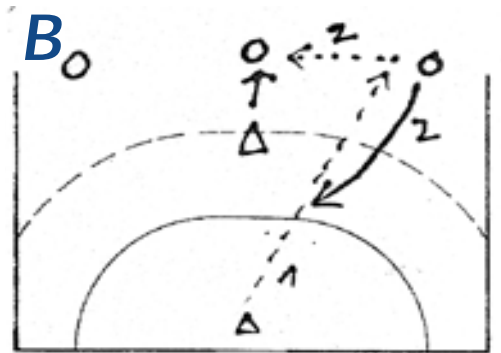
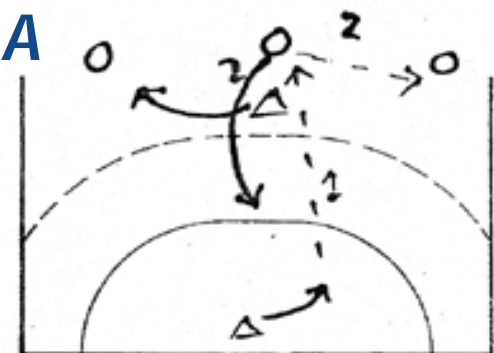
### Capacidad de transformar el sistema defensivo.

A. Pasar a marcaje individual en zona contraria a balón, después de la transformación de oponente.

B. Marcar individual al central si invade un lateral.

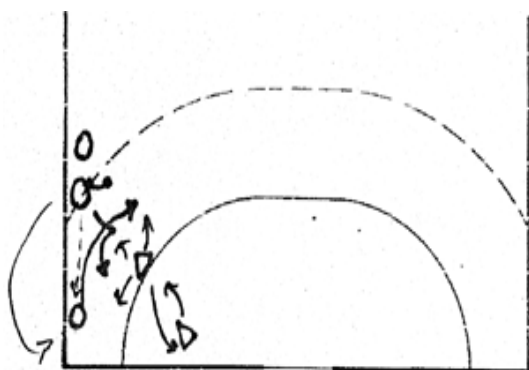
C. Marcar al lateral con balón.

D. Retroceso a la zona de los cinco compañeros.



# Exteriores

## Marcaje en proximidad



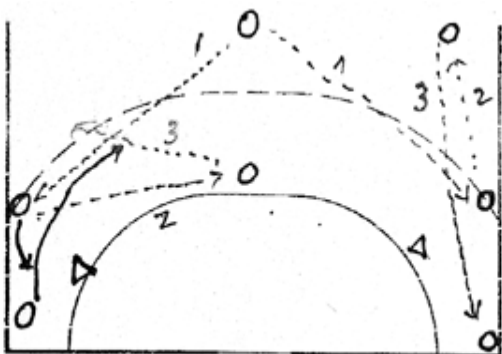
Colocación de extremos en dos posiciones diferentes de ataque.

Respuesta ante acciones alternativas.

Rotación interna en el grupo de exteriores.

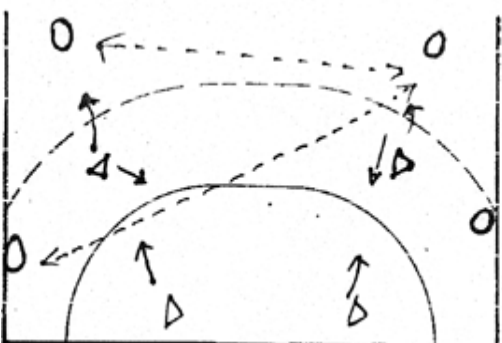
Progresión del ejercicio intervenir ante fintas y penetraciones. Extremos reciben balón de diferentes puestos colaboradores.

Se exige 1:1 obligatorio antes de soltar la pelota, al objeto de hacer trabajar a nuestros defensores.

