DISEÑO DE ENTRENAMIENTOS DE BALONMANO

Kirolgela
DIRTVALA

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Kiroletako eta Kanpo Ekintzako Departamentua
Departamento de Deportes y Acción Exterior

GIPUZKOA
KIROLAK

0. ÍNDICE

1. Información General ..... pág. 7

2. Nomenclatura y Terminología ..... pág. 8

3. Conceptos Generales del Ataque y la Defensa
Introducción ..... pág. 10

Ataque ..... pág. 10
Posesión del balón ..... pág. 10
Recepción del balón ..... pág. 11
Bote ..... pág. 11
Pase ..... pág. 12
Finta ..... pág. 13
Lanzamiento ..... pág. 14
Pasar e irse ..... pág. 15
Entradas contínuas ..... pág. 16
Cruces ..... pág. 17
Bloqueos ..... pág. 17

Defensa ..... pág. 19
Control del contrario o contraria: marcaje ..... pág. 19
Blocaje ..... pág. 20
Cambios de contraria o contrario ..... pág. 20
Desplazamiento ..... pág. 21
Portero/a ..... pág. 22

Elementos comunes en el ataque y la defensa ..... pág. 24
Posición básica ..... pág. 24
Desplazamiento sin balón ..... pág. 24
Fundamentos operacionales ..... pág. 25

4. ¿Cómo y qué Entrenar? Kategoriarako lana ..... pág. 27
Filosofía de trabajo ..... pág. 28
El trabajo del monitor/a..... pág. 33
Benjamines ..... pág. 34
Alevines ..... pág. 48
Infantiles ..... pág. 62
Cadetes ..... pág. 78

5. Fases del Juego ..... pág. 100

6. Estructrura de la Sesión ..... pág. 102

7. Reglamento ..... pág. 104

8. Recomendaciones ..... pág. 105

9. Bibliografía y Enlaces ..... pág. 106

Todos los derrechos reservados
Copyright 2009

1. INFORMACIÓN GENERAL

El objetivo principal de este trabajo es el de constituir una herramienta que sirva de ayuda a cualquier monitor o monitora y entrenadora o entrenador. Para ello, tomaremos en consideración tres puntos de partida:

1. El primero y más importante: el balonmano es un deporte adecuado para cumplir con los objetivos de iniciación deportiva.
2. Segundo: importancia de la variedad deportiva; la variedad deportiva habrá de ser la base de la iniciación deportiva; sin embargo, la base de la variedad deportiva no consiste sólo en participar en tres deportes, sino en analizar los deportes colectivos y, tomando los elementos comunes, trabajarlos de manera unificada (conformando una metodología que sea válida para todos los deportes). Así, no se trabajará el fútbol, el baloncesto o el balonmano; sino el pase, la recepción del balón, el movimiento o el concepto de desmarque en diferentes situaciones. Es decir, desarrollar todas las capacidades del niño o la niña, independientemente del deporte que se practique.
3. Tercero y último: conociendo la situación del deporte en Gipuzkoa; es decir, la edad y formación de las monitoras y monitores, instalaciones... hemos buscado que la aplicación sea muy práctica y fácil de utilizar.

Para concluir esta introducción, citaremos las tres secciones principales del libro.

En la primera sección, hemos trabajado los conceptos generales del balonmano. Hemos desarrollado esta sección de forma teórica.

La segunda sección corresponde al proceso de enseñanza-aprendizaje; es decir, el trabajo se realiza por categorías, tomando como base la diversidad deportiva hemos incidido en los objetivos, los contenidos y los ejercicios.

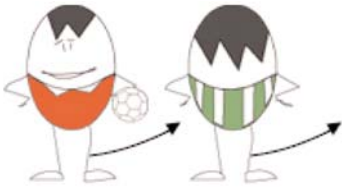
Para terminar, si alguien quiere profundizar, hemos preparado una sección con enlaces y referencias. En esta sección se recogen libros, revistas y direcciones de Internet que guardan relación con el balonmano.

2. NOMENCLATURA Y TERMINOLOGÍA

Atacante: Sin balón y con balón

Posición después del movimiento del atacante con balón y sin balón.

Desplazamiento de jugador sin balón y con balón.



Pase

Recepción

Desplazamiento botando

Lanzamiento

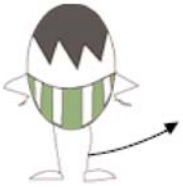
Finta

Bloqueo

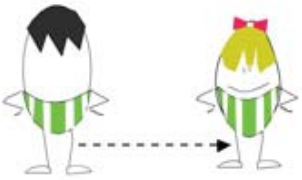
Defensor

Posición después del movimiento del defensor

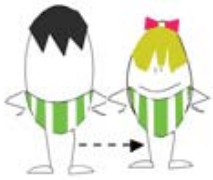
Desplazamiento del defensor



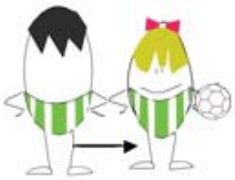
Marcaje lejano



Marcaje cercano

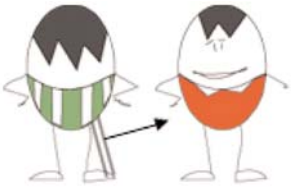


Control de los contrarios



Robo de balón

Blocaje



3. CONCEPTOS GENERALES DEL ATAQUE Y LA DEFENSA

INTRODUCCIÓN

Nuestro objetivo, en esta sección, no es otro que explicar los conceptos de ataque y defensa que podemos encontrar en el balonmano. Pese a tratarse de una información que puede hallarse fácilmente, hemos querido hacerle un hueco, y explicaremos los conceptos técnico-tácticos de ataque y defensa que se producen en el balonmano.

ATAQUE

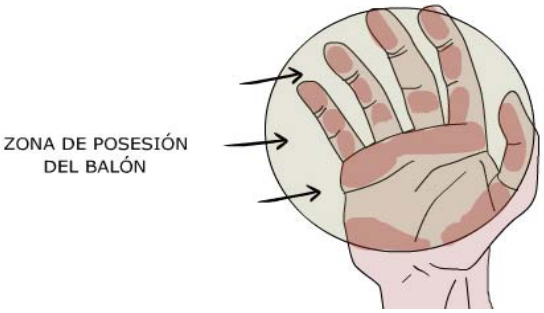
Posesión del balón

Constituye la base de todos los elementos de ataque; sin ella es imposible utilizar adecuadamente los demás elementos técnicos. Habremos de conseguir adaptar el balón a las manos y, a la vez, conocer y dominar el balón. La adaptación y utilización adecuada del balón nos ofrece las siguientes ventajas:

- Seguridad de mantener el balón.
- Predisposición adecuada para las acciones siguientes.
- Naturalidad para cualquier movimiento. .

Deberemos tener en cuenta

1. Hay que sujetar el balón firmemente en la mano (para mantener la posesión) pero sin rigidez (para facilitar el uso).
2. Es importante no mirar continuamente al balón cuando se esté utilizando.
3. Es necesario aprender a utilizar ambas manos en el uso del balón.
4. Para aumentar la seguridad de la posesión el balón no tiene que tocar la palma de la mano.



Fallos habituales

1. Tocar el balón con la palma de la mano.
2. Rigidez de los dedos o contacto escaso.
3. Mirar continuamente al balón.

Recepción del balón

La recepción del balón, al igual que el pase, es un elemento muy importante para relacionarnos con nuestros compañeros y compañeras de equipo. No dominar este elemento no hará sino aumentar la dificultad de las acciones siguientes. Por lo tanto, el desarrollo de este elemento traerá consigo mejoras en el seguimiento del juego, en la seguridad, en la velocidad...

Deberemos tener en cuenta

1. Hay que ir a buscar el balón, hay que atacar. Estirar los brazos hacia el balón, dirigiendo la palma de la mano y los dedos al balón.
2. Una vez hecha la recepción, habrá que mantener el balón bajo control (lejos de las contrarias o los contrarios).
3. Es importante mantener el mayor campo visual posible (en el momento en el que nos viene el balón, fijar la mirada en él).
4. Hay que intentar hacer la recepción en movimiento, debemos dirigir la continuidad del juego hacia la acción (separación de brazos y piernas, disociación).

Fallos habituales

1. Rigidez en brazos, manos y/o dedos (falta de amortiguación).
2. Separación excesiva de las manos (el balón pasa entre las manos).
3. Recepción del balón estando quieto (ruptura de la continuidad).
4. Orientación inadecuada de las piernas (ruptura del ritmo de juego).
5. Momento de contacto del balón:
   - Adelantado (brazos completamente extendidos).
   - Atrasado (brazos completamente retraídos).

Bote

Cuando queramos movernos con el balón no podemos dar más de tres pasos, si queremos dar más, deberemos botar el balón obligatoriamente. Por lo tanto, el bote será el elemento que utilicemos para avanzar con el balón.

Deberemos tener en cuenta

1. Mientras se bota no hay que mirar continuamente al balón. (Mantener el campo de visión).
2. Hay que trabajar todo tipo de desplazamientos, velocidad, movimientos... al botar, para poder dominar el bote en diferentes situaciones.
3. Antes de botar, se recomienda utilizar el ciclo de pasos (tres pasos-bote-tres pasos).
4. Hay que dominar el bote tanto con la derecha como con la izquierda.
5. Al botar se debe mantener el balón tan lejos del contrario o contraria como sea posible.

Fallos habituales

1. Mirar continuamente al balón mientras se bota (nosotros debemos controlar el balón, no el balón a nosotros).
2. No adecuar el bote a la velocidad.
3. Cometer dobles (hay que golpear el balón).
4. Botar sin defender el balón.
5. Recibir y botar el balón inmediatamente.
6. Utilizar el bote para avanzar cuando las compañeras o compañeros se encuentran en buena situación.
7. Rigidez excesiva en el brazo o en la muñeca, ya que dificultará el control de la dirección del balón.

Pase

Junto con la recepción, se trata de un elemento para mantener la relación con los compañeros o compañeras. Es un elemento muy importante en el juego del balonmano, pues es la forma más rápida de avanzar en el campo. Asimismo, el pase es el elemento principal para lograr un lanzamiento adecuado.
Se relaciona directamente con la recepción del balón y deben trabajarse conjuntamente (no tiene sentido trabajar el pase contra la pared).

Deberemos tener en cuenta

1. Los pases han de ser precisos: además de la dirección correcta, también hay que medir la altura. Además, habremos de tener en cuenta la velocidad de las compañeras o compañeros aplicando al balón la dirección y fuerza adecuadas, es decir, cuando nuestro compañero o compañera esté corriendo, hay que hacerle el pase hacia adelante para que no pierda velocidad.
2. Hay que pasar a la persona mejor situada (al más próximo o a la más próxima a la meta contraria de entre aquellos o aquellas que no tengan un marcaje cercano).
3. Al realizar el pase el contrario o contraria no deberá saber a quién se va a dirigir (no mirar continuamente a la que será receptora o receptor). Asimismo, deberemos mantener el mayor campo visual posible.
4. Hay que adelantar la pierna contraria del brazo con el que hacemos el pase; así conseguiremos un movimiento equilibrado. Asimismo, hay que disociar las secciones superior e inferior. Por ejemplo, las piernas mirando a la portería y el cuerpo a la derecha, para hacer el pase.
5. La muñeca es la que define la precisión del pase. Por tanto, hay que ejercitar los movimientos de la muñeca.
6. En la enseñanza del pase también hay que trabajar los pasos.
7. Hay que dominar los pasos con la izquierda y la derecha.
8. Como ya hemos apuntado, hay que trabajar los pases junto con la recepción, porque hacerlo contra la pared no vale para nada.

Fallos habituales

1. No coordinar los pasos con la sección superior. Adelantar la misma pierna con la que haremos el pase.
2. Falta de precisión (cálculo equivocado de distancia, fuerza...).
3. No utilizar el cuerpo (utilizando sólo el brazo).
4. Llevar el codo demasiado bajo a la hora de realizar el pase, dificultará el movimiento perdiendo precisión y fuerza.
5. Rigidez en el movimiento.
6. Mirar continuamente al receptor o receptora.
7. No pasar al mejor situado.
8. No mantener un campo visual amplio al hacer al pase.

Finta

Es un elemento que se utilizará cuando el atacante o la atacante tiene el balón ante la contraria o contrario para superarlo. El objetivo de la primera acción consistirá en llevar a cabo un movimiento que logre engañar o desequilibrar al contrario o contraria. Una vez atraída la defensa, se realizará el deseado movimiento superando a la contraria o contrario. Este movimiento será más rápido que el primero para evitar la defensa del contrario o contraria.