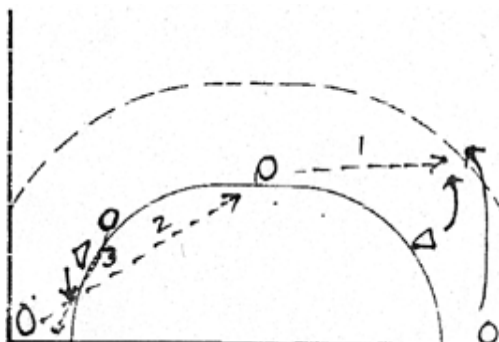


## Especialista en situaciones 1:2

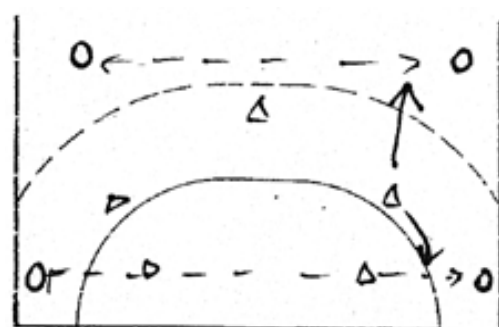
1.- Actuación ante balones de zonas contrarias



## 2.- Actuación ante pivote y extremo



## 3.- Actuación ante balones paralelos.

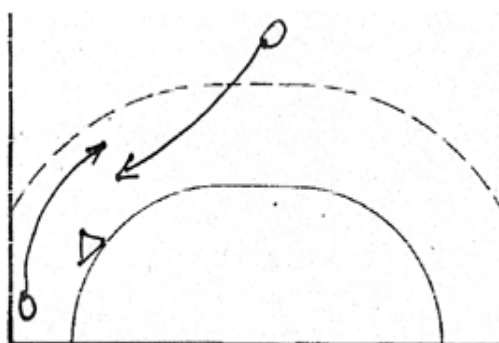


Exigimos que los atacantes se olviden de los defensores.

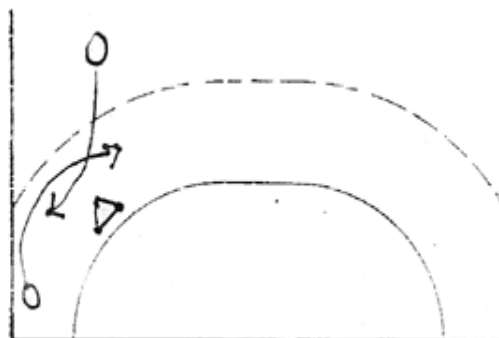
Actuación en rotación interna del grupo de defensores.

## Acompañamiento y nuevas tareas.

1.- Intervención ante penetración y cruce: central/extremo



## 2.- Actuación ante cruce lateral/extremo



## Funciones:

1.- Marcaje en proximidad: 6 metros y 9 metros

2.- Especialista en situaciones 1:2

3.- Intervenir ante fintas y penetraciones. Cortes de ritmo.

4.- Acompañamiento de jugadores cerrar defensa.

5.- Nuevas tareas ante desdoblamiento de los extremos.

5.1. Marcaje individual al lateral.

5.2. Marcaje por delante del pivote.

6.- Aprender ante intervenciones del extremo en lanzamiento.

7.- Ayudas a laterales e intervenciones decisivas.

8.- Observación del juego por dentro del área.

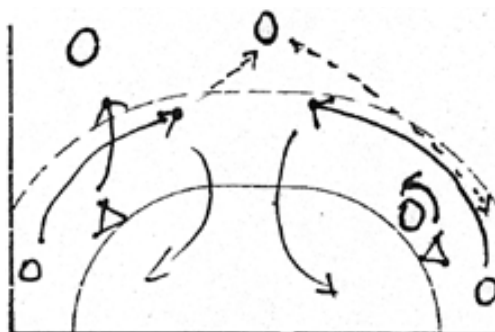
9.- Recuperación de balón

10.- Salida al contraataque.





3.- Tareas de marcaje al lateral/pivote tras la circulación de su oponente.

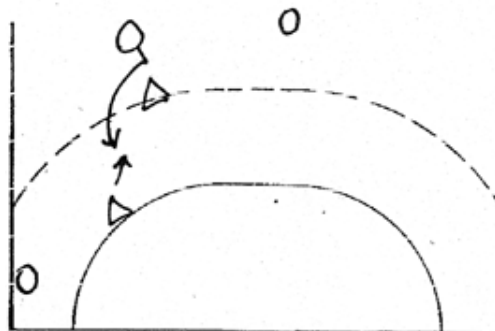


Exigimos que los atacantes se olviden de los defensores.

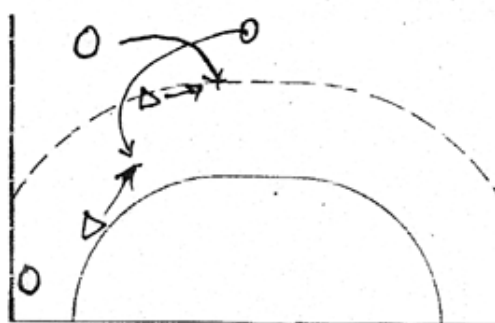
Actuación en rotación interna del grupo de defensores.

#### Ayuda a laterales

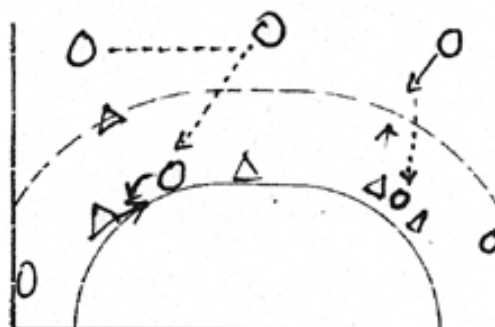
1.- ante fintas al exterior



2.- ante cruces lateral/central y error correspondiente de su lateral.

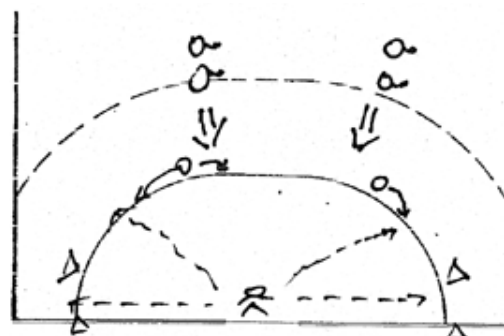


3.- en trabajo de colaboración en el marcaje al pivote.

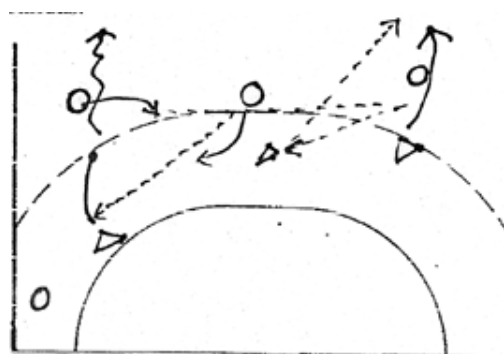


#### Observación/recuperación y salida al contraataque.

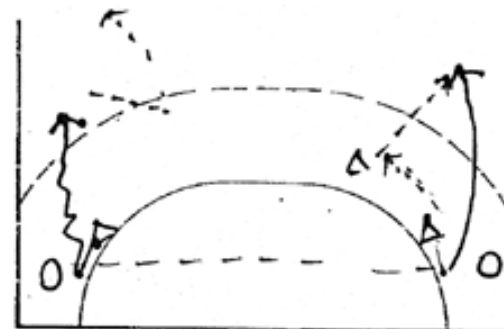
1.- Lanzamientos/rechace y salidas



2.- Cortes de balón y salidas.



3.- Recuperaciones ante el juego interior del equipo contrario.