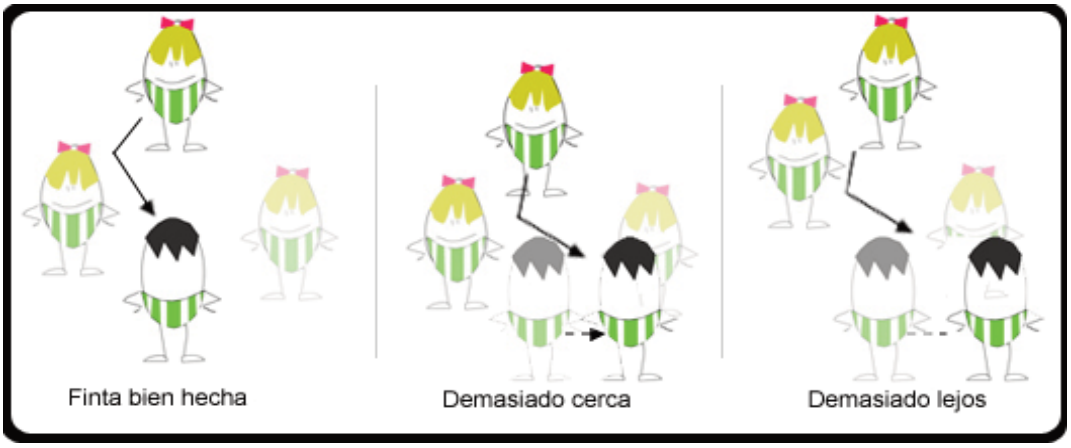
El engaño puede plantearse mediante movimientos diferentes:
- Finta de lanzamiento.
- Finta de pase.
- Finta de desplazamiento (mediante cambio de dirección).

Deberemos tener en cuenta

1. El gesto para engañar al contrario o contraria será peligroso; si no, no lograremos desequilibrar a la contraria contrario.
2. La finta debe pillar por sorpresa al contrario o contraria, para ello es importante realizar fintas diferentes (hay que aprender a hacer fintas a ambos lados).
3. Para ejecutar fintas adecuadamente habrá que dominar los cambios de dirección y ritmo.
4. Al ejecutar la finta el contrario o contraria habrá de estar a un metro aproximadamente, para que la finta sea eficaz; si está más cerca, el contrario o contraria estará encima y si está más lejos, no engañaremos al contrario o contraria (ya que tendrá tiempo de volver).
5. Tendremos el balón bien protegido mientras hagamos la finta.
6. Mantener siempre el campo de visión amplio.

Fallos habituales

1. Que el gesto del engaño no sea peligroso (no engañamos).
2. No proteger el balón.
3. Que el segundo movimiento no sea rápido.
4. Hacer siempre la misma finta.
5. No tener en cuenta la distancia hasta el contrario o contraria.



Lanzamiento

Los goles se consiguen mediante los lanzamientos, por lo tanto, utilizaremos todos los elementos explicados hasta ahora para conseguir lanzar en la mejor situación posible.

Deberemos tener en cuenta

1. Hay que encontrar el equilibrio entre fuerza y precisión: más fuerte cuanto más lejos, y más preciso cuanto más cerca.
2. El lanzamiento debe ser lo más rápido posible para pillar desprevenidos o desprevenidas tanto a los contrarios o contrarias como al portero o portera.
3. Hay que aprender a lanzar de formas diferentes. Asimismo, se trabajarán también las direcciones de los tiros.
4. Hay que ejecutar los lanzamientos en el momento adecuado (buscando la distancia y ángulo adecuados).
5. Como ya comentamos para el pase, la muñeca es fundamental para la dirección y la precisión.
6. Hay que adelantar la pierna contraria (para lograr un lanzamiento equilibrado).
7. Hay que tener un campo de visión amplio.

Fallos habituales

1. Falta de precisión (rigidez de la muñeca).
2. Lanzamiento desequilibrado (adelantar la misma pierna que el brazo que lanza).
3. Si el lanzamiento es en salto, estar pensando en la caída mientras estamos lanzando.
4. Calcular mal la fuerza y precisión.
5. Lanzar en situación inadecuada: situación de contrarias o contrarios y portera o portero, colocación de compañeros o compañeras, distancia y ángulo...

Pasar e irse

Éste es el primer procedimiento táctico que se enseña. Este procedimiento se utiliza ante defensas abiertas o en contraataques.

Este procedimiento consta de dos pases: primero pasaremos a un jugador o jugadora que esté adelantado o adelantada, después, mediante un cambio de dirección y ritmo superaremos a nuestra contraria o contrario directo y luego recibiremos el pase de nuestro compañero o compañera.

Es muy útil en categoría infantil, ya que es obligatoria la defensa abierta a nivel de Gipuzkoa.

Deberemos tener en cuenta

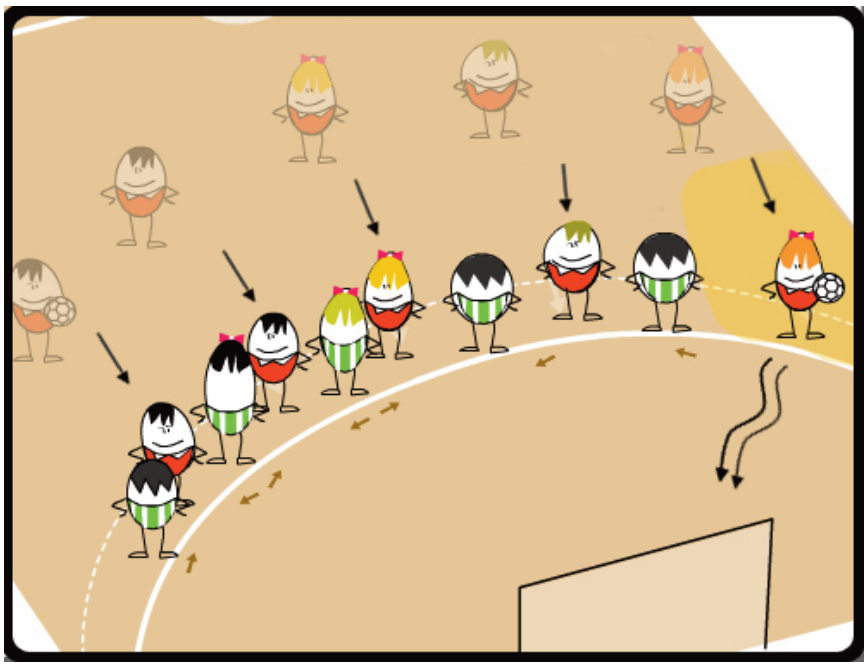
1. Quien inicie el procedimiento habrá de dominar los cambios de dirección y de ritmo.
2. Quien reciba el balón y pase tendrá que saber recibir y pasar con oposición.

Entradas contínuas

El objetivo de este procedimiento no es otro que el de utilizar y aprovechar un espacio dejado por el contrario o contraria. Nuestro objetivo consistirá en atraer al que no sea o la que no sea nuestro o nuestra rival directa (impar), de modo que nuestra compañera o compañero pueda utilizar ese movimiento aprovechando el espacio dejado.

Deberemos tener en cuenta

1. El final de nuestra trayectoria deberá darse tan cerca de nuestra o nuestro rival indirecto como sea posible, atrayéndolo.
2. Siempre habremos de comenzar mediante un movimiento sin balón, ya que no podemos esperar a coger el balón porque no encontraremos espacio libre.
3. Siempre ejecutaremos este procedimiento con los puestos cercanos, sin saltar puestos.
4. Normalmente harán falta, al menos, tres personas para llevar a cabo este procedimiento, ya que no es tan fácil que el jugador o jugadora que inicia el procedimiento pueda atraer completamente a la rival o al rival indirecto. Hay que darle una continuidad escalonada para evitar que los contrarios o contrarias recuperen el balón.
5. Siempre hay que seguir siendo peligroso o peligrosa individualmente, buscando la entrada, el lanzamiento, la finta, ya que así atraeremos a las contrarias o contrarios.

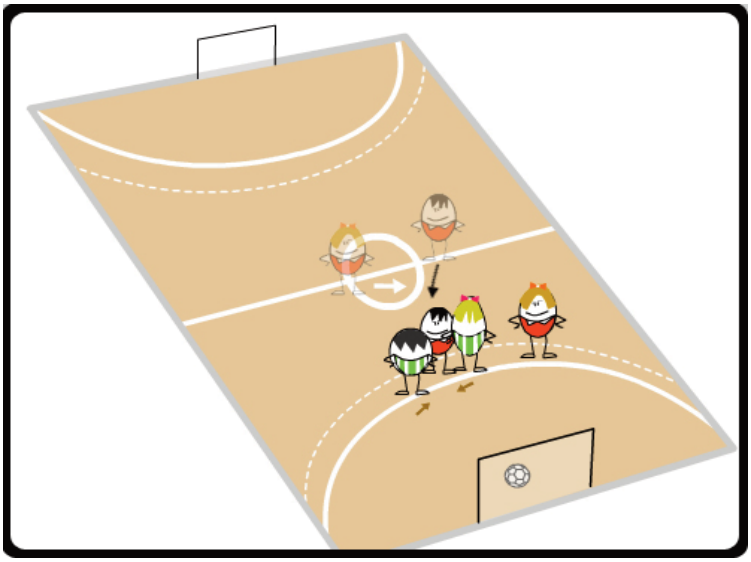


Cruces

Mediante este procedimiento trataremos de aprovechar el espacio creado por un compañero o compañera que atrae a su rival directo o directa, trazando una trayectoria curva por detrás de él o ella.

Deberemos tener en cuenta

1. La jugadora o el jugador que atraiga al rival directo deberá mantener la fijación del contrario o contraria el mayor tiempo posible, para que no haya tiempo de hacer un cambio de contrario o contraria.
2. En cualquier caso, el jugador o jugadora que tiene el balón deberá pasar antes de que su rival directo o directa impida el pase (mediante falta).
3. Siempre hay que seguir siendo peligroso o peligrosa individualmente, buscando la entrada, el lanzamiento, la finta, ya que así atraeremos a los contrarios o contrarias.
4. En este procedimiento pueden participar más de dos jugadoras o jugadores, pero es difícil que participen más de tres personas, y además puede resultar menos efectivo.



Bloqueos

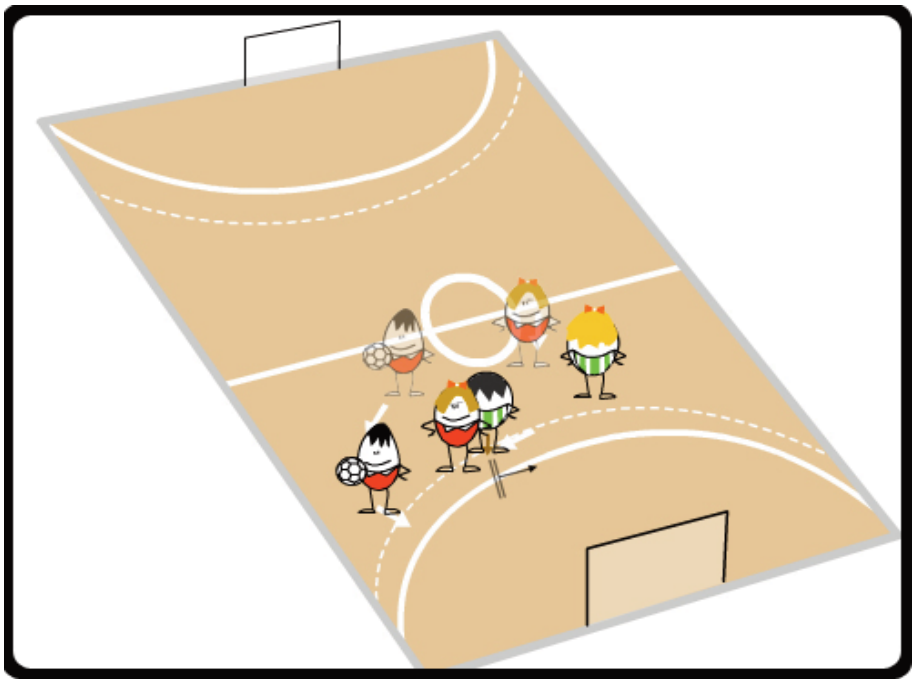
Mediante este procedimiento trataremos de aprovechar el espacio creado por un compañero o compañera que atrae a su rival directo o directa, trazando una trayectoria curva por detrás de él o ella.

Deberemos tener en cuenta

1. Para no romper la regla (si no, nos señalarán falta en ataque) la bloqueadora o bloqeuador tendrá que llegar antes que la defensa a la zona de bloqueo; una vez llegado deberá pararse ya que no puede empujar a la defensa. Además, no podrá utilizar brazos ni piernas para el bloqueo, y sólo podrá utilizar la resistencia para que su compañera o compañero tenga ventaja en su recorrido.

Deberemos tener en cuenta

2. Para que un bloqueo sea adecuado tiene que haber un punto de sorpresa, y siempre que sea posible trataremos de estar fuera de la visión de la defensa hasta el momento del bloqueo, así lograremos nuestro objetivo.
3. Quien lleve a cabo el bloqueo tratará de mantener su posición hasta que su compañero o compañera pase por la zona de bloqueo, si no, no lograremos nuestro objetivo.
4. Después del bloqueo, el bloqueador tiene dos opciones:
   - Si el bloqueo es estático: se quedará donde esté manteniendo la posición.
   - Si el bloqueo es dinámico: buscará el espacio libre con la intención de recibir un pase.



DEFENSA

Control del contrario o contraria: Marcaje

Al defender hay que tener en cuenta la situación de los contrarios o contrarias y del balón, no sólo la del rival directo o de la rival directa.

Utilizaremos controles diferentes en función de la posición de las contrarias o contrarios:

a) Marcaje lejano:
- Seguiremos a la contraria o contrario con la vista.
- Habrá de estar entre el contrario o contraria y la portería.
- En función de la distancia del contrario o contraria se ofrecerá más o menos ayuda a los compañeros o compañeras.

b) Marcaje cercano: habrá dos opciones principales:
- No dejar avanzar a la contraria o contrario.
- No permitir que la contraria o contrario se haga con el balón.