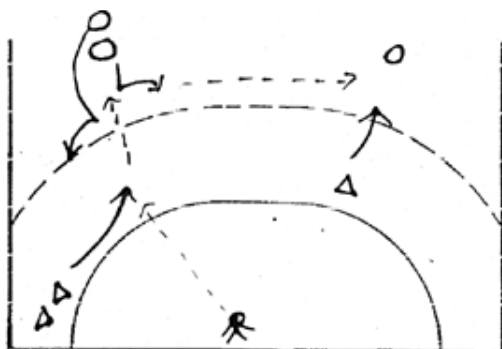




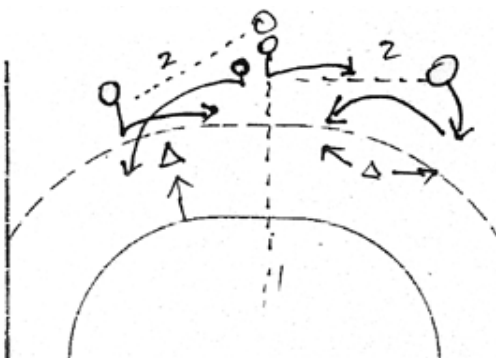
# Laterales

## Técnicas en salida

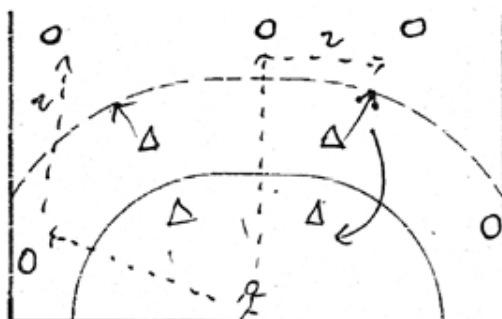
1.- Iniciando en trabajo el lateral defensor



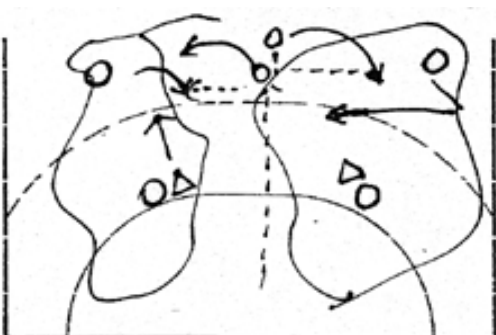
2.- Penetración + cruce lateral/central



2.- Coordinación en salida ante la recepción del balón por el oponente.



3.- Variables de los ejercicios anteriores + ayuda a pivote. Jugando 1:2 en zona.

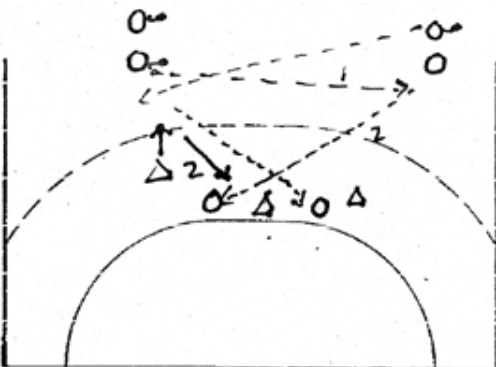


3.- Variable del ejercicio 2, para mejorar orientaciones de tronco en el defensor.



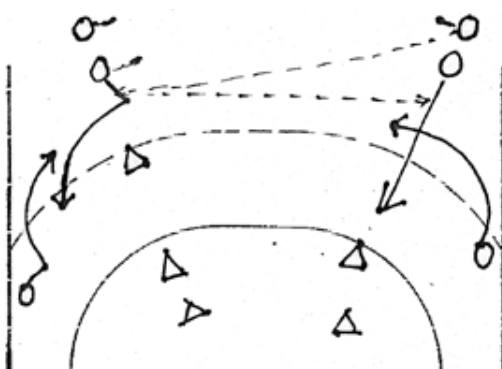
## Programa de ayudas

1.- Al central en marcaje al pivote.

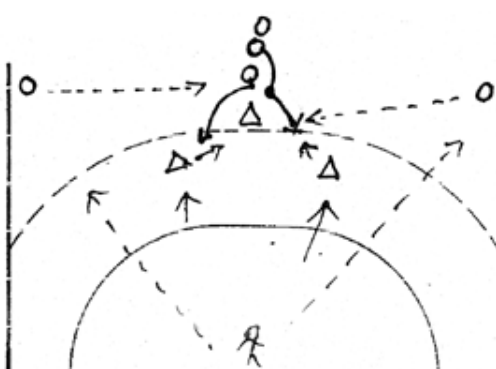


## Acompañamientos y cambio de oponente

1.- Penetración + cruce lateral/extremo.



2.- Al avanzado ante el central que le supera.



## Funciones:

1.- Técnica en salidas.

2.- Acompañamientos y cambios de oponente.

3.- Situaciones de anticipación.

4.- Marcaje a pivotes en zona exterior.

5.- Ayudas:

5.1. En seis metros al central.

5.2. En nueve metros al avanzado.

5.3. En siete metros a su exterior.

6.- Contrabloqueos.

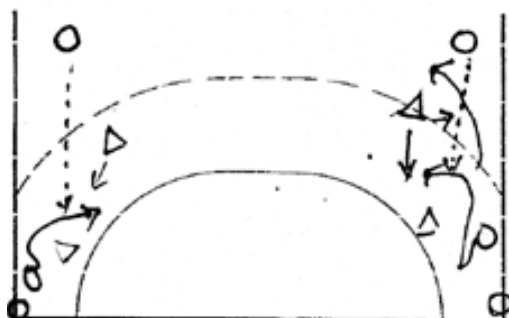
7.- Blocajes.

8.- Colaboración con el portero y recuperación de balones.

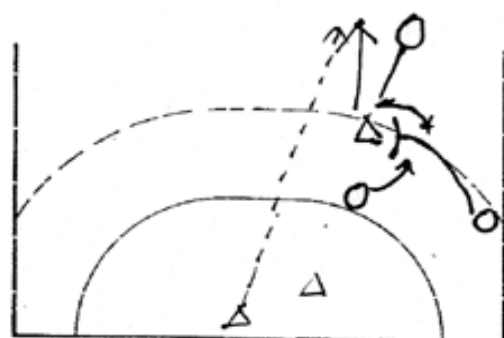
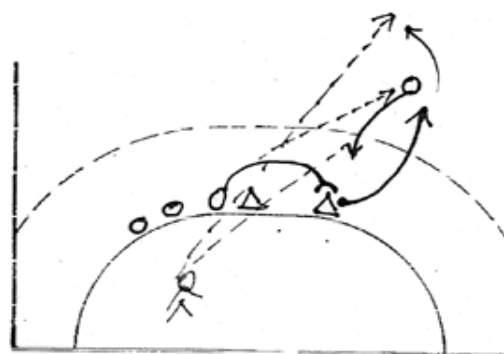
9.- Trabajo específico ante fintas.

10.- Su misión en contraataque.

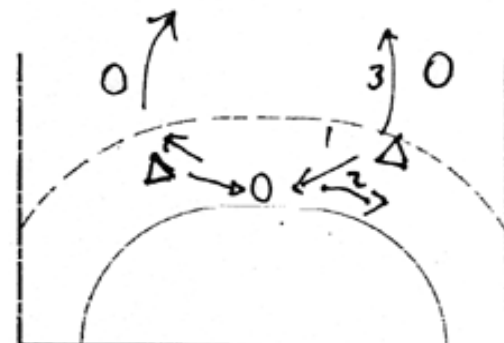
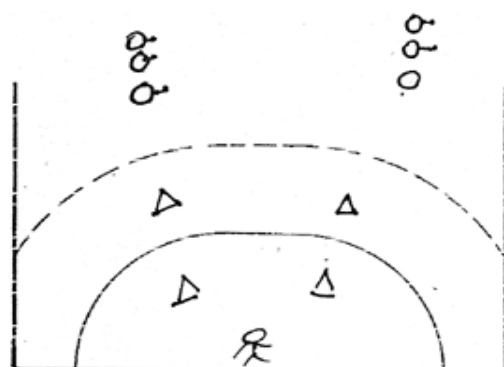
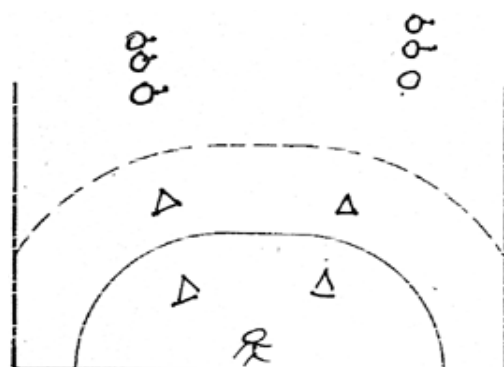
3.- A su exterior ante penetración de su extremo.