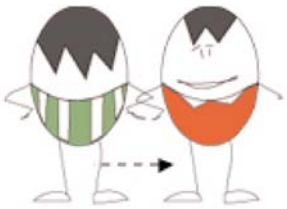
Deberemos tener en cuenta

1. Lo que pretendemos con el marcaje:
   - Impedir el lanzamiento.
   - Obstaculizar el pase.
   - Impedir el avance del contrario o contraria.
   - Recuperar el balón.
2. La posición básica es importante para ejecutar el movimiento en el momento adecuado.
3. Hay que "atacar" al jugador o jugadora en posesión del balón, no hay que defender en función de su reacción (tenemos que intentar que haga lo que nosotros o nosotras queramos).
4. Hay que tener el movimiento del atacante o de la atacante bajo control para poder defender en el momento adecuado. Además, hay que mantener un campo visual amplio teniendo en cuenta a todos los atacantes y las atacantes.

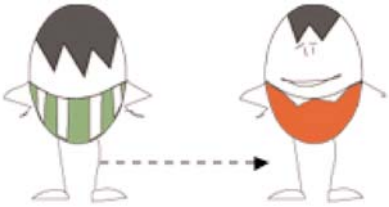
Fallos habituales

1. Llegar desequilibrada o desequilibrado al momento del contacto (piernas en paralelo, parar tarde...).
2. Defender sólo con los brazos (hay que utilizar las piernas y el cuerpo).
3. Llegar tarde para defender al atacante o la atacante.

Marcaje cercano



MArcaje lejano



Blocaje

El objetivo y la base de este elemento consiste en parar el balón en un lanzamiento.

Deberemos tener en cuenta

1. El blocaje estará en función del tipo de lanzamiento; estirando los brazos hacia el balón.
2. Estiraremos los brazos hacia el balón en el último momento, para que el contrario o contraria no ejecute otra acción.
3. La defensora o defensor deberá ejecutarlo un poco más tarde que el salto del atacante o de la atacante.
4. El blocaje será la última opción de la defensa, por lo tanto, antes habrá que obstaculizar el pase.

Fallos habituales

1. Cerrar los ojos: si no se ve el balón, no podrá establecerse la dirección adecuada del blocaje.
2. Saltar demasiado rápido. Para cuando lancen, el defensor o defensora estará cayendo.
3. No "atacar" el balón (hay que quitar a la niña o el niño el miedo al balón).

Cambios de contraria o contrario

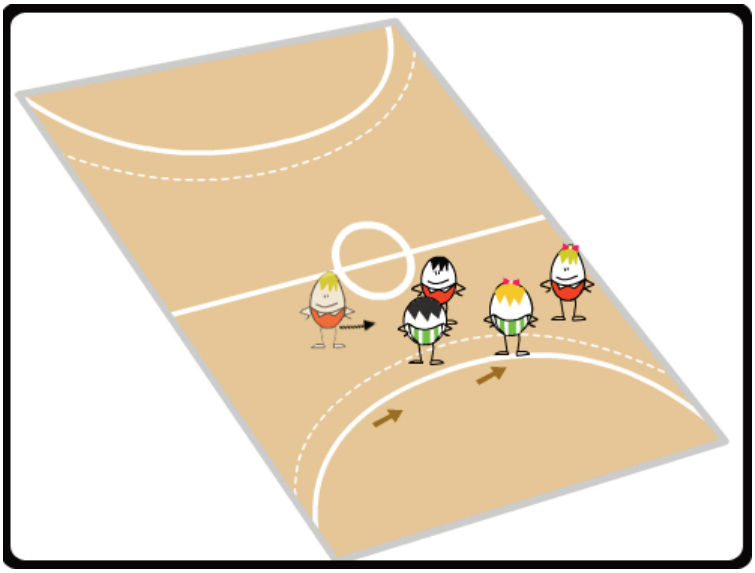
Se trata de un procedimiento para controlar los cambios de posición de dos atacantes, sin modificar las posiciones defensivas. Utilizaremos este procedimiento cuando se supere el terreno de un cruce de un contrario o contraria o el de otro atacante en un recorrido largo. Estos cambios de contrario o contraria pueden hacerse ante rivales con y sin balón.

Deberemos tener en cuenta

1. Los defensas y las defensas deberán estar siempre en línea.
2. Será el defensor o defensora de quien no tenga el balón el que decida o la que decida hacer el cambio de contrario o contraria, avisando al otro defensor o defensora.
3. Si los atacantes o las atacantes están muy lejos o si su recorrido no es peligroso, puede hacerse el cambio de contraria o contrario aunque las defensoras y defensores no estén cerca ni en línea.

Fallos habituales

1. Intentar hacer el cambio de contraria o contrario sin estar en la misma línea.
2. Que el contrario o contraria de quien tiene el balón intente hacer el cambio.
3. Hacer el cambio cuando un defensor o defensora está en contacto ante su rival directa o directo (evitando el lanzamiento...)
4. No avisar del cambio a la compañera o compañero.



Desplazamiento

Es un movimiento que se da en la defensa, en el que un defensor o defensora se mueve por detrás del otro u otra sin cambio de contrario o contraria para parar la acción de un atacante o una atacante.

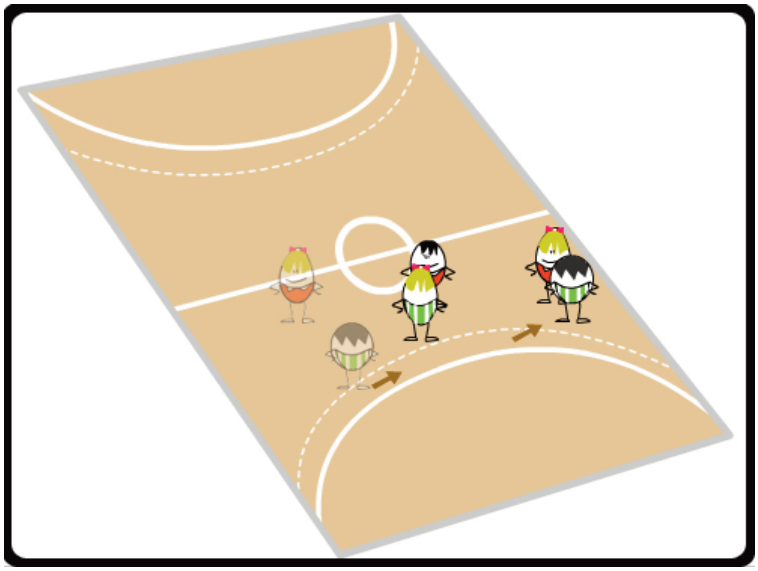
Se utilizará este procedimiento cuando no pueda hacerse el cambio de contraria o contrario porque las defensoras o defensores estén escalonados.

Deberemos tener en cuenta

1. En el momento de la acción los defensores o defensoras deberán estar escalonadas.
2. La defensora o defensor que haga el desplazamiento lo hará tan cerca de su compañera o compañero como sea posible, para detener lo más rápido posible la acción del atacante.

Fallos habituales

1. Que los dos defensores o defensoras estén en línea, pueden estorbarse entre ellos o ellas. Deberían utilizar el cambio de contrarios o contrarias.



Portero o portera

En este punto queremos citar este puesto que consideramos tan importante: es decir, pasamos a explicar las generalidades y las bases de este puesto específico.

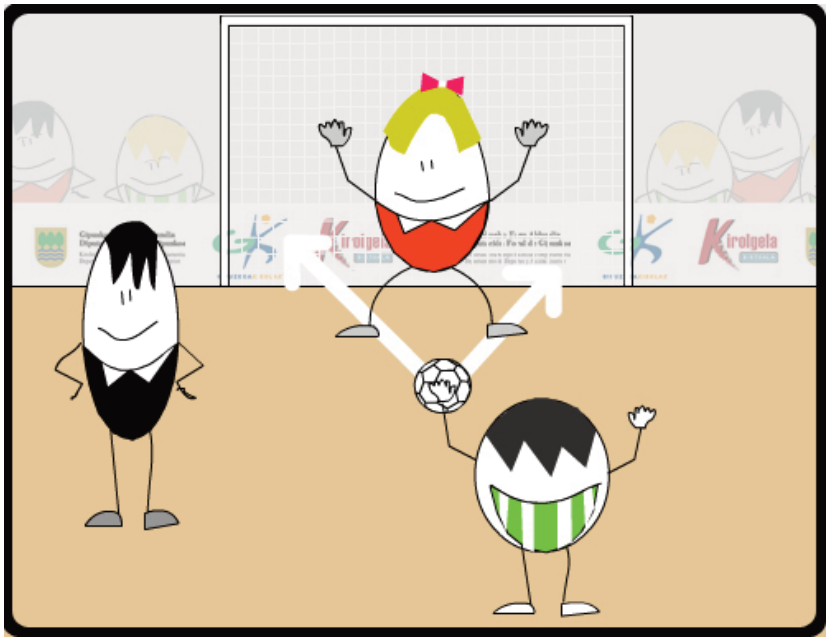
Dentro del equipo de balonmano, el papel del portero o portera es diferente del de los demás, pues se trata de la última persona de la defensa y su rol consistirá en evitar los goles. Teniendo eso en cuenta, en nuestra opinión es conveniente que en la iniciación todos los jugadores y jugadoras pasen por el puesto de portero o portera.

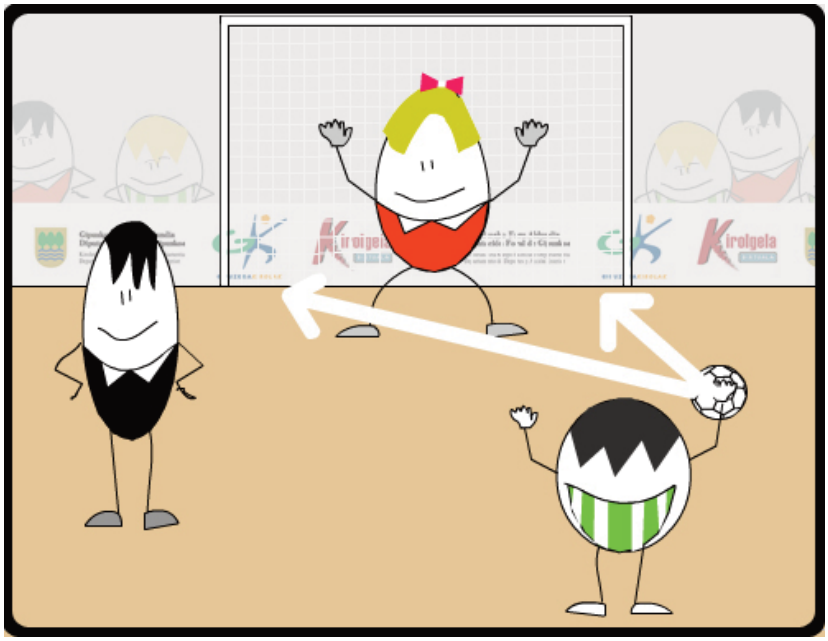
Deberemos tener en cuenta

1. Colocación adecuada de la portera o portero: entre el balón y la portería.
2. Será imprescindible tener el menor miedo posible al balón, para ello habrá que trabajar progresivamente la familiarización con el balón.
3. Mantener el campo de visión amplio.
4. El rol del portero o portera no es exclusivamente defensivo; también habrá de ser el primero o la primera atacante al organizar un contraataque.
5. En benjamines y alevines hay que cambiar al portero o portera en todas las partes.

Fallos habituales

1. Tener miedo al balón (es decir, cerrar los ojos).
2. Quedar dentro de la portería al parar el balón (será gol).
3. Estar entre el cuerpo del o de la atacante y la portería en lugar de entre la portería y el balón.





ELEMENTOS COMUNES EN EL ATAQUE Y LA DEFENSA

Posición básica

Ésta será la postura o posición para ejecutar cualquier acción. Será la postura que adoptemos antes y después de todos los movimientos. Deberá ser una posición natural y equilibrada que nos prepare para utilizar cualquier elemento técnico.

Deberemos tener en cuenta

1. Hay que mantener la atención en todo momento. Para estar preparados o preparadas para ejecutar cualquier acción.
2. Tomar una postura natural y equilibrada. Así, nuestras acciones tendrán una cierta continuidad.
3. Debemos mantener la situación de tensión, una tensión excesiva producirá rigidez, y poca tensión hará que no estemos preparados o preparadas para la acción.
4. Tendremos una pierna adelantada sobre la otra con las rodillas algo flexionadas, así lograremos un mejor equilibrio y estaremos listas o listos para el siguiente movimiento.

Fallos habituales

1. Tener las dos piernas en paralelo: se produce un desequilibrio, retrasando la acción siguiente.

Desplazamientos sin balón

Moverse de un lado a otro será la manera correcta de llegar a la siguiente acción. El jugador o jugadora se adelantará a los movimientos del contrario o contraria, por lo que será la base de todos los elementos.

Deberemos tener en cuenta

1. Está relacionado con la posición básica, siendo importante coger éste antes y después del desplazamiento.
2. Mantener buen equilibrio será importante ya que esto nos ayudará en los cambios de ritmo.