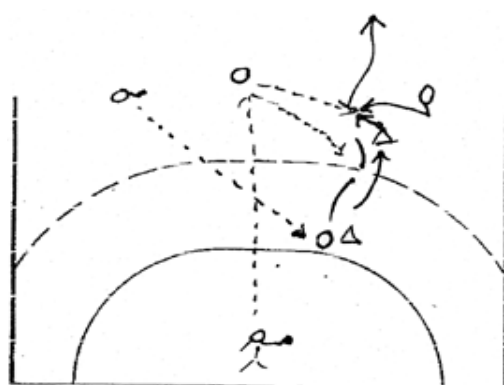
Conveniente el uso de dos defensores para que realicen los tres trabajos alternativamente.



Trabajos alternativos de colaboración con el portero. Recuperación de balón, salida al contraataque y bloqueos.

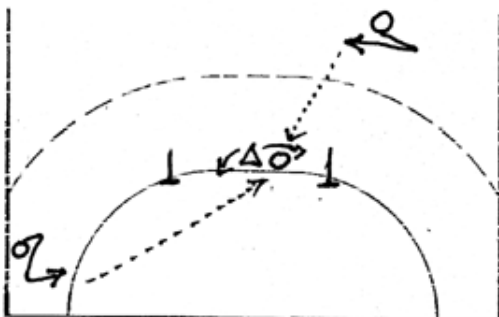


Ejercicios combinados para marcaje al pivote contra bloqueos y salida al contraataque

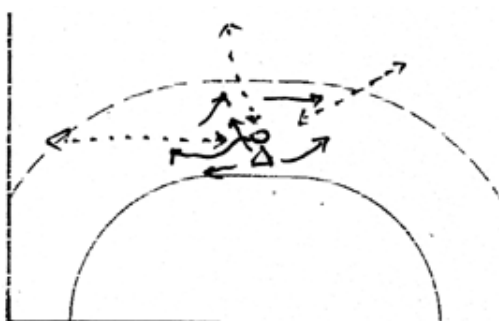


# Central

Ejercicios de marcaje al pivote + desplazamientos.



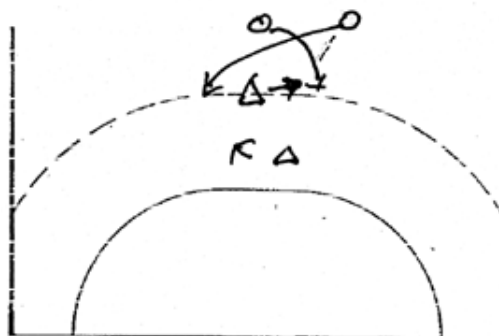
Variable.



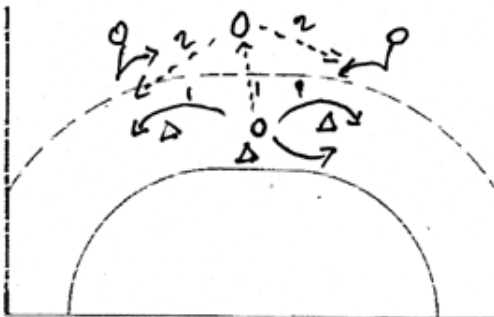
Coordinaciones con el avanzado.



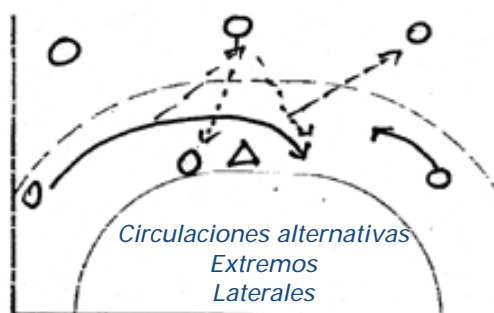
Cambios de oponente por deslizamientos.



Cambios de oponente por deslizamientos: pivote.



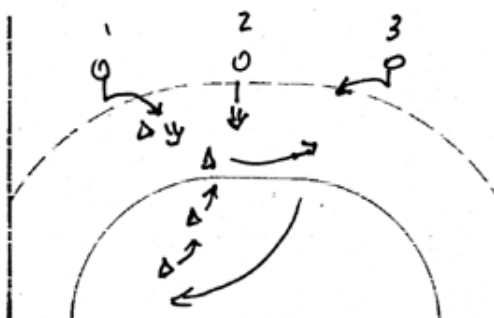
Actuación de marcaje ante el segundo pivote.



Ejercicios alternativos de colaboración con portero, blocajes ante lanzamiento en apoyo y salto.



Variable



## Funciones:

1.- Marcaje al pivote, por delante y por detrás.

2.- Marcajes a distancia y desplazamientos laterales.

3.- Blocajes tanto ante lanzamientos en apoyo como en salto.

4.- Colaboración con el portero.

5.- Trabajo en líneas de pase ayuda en zona de balón.

6.- Cambio de oponente por deslizamientos.

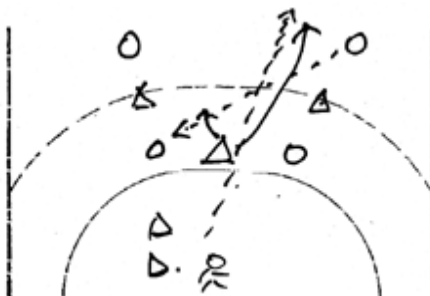
7.- Dominio especial de las alternativas defensivas del equipo.

8.- Recuperación del balón después de lanzamientos.

9.- Posible hombre base en la conducción del contraataque.

10.- Madurez psicológica. Capacidad de hablar y de dirigir la defensa.

Trabajos alternativos en líneas de pase y salidas al contraataque.





**Las vacaciones nos traicionan**  
**"Los consejos de... Manolo Cadenas" continuarán en el próximo número**

En el número anterior habíamos iniciado la sección de "LOS CONSEJOS DE... MANOLO CADENAS". El nos hablaba de las cuatro fases del juego. Comenzó con la Defensa y el Contraataque y dejamos para este número las otras dos fases.

Desgraciadamente a la hora de editar este número no podemos ponernos en contacto con él por estar de vacaciones (se las tiene merecidas, ¿verdad?) y no disponemos del texto correspondiente.

Aplazamos pues la segunda parte para la siguiente entrega y en su lugar incluimos LOS CONSEJOS DE... MANOLO LAGUNA.

# Clínic Internacional de Entrenadores

**Se celebrará en Murcia los días 23, 24 y 25 de julio (Coincidiendo con la celebración de las Jornadas Olímpicas de la Juventud Europea)**

Del 22 al 26 de julio se darán cita en Murcia los mejores deportistas jóvenes de toda Europa para disputar las **Jornadas Olímpicas de la Juventud Europea**. Tendremos el privilegio de poder ver en directo al futuro, de contemplar a muchos de aquellos que, en los próximos años, serán, sin lugar a dudas, los ídolos de Olimpiadas y Campeonatos del Mundo.

El balonmano no podía faltar a esta cita y allí estará, junto con los demás deportes olímpicos, haciendo competir a los que se preparan para ser el relevo de las actuales estrellas de nuestro deporte.

Junto al **Equipo Nacional de Promesas Masculino de España**, estarán los de Yugoslavia, Noruega, República Checa, Dinamarca, Eslovenia, Suiza y Austria.

Será una competición muy sugerente para todos aquellos entrenadores que trabajan con los jóvenes de nuestro país. Es la ocasión para poder contemplar el nivel de los mejores. También es una competición interesante para los que trabajan con adul-

tos; siempre es bueno estar informado de lo que viene en el futuro más próximo.

Con la intención de redondear la actividad, hemos querido aprovechar esta ocasión única para poner un aliciente más y tener un foro donde poder hablar de nuestro deporte.

Esta es la razón de la programación de este clínic.

Este es el programa del clínic:

**Día 23-7-2001 20:30 h.**

**César Argilés Blasco**

**"Implantación de un sistema defensivo"**

**Día 25-7-2001 20:30 h.**

**Javier García Cuesta**

**"Estudio de las defensas abiertas"**

*(Reflexiones sobre las experiencias realizadas con el Equipo Nacional de Egipto)*

**Día 24-7-2001 20:30 h.**

**Manuel Laguna Elzaudia**

**"El entrenamiento del ataque"**

## Envíanos tus sugerencias

Queremos que las **"Comunicaciones Técnicas"** se adapten a las necesidades y preferencias de nuestros Entrenadores, pero necesitamos información ¿Qué temas te gustaría que incluyéramos?, o ¿Qué entrenador te parecería mejor como articulista?, o cualquier sugerencia que quieras realizarnos.