Deberemos tener en cuenta
3. Tenemos que mantener visión amplia de la zona ya que los cambios de desplazamiento habrá que hacerlos según nuestros compañeros y contrarios o compañeras y contrarios.
4. Al principio y final de cada desplazamiento será importante tener un pie hacia adelante. Esto nos dará el equilibrio y la rapidez para el siguiente desplazamiento.

Fallos habituales
1. Cruzar los pies (crea desequilibrio y dificultad para hacer cambios de sentido rápidamente).
2. Hacer siempre los mismos desplazamientos (damos información al contrario o contraria y nos atacará o defenderá más fácil).
3. No dominar distintos tipos de desplazamiento (nos quedaremos limitados).
4. Bajar la cabeza (no podremos cambiar el ritmo o el desplazamiento según el juego).

Fundamentos operacionales

La jugadora o jugador deberá dominar los fundamentos operacionales que propone Bayer para los juegos deportivos colectivos, así como las intenciones tácticas y las acciones que se derivan de ellos. Estos fundamentos facilitan nuestra labor, a la hora de concretar los contenidos que deberemos planificar.

Nuestra metodología de enseñanza se basa en los elementos comunes de los deportes colectivos. Para ello, después de observar el comportamiento de los niños y niñas, analizar los deportes... podemos observar que la acción del juego consta de dos situaciones principales:

- Cuando un equipo tiene el balón: **atacante**
- Cuando un equipo no tiene la posesión del balón: **defensor**

Hecha esta división, las acciones de los jugadores se reparten en tres fundamentos operacionales:

Atacante	Defensor
1. Conservar la posesión del balón	1. Recuperar el balón
2. Avanzar hacia la meta	2. Dificultar el camino hacia la meta
3. Conseguir el tanto	3. Evitar el tanto

Podemos comprobar los fundamentos operacionales que propone Bayer para los juegos deportivos colectivos y las intenciones tácticas que se derivan de ellos en las siguientes tablas. Entender y utilizar estas tablas supone un inmenso paso adelante en el proceso de enseñanza, pues se trata de las acciones e intenciones que habremos de trabajar mediante juegos y ejercicios en nuestras sesiones de entrenamiento.

FUNDAMENTOS OPERACIONALES PARA EL ATAQUE DE BAYER			
	MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN	AVANZAR HACIA LA META	CONSEGUIR EL TANTO
Intención táctica	Con balón - Proteger el balón. - Pasar. Sin balón - Ayudar (obstruyendo a la defensa). - Desmarcarse y pedir el balón.	Con balón - Llevarse el balón. - Pasar. Sin balón - Ayudar (obstruyendo a la defensa). - Desmarcarse y pedir el balón.	Con balón - Superar al defensor o defensora. - Lanzar el balón. Sin balón - Ayudar (obstruyendo a la defensa).
Acciones	Con balón - Protecciones del balón - Dirigir los pases - Fintas... Sin balón - fintas - Cambios de dirección - Bloqueos - Cambios de velocidad	Con balón - Conducciones del balón. - Dirigir los pases. - Carreras. - Fintas... Sin balón - Fintas - Cambios de dirección y velocidad	Con balón - Lanzamientos del balón. - Conducciones del balón. - Fintas... Sin balón - Bloqueos. - Pantallas -....

FUNDAMENTOS OPERACIONALES PARA LA DEFENSA DE BAYER			
	RECUPERACIÓN DEL BALÓN	DIFICULTAR EL CAMINO HACIA LA META	EVITAR EL TANTO
Intención táctica	Sobre el balón - Cortar la trayectoria del balón. - Cortar las opciones de pase Sobre quién tiene el balón - Controlar. - Provocar, atacar. Sobre el equipo - Marcar. - Ayudar.	Sobre el balón - Cortar la trayectoria del balón. - Cortar las opciones de pase Sobre quién tiene el balón - Controlar. - Provocar, atacar. Sobre el equipo - Marcar. - Ayudar.	Sobre el balón - Cortar la trayectoria del balón. - Cortar opciones de tiro. Sobre quién tiene el balón - Controlar. - Provocar, atacar. Sobre el equipo - Marcar. - Ayudar.
Acciones	Sobre el balón - Fintas, recepciones. - Blocajes. Sobre quién tiene el balón - Fintas, cargas. - Desplazamientos. Sobre el equipo - Marcajes. - Bloqueos. - dDesplazamientos.	Sobre el balón - Fintas, recepciones. - Blocajes. Sobre quién tiene el balón - Fintas, cargas. - Desplazamientos. Sobre el equipo - Bloqueos. - Desplazamientos.	Sobre el balón - Fintas, recepciones. - Blocajes. - Paradas. Sobre quién tiene el balón - Fintas, cargas. - Desplazamientos. Sobre el equipo - Bloqueos. - Desplazamientos.

4. CÓMO Y QUÉ ENTRENAR

Hace poco, la división de la iniciación deportiva era muy diferente: la competición se organizaba por categorías, pero sólo había la posibilidad de jugar a un único deporte. Hoy en día, se concede mayor importancia a la iniciación deportiva y esto ha traído algunos cambios:

- Mayor participación de las instituciones públicas.
- Trabajo destacable de federaciones y clubes deportivos.
- Gran implantación de la diversidad deportiva: en el caso de benjamines y alevines, se trabajan tres deportes colectivos (baloncesto, fútbol y balonmano, normalmente) y además, durante el año se suelen hacer sesiones de natación y atletismo.
- Competición adaptada: los benjamines y alevines no juegan en el mismo terreno en el que lo hacen los adultos. Entre los 8 y los 12 años cambia el campo y el reglamento (por ejemplo juegan a minibalonmano en vez de a balonmano: cuatro jugadores y portero, terreno más pequeño, dividido en cuartos…)
- Repartida en cinco categorías:
  - Pre-benjamines (de 6-8 años): en la propia escuela.
  - Benjamines (de 8-10 años): compiten en el municipio o en el valle y tienen que practicar la diversidad deportiva.
  - Alevines (de 10-12 años): compiten en el municipio o en el valle y a nivel de Gipuzkoa y tienen que practicar la diversidad deportiva.
  - Infantiles (de 12-14 años): compiten en el municipio o en el valle, en la provincia y en Euskadi practican un único deporte.
  - Cadetes (de 14-16 años):

Además de en los cambios producidos en la iniciación deportiva, nos hemos basado en el desarrollo del niño para planificar el trabajo que tenemos que hacer. Han sido numerosos los autores que han investigado el desarrollo del niño y todos citan diversas etapas (etapa de actividades concretas en el caso de Piaget, épocas de centración, descentración y estructuración en otros casos, etc.) ¿Pero por qué se divide en etapas el desarrollo? Entre otras cosas, porque se buscan aspectos comunes, porque se agrupan características comunes, porque se observan progresos en el comportamiento del niño… en consecuencia, puede extraerse una conclusión clara: si el niño se desarrolla por etapas, también nuestro trabajo habrá de hacerse por etapas. Para ello, nos hemos basado en las categorías que establece la Diputación Foral, con la intención de facilitar su puesta en práctica a los monitores.

FILOSOFÍA DE TRABAJO

La metodología de trabajo más empleada hasta ahora ha sido la basada en la repetición. Así, mediante la repetición una y otra vez de un modelo técnico concreto, el niño o la niña aprende lo que la entrenadora o el entrenador quiera; pero el principal objetivo de nuestra labor es trabajar la educación integral del niño o la niña y mediante la utilización del modelo de repetición, estamos rechazando la mayoría de los procesos intelectuales que utiliza la niña o el niño.

En nuestra opinión, es especialmente importante la adecuada valoración de la metodología de trabajo, pues ésta será la base del trabajo que se llevará a cabo con los niños y niñas. Por lo tanto, teniendo esto en cuenta, citaremos los aspectos más destacados de la metodología de trabajo, estableciendo para ello 4 puntos de partida:

- Fundamentos operacionales mencionados por Bayer.
- Acción Táctica de Malho.
- Elementos de juego.
- Concepto de transferencia.

Fundamentos operacionales de Bayer

Como ya hemos dicho, el jugador deberá dominar los fundamentos operacionales que propone Bayer para los juegos deportivos colectivos y las intenciones tácticas y las acciones que se derivan de ellos. Estos fundamentos facilitan nuestra labor, a la hora de concretar los contenidos que deberemos planificar.

Acción táctica de Malho

Malho concreta los procesos intelectuales que utilizamos en cualquier situación de juego. Deberemos tener en cuenta estos procesos a la hora de plantear nuestras situaciones de aprendizaje o de juego. Los procesos que señala Malho no suceden sólo en deportes o juegos, sino en cualquier situación de nuestra vida cotidiana. La acción táctica de Malho hace hincapié en la niña o el niño, en todos sus aspectos:

- Primero, PERCIBIR la situación de juego; por ejemplo, tengo el balón, a 10 m de la portería y no hay nadie delante de mí.
- INTERPRETAR esa situación percibida; siguiendo con el ejemplo anterior, como entre mi objetivo y yo no hay ningún defensor o defensora, es más fácil meter gol.
- DECIDIR qué hacer en función de esa interpretación; me aproximaré a la portería para lanzar desde los 6m.
- Convertir la decisión tomada en ACCIÓN; lanzo a 6 metros de la portería.
- Por último, EVALUAR el resultado de la acción; como he marcado gol, he obtenido el éxito; por lo tanto sé que cuando se presente una situación similar, la que acabo de ejecutar puede ser una opción válida.

Podemos observar una visión más detallada de todo esto en el siguiente mapa conceptual, entendida la explicación precedente como un resumen del proceso.

Si la monitora o el monitor dice al niño o a la niña cómo ha de ejecutar la acción, éste o ésta no trabajará las fases de percepción, interpretación y decisión (si la situación es diferente, la niña o niño no será capaz de dar una respuesta adecuada).

Elementos de juego

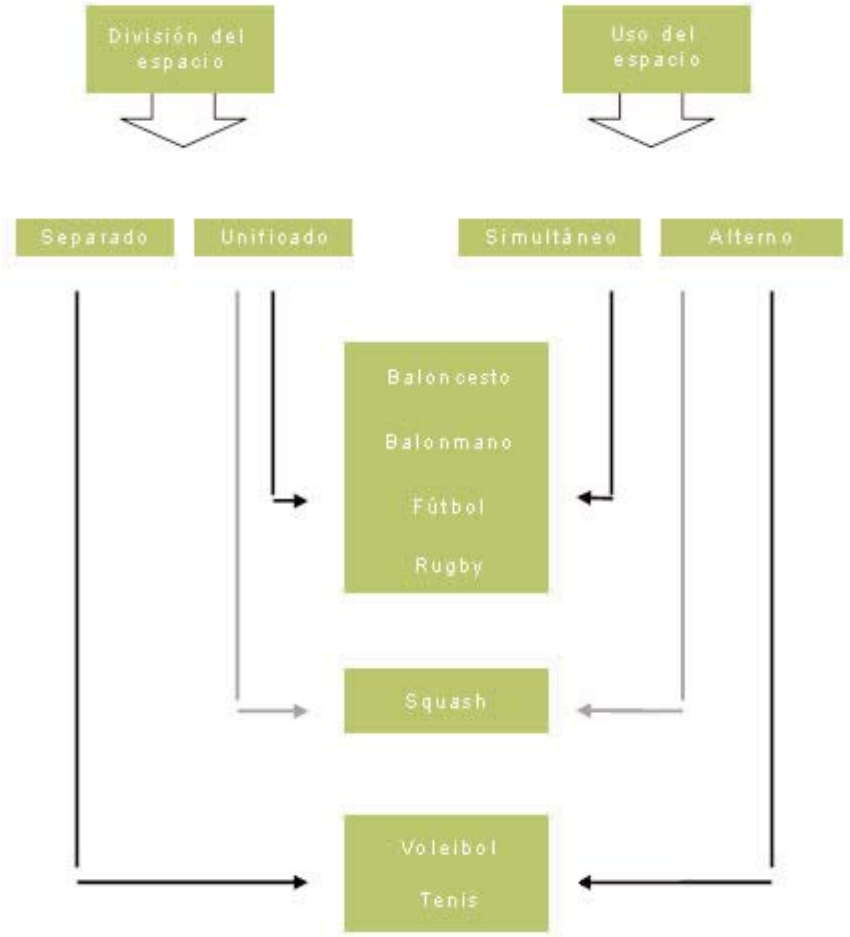
Numerosos autores y autoras han investigado y escrito sobre los elementos que forman los juegos y deportes. Nosotros hemos adaptado este listado de los elementos y sus características, basándonos en las investigaciones llevadas a cabo por Parlebas y Hernández Moreno

Ámbito / espacio

- Permanente o no permanente: el terreno o el ámbito puede crear dudas entre los jugadores y jugadoras; por ejemplo: no es lo mismo nadar en una piscina que en el mar (en el mar hay olas, corrientes...) o correr en una pista o campo a través.
- División del espacio en deportes sociomotores: unificado o separado.- En balonmano se da un uso unificado, en el voleibol, en cambio, un uso separado del espacio.
- Utilización del espacio en deportes sociomotores: simultánea o alterna: en el primer caso, cualquier jugadora o jugador puede contactar con en el móvil y en la alterna, cuando alguien contacta con el móvil, el contrario o contraria no puede tener contacto con ella o él según las normas (ver tabla).
- Zonas especiales (zona de baloncesto, área de 9 metros...)
- Definida o indefinida: en balonmano es definida, pero muchas veces, sobre todo en los juegos, no definimos el ámbito que utilizaremos. Por ejemplo, jugar en el recreo al "escondite" o "metegolportero"...
- Extensión: desde las pequeñas pistas de squash, a los largos recorridos de maratón.

Clasificación de deportes de cooperación / competitivos atendiendo al espacio:

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ Y HERNÁNDEZ MORENO (1983)



TIEMPO

- Limitado o ilimitado.- En balonmano el tiempo es limitado (30 minutos por parte) pero en tenis, en una carrera de atletismo... no hay un tiempo determinado.
- Reglado (30" para encestar...).
- Largo / corto (fútbol o kickboxing)

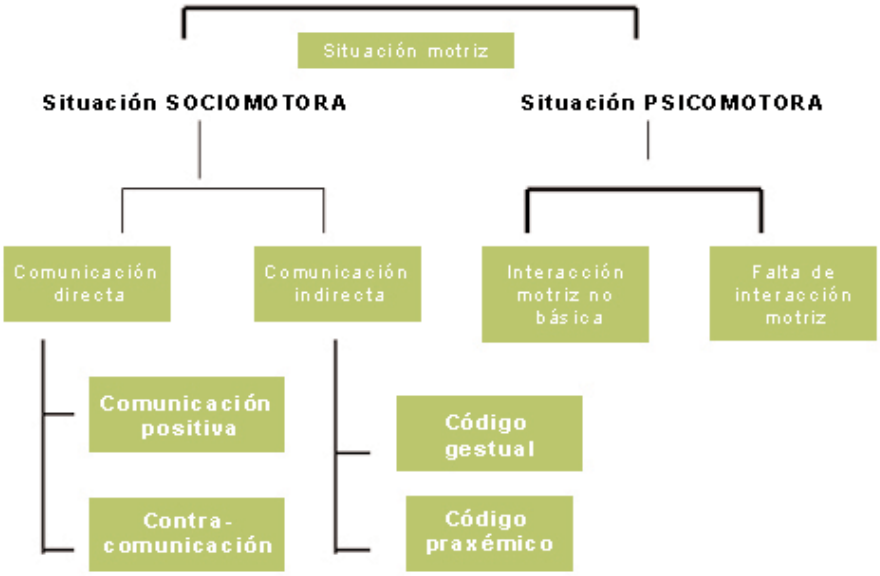
COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS

- Sí / No
- Tipo de cooperación: directa o indirecta

Contrarias y contrarios

- Sí / No
- Tipo de cooperación: directa o indirecta
- Organización: simétrica o asimétrica.- En balonmano la oposición es siempre simétrica, es decir, al principio juegan siete contra siete. En cualquier caso, durante el partido puede darse una situación asimétrica: 6 contra 7 o 5 contra 7... En los juegos, en cambio, la situación es muchas veces asimétrica: uno o una contra los o las demás (jugando "a pillar", por ejemplo).
- Participación: simultánea o alternativa (ver tabla de Blázquez Sánchez y Hernández Moreno).

Clasificación de la Comunicación Motora



Normas

- Objetivo
- Opciones: sobre el compañero o compañera, la contrincante o el contrincante, el espacio...

Material

- Cuánto, de qué tipo
- Móvil: sí/no, peso, tamaño...

Una vez conocidos estos elementos, nuestro trabajo consistirá en transformar, adaptar, añadir... éstos en función de los objetivos. Así, si cuando son benjamines tienen miedo al balón, una de las opciones puede ser cambiar

de balón (utilización de balones blandos, balones más pequeños...). O cuando se trate de alevines: en el equipo contamos con dos jugadoras o jugadores muy buenos y casi siempre realizan las jugadas entre ellas y ellos; en ese caso, cambiamos las reglas y para meter un gol en el entrenamiento todos los miembros del equipo habrán de tocar el balón...

Pero para poder llevar a cabo este trabajo, el monitor o monitora habrá de observar el comportamiento de los niños y niñas y los problemas que puedan tener. De esta forma, podrá saber qué tipo de juegos utilizar o qué cambios realizar en las sesiones de entrenamiento.

Concepto de transferencia

Una vez revisada la clasificación, observamos que fútbol, baloncesto y balonmano se encuentran en la misma sección. Se trata de un aspecto de vital importancia para la puesta en práctica de nuestra metodología de trabajo. Así, tratándose de la misma estructura, los conceptos de los deportes colectivos son iguales; es decir, los conceptos de pase, lanzamiento, desplazamientos, desmarques son iguales y puede pasarse de un deporte a otro.

Si se alcanza a comprender este concepto de transferencia, la mitad del trabajo estará hecho. Así, la idea que citábamos antes: "para entrenar fútbol hay que jugar a fútbol" pierde importancia. Esto supone un enorme cambio y un paso adelante para la planificación de sesiones de entrenamiento del deporte escolar.

En cualquier caso, debemos señalar que este concepto de transferencia adquiere verdadera importancia en las edades de benjamines, alevines e infantiles, como ya hemos apuntado, ya que en la etapa de cadete el área específica adquiere un peso decisivo, es decir, el trabajo de la especificidad toma una gran importancia.

Por lo tanto, nuestra labor consistirá en ofrecer al niño o la niña su desarrollo completo utilizando deportes que tengan una estructura similar al balonmano en esas tres categorías fundamentalmente, si bien no hay que descartar realizar trabajos de ese tipo de vez en cuando.

EL TRABAJO DEL MONITOR O MONITORA

Tomando como base los cuatro puntos de partida anteriores, pasamos a desarrollar cuál debe ser la labor de la monitora o monitor. Así, en resumen, el entrenador o entrenadora de equipos de balonmano de niños o niñas tendrá que cumplir las siguientes funciones:

- Percibir y analizar las características y comportamientos del niño o la niña.
- Mediante el empleo de los fundamentos operacionales de Bayer, preparar los logros y aspectos a trabajar de nuestra deportista o nuestro deportista.
- Plantear numerosas situaciones de juego diferentes dejando a los niños y niñas la responsabilidad de solucionarlos. De este modo, conseguiremos tener en cuenta todos los procesos intelectuales de la acción táctica y la formación integral de la niña o el niño.
- Para plantear las situaciones de juego o situaciones balonmanísticas, mediante la variación de los elementos de juego conseguiremos trabajar nuestros objetivos.
- Puede plantearse cualquier situación de juego, pero una vez entendido el concepto de transferencia y comprobada la clasificación de los deportes, deberíamos tratar de plantear situaciones sociomotoras que incluyan la competencia y la cooperación. Es decir, llevar a cabo situaciones de juego y deportivas con una estructura similar a la del balonmano.
- Hemos de establecer plazos para nuestros objetivos. No es posible realizar el mismo trabajo con un equipo de benjamines o de infantiles.
- Cumplir y fomentar los hábitos de higiene (ducha, equipación deportiva adecuada...)
- Tener comportamientos que acompañan al hecho de ser entrenador o entrenadora deportivo (puntualidad, no fumar en horas de entrenamiento, utilizar un lenguaje adecuado, mantener una relación de respeto cono todos los niños y niñas...)
- Contar con la capacidad técnica adecuada para llevar a cabo las sesiones (sesiones bien estructuradas, preparadas de antemano, dinámicas...).
- Tener capacidad de motivación (para implicar a las niñas y niños, para que sigan practicando deportes...)

BENJAMINES

Características de los niños o niñas

MOTRICES

- Madurez neurológica (mejorando los movimientos corporales).
- Mejora de la velocidad, fuerza y resistencia.
- Desarrollo de la lateralidad.
- Fase de equilibrio en las proporciones biométricas.
- Época de gran flexibilidad.
- Capacidad de mantener el esfuerzo (comienzo de la autorregulación).
- Buen nivel general de coordinación.
- Época de gran vitalidad.

COGNITIVAS

- Fase de actividades concretas. Muestra interés por el conocimiento objetivo.
- Durante esta fase, entiende las normas progresivamente.
- Pone gran atención, ganas enormes de aprender y practicar.
- Aumenta la percepción del tiempo y el espacio.
- Nivel Técnico: el niño o niña aún no es capaz de imaginar su cuerpo en movimiento. Estáticamente sí, en cambio.
- Nivel Táctico: la niña o niño aún no tiene capacidad para descentrarse; es decir, no representa la realidad desde otro punto de vista que no sea el suyo.

AFECTIVO-SOCIALES

- Es egocéntrico o egocéntrica, pero se va reduciendo conforme avanza en esta etapa.
- No son capaces de mantener la atención durante periodos largos.
- Respeto hacia la persona adulta.
- Carácter alegre.

Consecuencias

MOTRICES

- Como hemos comentado, mejoran los movimientos corporales, pero a pesar de todo tienen problemas para recibir, dominar, lanzar... el balón.
- En estas edades van mejorando la velocidad, la fuerza y la resistencia de los niños y niñas pero aún no debemos ejercitarlas específicamente ya que sus músculos, huesos, tendones, etc. son débiles.
- Al trabajar la lateralidad, las niñas y niños habrán de detectar, por medio de diversos ejercicios, cuáles son su mano y pierna hábil.

Es una etapa adecuada para trabajar el Equilibrio y la Coordinación ya que interiorizan rápidamente las habilidades.

En esta etapa cuentan con una gran flexibilidad, por lo que no hará falta trabajarla específicamente. Pueden trabajarse de vez en cuando para ir adquiriendo hábitos adecuados.

Los niños y niñas son capaces de mantener el esfuerzo y aunque están aprendiendo a autorregularse el monitor o monitora ha de estar siempre pendiente porque no saben cuándo parar.

Es una época de gran vitalidad para las niñas y niños y participan con ganas en las actividades que se les plantean.

COGNITIVAS

- En la etapa de las actividades concretas, los niños y niñas pasan del juego simbólico (imitaciones de objetos, personajes y posturas) al juego reglado y el deporte.
- Por ello, va entendiendo las normas poco a poco; en esta etapa hay que ir dándoles pocas normas y simples, y podremos ir introduciendo poco a poco juegos con reglas más complejas.
- Tienen muchas ganas de aprenden y practicar y ponen mucha atención, por eso hay que aprovechar esos momentos para explicar las normas de los juegos y cómo realizar correctamente los ejercicios para que lo interioricen adecuadamente (tomar el tiempo que sea necesario para explicar las normas, así no habrá que volver a explicar de nuevo las normas de ese juego).
- Problemas de orientación (aunque aumenta la percepción espacio-temporal, siempre se sitúa en función del balón).
- A nivel técnico, el monitor o monitora no podrá ejercitar las acciones de los movimientos técnicos, sólo las posiciones.
- A nivel táctico, la niña o niño tendrá problemas para comprender las interacciones entre los jugadores o jugadoras.

AFECTIVO-SOCIALES

- Problemas para cooperar (es muy egocéntrico y siempre trata de tener el balón).
- Por ello no son capaces de mantener la atención durante mucho tiempo, enseguida empiezan a hablar y se despistan. Por lo tanto, no se enteran de las reglas del juego.
- Muestran respeto hacia la persona adulta; por ello, el monitor o monitora habrá de trabajar con cuidado y sentido común, ya que es un punto de referencia para los niños y niñas.

Cómo ejercitar las características

MOTRICES

- Van mejorando los movimientos corporales (porque van mejorando poco a poco la velocidad, la fuerza y la resistencia) y para seguir desarrollándolos no nos limitaremos a un único deporte; el niño o niña habrá de tener tantas experiencias motrices como sea posible y probar todos los juegos y deportes que pueda. Debemos tener en cuenta que las habilidades se transfieren de un deporte a otro.
- Lateralidad. La niña o el niño tiene que llevar a cabo actividades que le permitan ejercitar todo tipo de lanzamientos, pases, recepciones, etc. El niño o la niña deberá descubrir por sí mismo cuál es su lado bueno (en las diferentes actividades, pedir a los niños que utilicen su mano o pierna hábil o inhábil pero no la izquierda o la derecha porque para algunos, su extremidad hábil puede ser la derecha pero para otros u otras la izquierda).

- Pueden hacerse todo tipo de ejercicios para trabajar el equilibrio y la coordinación; saltos de todo tipo, malabares, trepar, puntería, utilizar cualquier material, diferentes tipos de deportes de lucha o cualquier otro deporte o juego.
- Los niños y niñas van desarrollando la capacidad para mantener el esfuerzo y aprendiendo a autorregularse, pero aún así la monitora o monitor habrá de estar pendiente para detectar el cansancio, colocándolos de portero o portera, mandándoles beber agua, etc.
- Los niños y niñas actúan con ganas en la mayoría de juegos y, por esa razón, para que se mantengan activos, evitaremos en la medida de lo posible las filas y los grandes grupos, para que la niña o niño esté el máximo tiempo en movimiento y jugando.