En definitiva, comunícate con el Área Técnica, por fax (91-542.70.49) correo ordinario (REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO, C/Ferraz, 16 - 28008 MADRID), o por E-mail (rfebm@rfebm.com).

## Y además... "Balonmanía"

No todo va a ser técnica, si quieres estar bien informado de lo que pasa en tu deporte, suscríbete a **BALONMANIA**, la revista que te informa de todo lo relacionado con el mundo de Balonmano.

Ya está en la calle el número 20 y en el horizonte grandes acontecimientos, Mundial Junior, Europeo Juvenil, Campeonato del Mundo de Balonmano Playa, Juegos del Mediterráneo. No esperes a que te lo cuenten. Infórmate de primera mano y de forma exhaustiva leyendo **BALONMANIA**. La revista de todos los que aman el **BALONMANO**.



# Los consejos de...

## *Manolo Laguna*

El entrenamiento de los deportes colectivos, en general, y del Balonmano en particular, evoluciona constantemente.

Ya estamos lejos de los tiempos en que se identificaba la enseñanza del Balonmano con el aprendizaje de modelos cerrados de ejecución de unos determinados gestos para realizar las tareas más habituales (lanzar, pasar, recibir, fintar, marcar al oponente, bloquear, etc.).



Todo el mundo está de acuerdo en que la capacidad de captar información, tomar decisiones y ejecutarlas adaptándose a las exigencias de cada instante es básica para el rendimiento.

Todos abogan por el "juego inteligente", pero ¿cuál es el camino para llegar a este tipo de juego?.

Mi experiencia en la observación de muchos entrenamientos de jóvenes me ha llevado a la conclusión de que hay bastantes entrenadores bienintencionados que buscan este camino, pero tienen dificultades para encontrarlo.

La clave en mi opinión, sin entrar en profundidades, está en el error de identificar juego inteligente con juego reflexivo, no todos los procesos inteligentes son totalmente conscientes. El balonmano, por su naturaleza, necesita de actuaciones rápidas y, a veces, la velocidad y el tratamiento consciente de la información se convierten en enemigos.

Sin querer ir más allá, ahí van unos consejos para que nuestro entrenamiento se adapte mejor a las exigencias de nuestro deporte.



### RESPECTO AL TIPO DE TRABAJO A PLANTEAR

- NO AUMENTAR ARTIFICIALMENTE EL TIEMPO DE RESPUESTA EN EL ENTRENAMIENTO (INCLUSO DISMINUIRLAS CON NORMAS ESPECIFICAS).
- PLANTEAR SITUACIONES ABIERTAS QUE ACEPTEN RESPUESTAS MÚLTIPLES.
- ADAPTAR LAS SITUACIONES Y OBJETIVOS AL NIVEL DE LOS JUGADORES.
- PLANTEAR SITUACIONES QUE TENGAN EXIGENCIAS PERCEPTIVA (MEJORA SOBRE TODO DEL CAMPO VISUAL).
- PROMOVER EL ESPÍRITU DE COMPETICIÓN.
- NO ESPECIALIZAR PREMATURAMENTE EN EL PUESTO.

### RESPECTO A LA FORMA DE INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR

- NO DIRIGIRSE A LOS JUGADORES CON CONSIGNAS MIENTRAS ACTÚAN.
- DURANTE EL ENTRENAMIENTO DAR CONSIGNAS DE OBJETIVOS, NUNCA DE EJECUCIÓN.
- UTILIZAR REFUERZOS POSITIVOS MUCHO MÁS QUE NEGATIVOS.
- REFLEXIONAR CON LOS JUGADORES DESPUÉS DE LA PRÁCTICA O EN MOMENTOS ALEJADOS DE ELLA.
- PROMOVER LA AUTOOBSERVACIÓN MEDIANTE EL VIDEO (NO CERRAR LAS RESPUESTAS).