COGNITIVAS

- Los niños o niñas empiezan a interiorizar las normas, por ello habrán de ser muy simples y fáciles. Tomar el tiempo que sea necesario para explicarlos para no tener que hacerlo otra vez. Ir introduciendo las normas de deportes concretos poco a poco, comenzando por los más fáciles y avanzando hacia los más complejos. Para interiorizar éstas más fácilmente pueden introducirse normas de ese deporte en diferentes juegos (para el balonmano, por ejemplo, jugando a pillar no se puede entrar en según qué zonas, el que entre o la que entre la para).
- Para trabajar los problemas de orientación puede ejercitarse gran variedad de ejercicios, introduciendo normas en diversos juegos, puede ejercitarse la percepción espacio-temporal sin darse cuenta (por ejemplo: mediante el juego de los 10 pases aprenden a desmarcarse en el espacio y a defender y si se les concede un minuto para conseguir un punto también trabajan la percepción temporal). Variables para ejercitarlos: número de pases, espacios prohibidos, espacio por el que es obligatorio pasar, el mismo o misma no puede meter gol, que todos o todas toquen el balón, diferentes tipos de portería (meterla en un aro, tocar el cono, pasarla por debajo del banco...), que diferentes personas den 4 pases a la misma persona para marcar gol, colocar zonas en el campo, ampliar o reducir el campo...

AFECTIVO-SOCIALES

- El niño o niña en esta etapa es egocéntrico o egocéntrica, lo cual nos lleva a trabajar en dos direcciones: por una parte, el niño o niña es egocéntrico o egocéntrica y se preocupa fundamentalmente de sí mismo y de sus acciones; debido a eso, es una época adecuada para trabajar las habilidades psicomotrices (coordinación, equilibrio…); para ello, podemos organizar circuitos diferentes en los que figuren ejercicios de todo tipo. Por otra parte, la niña o niño debe comenzar a socializarse y ha de ver y aprender que en los juegos y deportes no está sola o solo. Por ello hay que fomentar la interacción. Para ello pueden establecerse normas diferentes en deportes y juegos; número de pases, que todos o todas tengan que tocar el balón, que todos o todas deban meter gol...
- Para conseguir la atención de los niños o niñas, el primer paso es que los niños o niñas se coloquen en el suelo alrededor de la monitora o el monitor y en silencio. A continuación, hay que dar una explicación clara y tan corta como sea posible, haciendo preguntas sobre el juego a los niños o niñas, obligándolos así a permanecer atentos o atentas.
- Los niños o niñas muestran respeto hacia la persona adulta y, por esa razón, las acciones del monitor o monitora son referentes para ellos y ellas. Hay que tratar a todos los niños o niñas de la misma forma, hablar bien, tratar a las niñas o niños con respeto...
- Los niños o niñas tienen un carácter alegre, son muy activos y activas y siempre tienen ganas de jugar. Plantear los juegos adecuados para que los niños o niñas no estén quietos. Evitar las filas, hacer grupos pequeños, cambiar de juego cuando se aburran.

Objetivos

Para establecer los objetivos a trabajar tendremos en cuenta las características de nuestros niños o niñas. En general, contaremos con las características que hemos señalado para establecer los objetivos principales. Estos objetivos habrán de ejercitar la relación con el balón, la relación con el terreno, la relación con otros jugadores y jugadoras, la relación con el reglamento, el conocimiento del cuerpo propio y las capacidades físicas y los valores y, además, plantearemos un objetivo que no debemos olvidar: pasarlo bien. Así, éstos serán los objetivos que nos plantearemos con los benjamines y las benjamines::

Uso y adaptación del balón

La niña o niño aún no ha desarrollado completamente sus capacidades motrices. Por ello, tiene problemas para recibir y controlar el balón (irá mejorando a medida que vaya desarrollando la coordinación, la fuerza...). Además, a estas edades tienen miedo al balón. Para trabajar este objetivo, utilizaremos juegos de familiarización; utilizando todo tipo de balones, jugando con pies y manos… Hemos de recordar que en esta categoría participan en tres deportes colectivos y por ello trabajaremos la capacidad de utilizar cualquier tipo de balón.

Moverse en el terreno

Si observamos los comportamientos de los niños o niñas, comprobaremos que el niño o la niña se encuentra perdido o perdida en la pista o en el terreno de juego. Normalmente, la referencia de la niña o niño es el balón (no la portería ni el resto de jugadores o jugadoras) y todos o todas se mueven detrás de él o ella. Trabajaremos este objetivo poco a poco y para ello podremos utilizar juegos de orientación (carreras para conocer el terreno de juego, jugando a pillar quitando el balón, pintar las porterías de colores diferentes...).

Relaciones entre los jugadores o jugadoras

Como ya hemos indicado, los niños o niñas entre los 8 y 10 años son muy egocéntricos. Es decir, quieren coger el balón y terminar ellos o ellas solos la jugada; o, al menos, tratan de terminarla. Además, no buscan a sus compañeros o compañeras y ya saben diferenciar a los buenos o buenas de los malos o malas entre los compañeros o compañeras. Así las cosas, nuestra labor consistirá en introducirlos o introducirlas poco a poco en el trabajo colectivo. Pero este trabajo requiere calma. Al principio jugará solo o sola, luego con la ayuda de un compañero o una compañera… al final participará en una situación real. En cualquier caso, se trata de una labor que exige paciencia. Cambiando las normas de los juegos podremos ejercitar este objetivo.

Conocimiento básico del reglamento

Como ya hemos visto, la niña o niño suele tener problemas para entender las normas, no sabe casi nada sobre el reglamento, se le hace raro no poder pisar algunas zonas del campo, etc. Lentamente, iremos viendo todas las normas del minibalonmano; sobre todo, las normas básicas. Es decir, los botes, dobles, áreas y la diferencia entre la portera o portero y las jugadoras o jugadores. Como ya hemos comentado, tendrán dificultades para comprender las normas, por tanto, los juegos que practiquemos tendrán normas muy simples (es mejor explicar la variante de un juego como si fuera otro distinto; si no, la niña o niño se confundirá y perderá el interés que tenía en el juego).

Conocimiento del cuerpo propio y mejora de las capacidades físicas

A esta edad los niños o niñas comienzan a percibir las capacidades de sus cuerpos, tanto la fuerza como la velocidad, resistencia, coordinación, lateralidad, etc. Por todo ello, para trabajar todos estos aspectos de la mejor manera posible hay que proponer los más diversos tipos de actividades.

Educación en valores

El deporte crea situaciones adecuadas para ejercitar diversos valores. En este aspecto la labor del monitor o monitora es especialmente importante, pues será él quien proporcione aclaraciones a los niños o niñas. Los valores más destacables que pueden trabajarse mediante el deporte son éstos: Respeto, tolerancia, solidaridad, cooperación, igualdad, paz, cuidado de la naturaleza...

Pasarlo bien

No podemos olvidar que la niña o niño se apunta a la actividad deportiva en la escuela para pasarlo bien. Por lo tanto, uno de nuestros objetivos será hacer que las sesiones de entrenamiento sean amenas. Además, debemos tener en cuenta que cuando nos divertimos aprendemos mucho más y más a gusto. Tampoco podemos dejar de lado el hecho de que nos interesa que las niñas o niños sigan participando, en los años sucesivos, en las escuelas deportivas (ya que el trabajo se realiza por etapas y ha de haber un seguimiento) y para ello es imprescindible que las niñas o niños lo pasen bien durante las sesiones de entrenamiento.

Los contenidos que trabajaremos con los benjamines vienen establecidos por los objetivos, por lo que en esta etapa contemplaremos los siguientes contenidos:

- Recepciones de balón
- Golpeos de balón
- Controles de balón
- Conducciones de balón
- Lanzamientos
- Movimientos (movimientos básicos)
- Diferenciar nuestra portería de la del contrario o contraria
- Pases
- Colocación de los demás o las demás
- Objetivo general del juego
- Zonas prohibidas, marcar goles...
- Reglamento del minibalonmano

MOTRICES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Mejorando los movimientos corporales (mejorando la fuerza, velocidad, resistencia).	Aún tienen problemas para recibir, dominar, lanzar... el balón.	- No limitarse a un único deporte. - Probar cuantos deportes y juegos sea posible.	Conocimiento del cuerpo propio y mejora de las capacidades físicas.	- Recepciones del balón. - Golpeos del balón. - Controles del balón. - Conducciones del balón. - Lanzamientos. - Pases.
Desarrollo de la lateralidad.	Los niños o niñas deben detectar cuál es su lado hábil.	- Realizar todo tipo de lanzamientos, pases, entradas... - La monitora o monitor no debe decir si hay que utilizar la derecha o la izquierda, sino la hábil o la inhábil.		
Mejora del equilibrio y de la coordinación.	Época adecuada porque interiorizan rápidamente las habilidades.	- Todo tipo de saltos, malabares, puntería, deporte, juegos... - Diferentes tipos de luchas. - Diferentes tipos de material.		
Capacidad para mantener el esfuerzo.	Aunque los niños o niñas comienzan a autorregularse, el monitor o monitora ha de estar pendiente.	Aunque los niños o niñas comienzan a autorregularse, el monitor o monitora ha de estar pendiente.		
Época de gran vitalidad.	Trabaja con ganas.	Plantear los juegos adecuados para que las niñas o niños no estén quietas o quietos. - Evitar las filas. - Hacer grupos pequeños. - Cambiar de juego cuando se aburran.	Pasarlo bien.	Todo tipo de juegos.

COGINITIVAS				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Etapa de actividades concretas.	- El niño o niña pasa del juego simbólico a los deportes y juegos reglados. - Interés por el conocimiento objetivo.	Ofrecer el máximo de actividades diferentes.	Conocimiento del reglamento.	- Objetivo principal de los juegos (lógica interna). - Normas básicas del balonmano: · Zonas prohibidas. · Pasos. · Dobles. · Saque. · Portero o portera. · Pisar la línea. · Sistema de puntuación. - Normas del minibalonmano.
Entiende poco a poco las normas.	Es el momento de explicar las normas bien y claramente.	- Normas simples y sencillas. - De normas sencillas a complejas. - Tomarse el tiempo necesario para explicar las normas. - Introducir normas de deportes en diversos juegos.		
Pone gran atención, ganas enormes de aprender y practicar.	Aprovechar esta etapa para mostrar las normas de los juegos y cómo hacer correctamente los ejercicios.	- Explicar las normas y ejercicios sencilla y correctamente. - Plantear los juegos adecuados para que las niñas o niñas no estén quietos o quietas. - Evitar las filas. - Hacer grupos pequeños.		
Aumenta la percepción del tiempo y el espacio.	Problemas de orientación (se mueve en función del balón).	Introducir normas diferentes en juegos y ejercicios diversos: - Número de pases. - Espacios prohibidos - Espacio por el que hay que pasar. - Que todos o todas toquen el balón.	Conocer el terreno y aprender a moverse en él.	- Terreno de juego. - Porterías (la nuestra y la contraria). - Movimientos básicos.
Nivel técnico sin desarrollar.	El niño o niña no es capaz de representar su cuerpo en movimiento Sólo lo representa estáticamente.	No pueden ejercitarse específicamente las acciones de movimientos técnicos.	- Conocimiento del cuerpo propio. - Trabajar el uso y adaptación del balón.	- Recepciones del balón. - Golpeos del balón. - Controles del balón. - Conducciones del balón. - Lanzamientos. - Pases.
Nivel táctico sin desarrollar.	La niña o niño no tiene capacidad para descentrarse (problemas para comprender la interacción de los jugadores o jugadoras).	Trabajar mediante diferentes juegos: - A pillar, 5 pases, rugby pañuelito...	Trabajar las relaciones entre los jugadores o jugadoras	- Colocación de los compañeros o compañeras de equipo. - Pase

AFECTIVO-SOCIALES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Es egocéntrico o egocéntrica.	- Momento de trabajar ejercicios psicomotrices. - Problemas para cooperar.	- Circuitos, utilizar todo tipo de materiales... - Introducir normas en deportes y juegos para empezar a socializar a la niña o niño: número de pases, que todas o todos la toquen...	- Conocimiento del cuerpo propio. - Trabajar las relaciones entre los jugadores o jugadoras.	- Recepciones del balón. - Golpeos del balón. - Controles del balón. - Conducciones del balón. - Lanzamientos. - Pases. - Colocación de los compañeros o compañeras.
No son capaces de mantener la atención durante periodos largos.	Empiezan a hablar, se despistan y no interiorizan las normas del juego.	Para explicar juegos y normas: - Las niñas o niños se sientan en el suelo. - Mantener el orden y reclamar su atención. - Explicación clara y breve. - Hacer preguntas sobre las normas a los niños o niñas (así hacemos que estén atentos).	Conocimiento del reglamento.	- Objetivo principal de los juegos (lógica interna). - Normas básicas del balonmano. - Normas del minibalonmano.
Respeto hacia las personas adultas.	El monitor o monitora debe comportarse con cuidado y sentido común, porque es un a referencia para los niños o niñas.	- Tratar a todos las niñas o niños por igual. - Utilizar vocabulario y lenguaje adecuados. - Tratar a los niños o niñas con respeto -...	Educación en valores	Valores: Respeto. Tolerancia, solidaridad, cooperación...
Carácter alegre	Las niñas o niños son muy activos y siempre tienen ganas de jugar.	Plantear los juegos adecuados para que los niños o niñas no estén quietos. - Evitar las filas. - Hacer grupos pequeños. Cambiar de juego cuando se aburran.	Pasarlo bien.	Todo tipo de juegos.

MACEDONIA

OBJETIVO: Velocidad de cambio de dirección y velocidad de desplazamiento.

MATERIAL: Un cono por equipo.

DESCRIPCIÓN: En el círculo central, se colocan 3 equipos de 3-4 personas en fila formando un triángulo. Se coloca un cono a 1 m. del jugador que más cerca esté dentro del círculo. Cada jugador tendrá un número, desde el 1 hasta el número de jugadores que haya. Cuando el entrenador diga uno de esos números, esos jugadores de cada equipo saldrán de la fila, tocarán el cono de su equipo y, después de pasar por detrás de su equipo, darán la vuelta entera por detrás de los demás equipos para tocar otra vez su cono. El que lo haga más rápido = 1 punto.

VARIANTES: Sobre los compañeros:Mayor/ menor distancia entre ellos.
Sobre las normas: Para tocar el cono hay que pasar entre los compañeros en zig-zar o por debajo de las piernas.

PAÑUELITO CON PORTERO

OBJETIVO: Ejercitar la velocidad, el lanzamiento, los cambios de dirección con balón, la orientación, el reglamento y la competitividad.

MATERIAL: Un balón de balonmano y una portería.

DESCRIPCIÓN: Dos equipos y un jugador de portero. Cada equipo se colocará en una línea de banda, con el balón en medio de ambos equipos. Cada jugador tendrá un número, desde el 1 hasta el número de jugadores que haya. Cuando el entrenador diga uno de esos números, esos jugadores irán a por el balón tan rápido como puedan; el que coja el balón atacará la portería y el otro hará de defensor (respetando ambos las normas del balonmano). Gol = un punto.

VARIANTES: Sobre el espacio: Mayor distancia hasta el balón.
Sobre las normas: Decir más de un número.

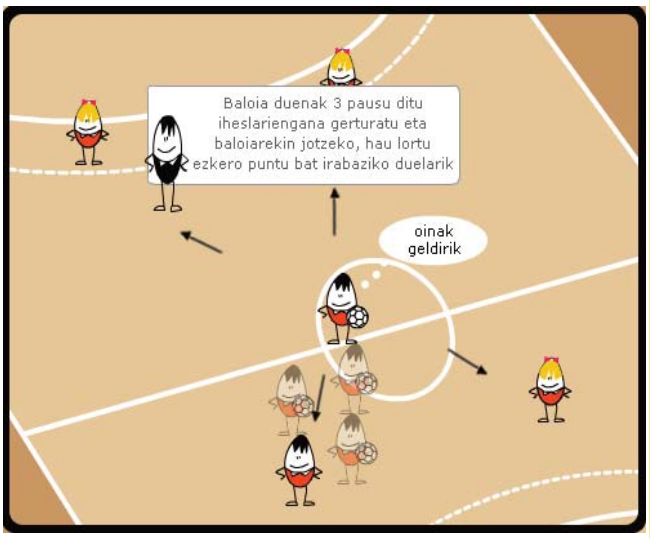
¡PIES QUIETOS!

OBJETIVO: Ejercitar, el lanzamiento y el reglamento.

MATERIAL: Un balón de balonmano.

DESCRIPCIÓN: Todos los jugadores forman un círculo grande (8-10 metros de diámetro), y uno tiene el balón. El que tiene el balón lo lanza hacia arriba y dice un nombre. Todos los jugadores huyen, excepto el que haya sido nombrado, éste tiene que coger el balón en el aire y al cogerlo decir "¡pies quietos!", entonces todos se quedan donde estén. El que tiene el balón podrá dar 3 pasos hacia el que huía para acercarse y darle con el balón, si lo consigue se anota un punto.

VARIANTES: Sobre las normas: Si no coge el balón en el aire se le quita un punto.



BRILLET

OBJETIVO: Ejercitar el calentamiento específico, competitividad-cooperación, los desplazamientos, el lanzamiento y la recepción.

MATERIAL: Balón y conos para delimitar el espacio.

DESCRIPCIÓN: El campo estará dividido en dos partes y cada equipo no podrá salir de su zona. El objetivo de cada equipo será tocar a los jugadores del otro equipo con el balón. Si se consigue tocar a un jugador con el balón se convertirá en preso y se colocará en la parte trasera del campo del equipo contrario (subzona). Para liberar presos hay que tocar con el balón a alguien del equipo contrario.

VARIANTES: Sobre las normas:El preso puede caminar por todo el perímetro del campo contrario.
Jugar sentados.
Sobre los materiales: Introducir dos balones.

EL GATO Y EL RATÓN

OBJETIVO : Ejercitar la velocidad, el calentamiento general y la competitividad.

MATERIAL: --.

DESCRIPCIÓN: Los jugadores se colocan por parejas en un cuarto de campo, como quieran. Cada uno cogerá a su compañero de la mano. Al principio habrá uno que pilla y otro que escapa. Cuando el que escapa se coloca al lado de un jugador, la pareja de éste pasará a tener que pillar y el que pillaba, a tener que escapar. Si el que pilla atrapa a alguien, cambian los roles.

VARIANTES: Sobre el espacio: Si se hace más grande, puede trabajarse la velocidad de desplazamiento.
Sobre los compañeros: En lugar de cogerse de la mano, colocarse uno en frente del otro.
Sobre las normas: Tumbados en el suelo, sentados... y cuando el que escapa se coloca al lado de un jugador, su pareja escapa, no atrapa.

STOP

OBJETIVO: Ejercitar el calentamiento, la competitividad.

MATERIAL: --.

DESCRIPCIÓN: Uno será el que pilla, los demás escapan. El que pilla tiene que intentar atrapar a los demás. Si estos dicen "STOP" y se paran, no pueden ser pillados. Para poder volver a moverse, otro de los que escapan tiene que pasar por debajo de sus piernas. Si el que pilla atrapa a alguien, cambian los roles.

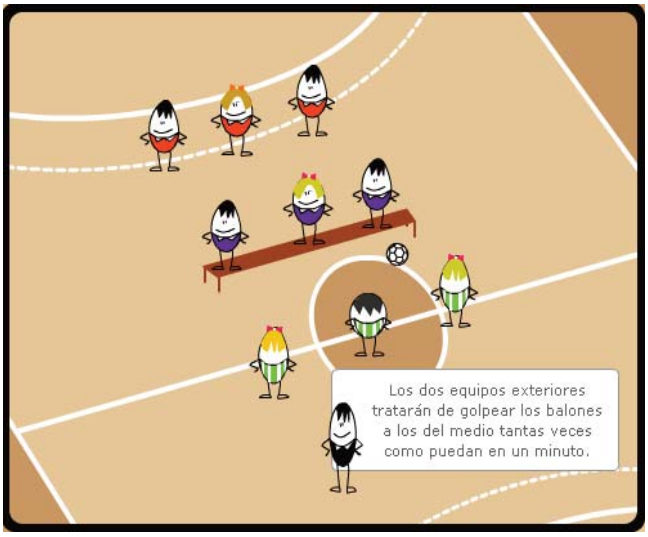
VARIANTES: Sobre los compañeros: Diferentes formas de librar.
Sobre las normas: Más personas que pillan.
Sobre el material: Con un balón cada uno para desplazarse, ejercitando el bote.

BOLOS HUMANOS

OBJETIVO: Ejercitar el equilibrio y la precisión

MATERIAL: 3 balones de gomaespuma por equipo y dos bancos suecos.

DESCRIPCIÓN: Tres equipos. Un equipo delante del otro separados por una distancia de 15 m. y con 3 balones cada uno. En medio de ellos, dos bancos suecos, donde estarán los miembros del 3er. equipo. A una señal del entrenador los dos equipos exteriores tratarán de golpear los balones a los del medio tantas veces como puedan en un minuto. Cada vez que golpeen un balón valdrá un punto y si cae un jugador del medio, 2 puntos. Cada equipo pasará dos veces por el medio. Ganará el equipo que más puntos acumule al final.



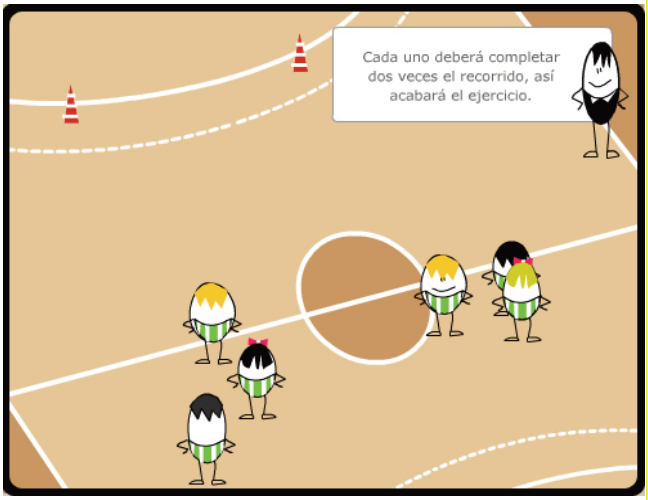
VARIANTES: Sobre el espacio: Mayor distancia sobre los bancos.
Sobre el tiempo:Repeticiones de más tiempo.
Sobre las normas:Que los del banco estén sobre una pierna, que cojan los balones que les lancen y quitarles un punto.

CARRERA DE RELEVOS

OBJETIVO: Ejercitar la velocidad, el bote y la psicomotricidad.

MATERIAL: 3 conos

DESCRIPCIÓN: Equipos de 3-4 personas. Cada equipo se coloca en fila en la línea de fondo y a una señal del entrenador el primero de la fila va al cono de la línea de medio campo, lo toca y vuelve a tocar la mano del segundo. Cada uno deberá completar dos veces el recorrido, pero no seguidas.



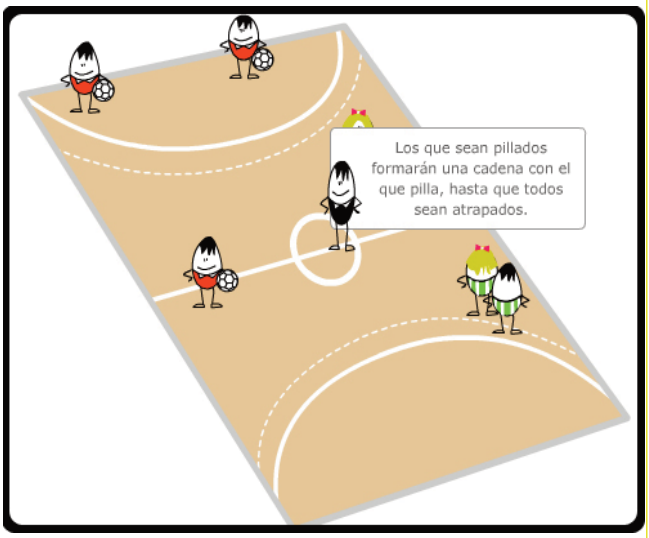
VARIANTES:
Sobre el espacio: Aumentar o disminuir la distancia
Sobre las normas: Cambiar la forma de dar el relevo (pasar por debajo de las piernas...), cambiar la forma de correr (hacia atrás, de lado).

ARAÑA CON BALÓN

OBJETIVO: Ejercitar el calentamiento general, los desplazamientos y el bote.

MATERIAL: Un balón de balonmano por cada jugador.

DESCRIPCIÓN: Todos los jugadores en uno de los fondos del campo, menos uno. Éste se colocará en el otro fondo. A una señal del entrenador los que están en un fondo deberán tratar de ir hasta el otro fondo y el que pilla también avanzará hacia el fondo contrario con el objetivo de pillar a alguien, sin que nadie pueda dar pasos atrás. Todos menos el que pilla deberán hacerlo botando el balón. Los que sean pillados formarán una cadena con el que pilla, hasta que todos sean atrapados.



VARIANTES:

Sobre los compañeros: Hacer la cadena de dos en dos, de tres en tres…

Sobre los contrarios: Para pillar es suficiente con tocar.

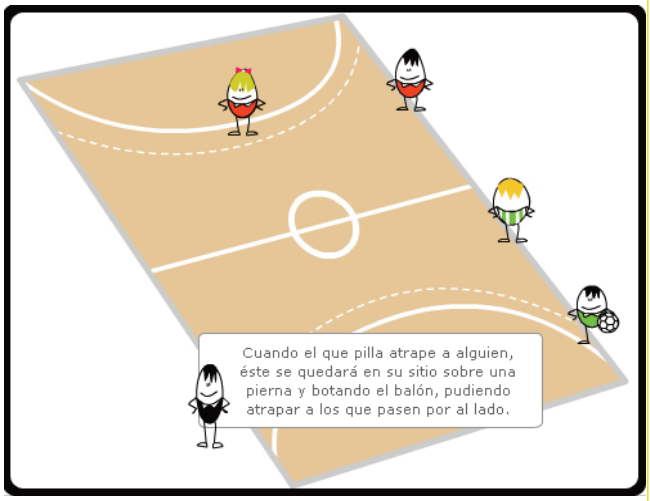
Sobre los materiales: También puede hacerse sin balón.

COMECOCOS CON EL BALÓN

OBJETIVO: Ejercitar el bote, conocer el reglamento, calentamiento.

MATERIAL: Un balón por jugador.

DESCRIPCIÓN: En un terreno con rayas (una cancha polideportiva, por ejemplo), habrá un jugador que pille. Jugarán a pillar, botando los balones y por encima de las rayas (no vale pasar de una raya a otra). Cuando el que pilla atrape a alguien, éste se quedará en su sitio sobre una pierna y botando el balón, pudiendo atrapar a los que pasen por al lado. Cuando atrape a todos, el que ha sido pillado primero será el que pille al comenzar de nuevo el juego.



VARIANTES:

Sobre las normas: El que es atrapado pasa a ser el que pilla.

Sobre los materiales: Pueden colocarse obstáculos en las rayas (vallas...)

SESIÓN 001

CALENTAMIENTO:

Juego de "stop": a pillar, pero si te quedas quieto antes de que te pillen y dices STOP! no se te puede pillar. Eso sí, tienes que quedarte quieto hasta que un compañero pase por debajo de tus piernas.

Carreras de relevos botando diferentes balones. Por tríos, ir al centro del campo y volver. El primero con el balón de fútbol, el segundo con el de baloncesto y el tercero con el de balonmano.

SECCIÓN PRINCIPAL:

"Balón sentado"

"Balón volador" Entre 4 jugadores, hay que mantener el balón en el aire (con la mano, la cabeza y la pierna)

Baloncesto con el balón de balonmano. Utilizando las normas del baloncesto.

Balonmano con la pelota de tenis (siendo la pelota tan pequeña, facilitamos las recepciones y el uso del balón)

VUELTA AL REPOSO:

"Bolos" con 6 conos hacemos una estructura de 3-2-1. Utilizaremos balones diferentes para ver con cual tiramos más.

SESIÓN 002

CALENTAMIENTO:

"Cadeneta"

"Proteger a los polluelos" 5 compañeros puestos en fila y un atacante. El atacante tiene que tocar la cola de la fila (el último miembro). Los demás, mientras tanto, se moverán para evitarlo.

SECCIÓN PRINCIPAL:

"10 pases": se hacen 2 equipos. Hay que hacer 10 pases entre los miembros del equipo para conseguir el tanto, mientras tanto los del otro equipo intentarán impedir los pases. Cuando consigan esto, tendrán que hacer 10 pases para lanzar a portería, además de dar 10 pases, todos los miembros del grupo deben tocar el balón.

"Tirar el cono": se hacen equipos de tres. Jugarán 3 contra 3. Para conseguir el tanto, hay que tirar el cono (pero a una distancia de un metro).

"Partida de mini balonmano" para terminar organizaremos un partido.

VUELTA AL REPOSO:

Cazador de palomas: El entrenador lanzará el balón al aire y los jugadores, con un balón cada uno, deberán intentar dar al lanzado por el entrenador en el punto más alto.

ALEVINES

Características de los niños o niñas

Al igual que en la sección anterior, el punto de partida del trabajo de los alevines o las alevines serán sus propias características. Hemos de tener en cuenta que para cualquier planificación habremos de observar primero la realidad, y ése será el comienzo de nuestro trabajo. El punto de partida de esta labor serán las características que señalamos a continuación:

MOTRICES

- El desarrollo es más rápido en las niñas.
- Umbral de la pubertad
- Final del desarrollo del esquema corporal y la lateralidad.
- Gran provecho de la capacidad motriz, porque se produce un crecimiento equilibrado tanto en anchura como en altura, y peso y fuerza están equilibrados.
- Capacidad para mantener el esfuerzo
- Se reduce la flexibilidad muscular tras la etapa benjamín.

COGNITIVAS

- Etapa de pensamiento operador.
- Se completa la comprensión del terreno y el tiempo.
- Capacidad de comprensión de las normas.
- Inicio de la capacidad crítica.
- Son capaces de resolver los problemas que se les presentan en los juegos.
- A Nivel Táctico: El niño o niña es capaz de interiorizar, analizar y sintetizar los conceptos que le traslade el monitor.
- A Nivel Técnico: La niña o niño tiene la imagen mental del gesto técnico ejecutado.

AFECTIVO-SOCIALES

- Abandona el egocentrismo.
- Dificultades para mantener la atención.
- Comienza el sentimiento de intimidad.
- Inicio de la autoestima.
- El compañerismo toma importancia.
- Valora especialmente el equipo y la imagen que tiene sobre el equipo.
- Son autónomos o autónomas para hacer cosas y actividades.

Consecuencias de las características

MOTRICES

- Es normal que en esta categoría las niñas tengan algunas capacidades más desarrolladas.
- Por tratarse del umbral de la pubertad, pueden aparecer algunas señales de madurez sexual y aparece la vergüenza entre chicos y chicas.
- Los niños o niñas tienen desarrollada la lateralidad, y ya deberían saber cuál es su mano y pierna hábil.
- Se notan los beneficios de las capacidades motrices, y las niñas o niños tienen el equilibrio y la coordinación más desarrollados.
- Son capaces de mantener el esfuerzo y se autorregulan solos o solas. Cuando se cansan, paran.
- Aunque se reduce algo la flexibilidad muscular, aún no es necesario trabajar específicamente la flexibilidad (puede ejercitarse de vez en cuando para adquirir el hábito).

COGNITIVAS

- Tienen pensamiento operacional, es decir, son capaces de producir pensamiento basado en la abstracción.
- Tienen desarrollada la comprensión del espacio y el tiempo, es decir, puede cambiar el punto de vista de los objetos y los cuerpos y es capaz de representar su cuerpo en movimiento.
- Como interiorizan rápidamente las normas, pueden introducirse variantes y normas nuevas en los juegos.
- Tienen capacidad de crítica, es decir, son capaces de evaluar sus propias acciones.
- Buscan soluciones de movimiento en los problemas que presentan los juegos.
- A Nivel Táctico: El monitor o monitora puede explicar cualquier cosa sobre la táctica al niño o niña.
- A Nivel Técnico: La monitora o monitor puede profundizar en el gesto técnico para mejorarlo.

AFECTIVO-SOCIALES

- Abandonan el egocentrismo y el equipo cobra una gran relevancia. Por ello, se trata de una etapa adecuada para trabajar la interacción y la cooperación.
- Tienen dificultades para mantener la atención, en consecuencia hay que ofrecer explicaciones breves y claras.
- Comienza el sentimiento de intimidad, por lo que hay que respetar la intimidad del niño o niña. El trabajo del monitor o monitora es importante en este aspecto.
- Se inicia la autoestima y por ello la monitora o monitor habrá de colaborar en el desarrollo de la autoestima de cada niño o niña, analizando y trabajando los puntos fuertes y débiles de cada uno.
- El compañerismo es un valor que hay que trabajar mucho dentro del equipo, ya que sin él no podrá funcionar. Además la niña o niño valora especialmente el equipo y la imagen que tiene sobre el equipo. Por ello el trabajo del monitor o monitora es muy importante en este aspecto.
- Los niños o niñas son autónomos, por lo tanto no hay que andar tras ellos o ellas para decirles cómo hay que hacer las cosas, comenzarán motu propio y si tienen algún problema preguntarán a la monitora o monitor.

Cómo ejercitar las características

MOTRICES

- Es normal que las chicas sean mejores que los chicos, hay que intentar no dar a la victoria más importancia de la que tiene para no perjudicar la autoestima de los chicos.
- Pueden practicarse algunos juegos para quitar la vergüenza de la pubertad, haciendo que comprueben que no son tan diferentes: el rodillo, el juego de la sardina alternando chicas y chicos, los chicos sentados en batería y las chicas pasan por encima haciendo flexiones con las piernas sobre un banco...
- Como los niños o niñas tienen la lateralidad desarrollada, hacer todo tipo de ejercicios tanto con la mano hábil como con la inhábil. Pases, lanzamiento, juegos de puntería...
- Los niños tienen más desarrollado el equilibrio y la coordinación, así que puede hacerse cualquier clase de deporte, juego o ejercicio: saltos, trepar, malabares, juegos de lucha...
- Son capaces de mantener el esfuerzo, por ello se puede exigir más intensidad introduciendo normas diferentes en los juegos: reducir el tiempo para marcar el gol, reducir el terreno, reducir el número de jugadores o jugadoras...

COGNITIVAS

- Tienen pensamiento operacional, para trabajarlo hay que plantearles diferentes situaciones en deportes y juegos diversos para que las resuelvan lo mejor que puedan. Por ejemplo: Explicar a uno de los equipos cómo atacar y que el otro equipo encuentre la mejor forma de defenderse.
- Como interiorizan rápidamente las normas, pueden introducirse normas y variantes nuevas en los juegos, pero hay que explicarlas de manera clara y simple.
- Para trabajar la capacidad crítica, es conveniente preguntar de vez en cuando por su labor o la del equipo. Si tienen conciencia contestarán, y si no la tienen prestarán mayor atención la próxima vez.
- Ante los problemas que plantean los juegos buscan soluciones de movimiento; para profundizar en ello, dificultaremos las situaciones modificando las normas de los juegos. Mayor número de defensores o defensoras, terreno más pequeño, número limitado de pases...
- A Nivel Táctico: La monitora o monitor debe enseñar claramente las diferentes tácticas en torno al deporte o juego.
- A Nivel Técnico: ofrecer explicaciones claras al niño o niña para que mejore el gesto técnico.

AFECTIVO-SOCIALES

- Realizar juegos que fomenten la cooperación y la interacción. O buscarlo modificando las normas de los juegos. Por ejemplo: número de pases, todos o todas tienen que meter gol, todos o todas tienen que tocar el balón...
- Como tienen problemas para mantener la atención, a la hora de explicar los juegos y las normas: sentar a las niñas o niños en el suelo, hacerlos callar, ofrecer explicaciones claras y breves, y hacer preguntas sobre las normas de vez en cuando.
- Los monitores o monitoras deben respetar la intimidad de los niños o niñas, no hacer preguntas comprometidas, si hay que tratar algún tema con un niño o niña en particular, hablar individualmente con él o ella y no delante de todo el grupo.
- Para trabajar la autoestima La monitora o monitor ensalzará los puntos fuertes y tratará de corregir los débiles, sin hacer de menos a la niña o niño en ningún caso.
- El monitor o monitora debe reforzar la imagen del equipo, haciendo sentirse miembros del mismo a todos los niños o niñas. Además, debe tratar de resolver los conflictos en cuanto se produzcan, para que no se hagan más importantes. Para trabajar este aspecto pueden organizarse diferentes actividades fuera del entrenamiento: meriendas, ir a ver algún partido... Los niños o niñas son autónomos, para ejercitar esta autonomía puede proponerse a los niños o niñas que introduzcan variables en el juego.

Objetivos

Los objetivos que trabajemos con los alevines o las alevines serán una continuación de los trabajados con los benjamines o las benjamines. En esta categoría, continúan con la diversidad deportiva, cambian las características pero a pesar de todos los objetivos generales seguirán siendo los mismos. Así, los objetivos son:

Uso y adaptación del balón

A medida que se desarrollan las capacidades motrices de la niña o el niño, se reducen los problemas para utilizar el balón. De todas formas, aún aparecen problemas en el manejo del balón. Para ejercitar este objetivo, utilizaremos juegos similares a los empleados con los benjamines o las benjamines; es decir, juegos de familiarización, cambios de balón y juegos para dominar el uso del balón de balonmano (carreras de botes, pases y lanzamientos).

Moverse en el terreno

En esta categoría, además del balón, la niña o niño tiene en cuenta también la portería para orientarse en el terreno (aún hay que trabajar la relación con los compañeros o compañeras). Utilizaremos juegos de orientación y serán muy interesantes los juegos sin balón (obligándoles a fijar su atención en otro elemento).

Relaciones entre los jugadores

Como ya hemos indicado, el balón ya no es lo único que atrae la atención de la niña o niño. También se valen de la meta para moverse en el terreno. Pero aún son egocéntricos o egocéntricas y muchas veces se estorban entre ellos o ellas para meter gol. Por lo tanto, es muy importante trabajar la colaboración en esta etapa; para ello utilizaremos sólo juegos cooperativos, introduciendo más tarde juegos competitivos/cooperativos, pero siempre haremos hincapié en el aspecto de la colaboración. Importancia del juego colectivo.

Conocimiento básico del reglamento

Se reducen los problemas para comprender las normas. Por lo tanto, la niña o niño conoce el objetivo del juego, así como las normas principales (saque de puerta, saque de banda, zonas prohibidas…) De todas formas, suelen continuar haciendo pasos y dobles. Nuestro objetivo será profundizar en el reglamento, pero lo trabajaremos siempre mediante el juego.

Conocimiento del cuerpo propio y mejora de las capacidades físicas

Los niños o niñas conocen su propio cuerpo, saben qué son capaces de hacer y qué no. Además ya tienen definida su lateralidad, por lo que pueden llevarse a cabo todos los tipos de ejercicios, juegos, lanzamientos, pases, etc.

Educación en valores

Al igual que en la categoría benjamín, es algo que deberemos trabajar continuamente, ya que contar con unos valores adecuados harán que el niño o niña sea mejor persona. Por ello esta etapa es adecuada para ejercitar el compañerismo, el respeto, la igualdad, la tolerancia, etc.

Pasarlo bien

Como ya dijimos para los benjamines o las benjamines, una de las principales razones para estar en una escuela deportiva es pasarlo bien. Cumpliremos con nuestro trabajo, pero siempre teniendo en cuenta este aspecto. Para ello, trataremos de utilizar juegos que les gusten y de organizar partidillos.

Lograr el ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión

Es una misión importante del monitor o monitora; debe lograr la atención de los niños o niñas para poder explicar después los ejercicios y que los niños o niñas sepan qué tienen que hacer.

Lograr el respeto hacia cada uno de las niñas o niños

Para que la monitora o monitor consiga el respeto del niño o niña, debe tratar al niño o niña con respeto, nunca hablarle mal delante de los demás o las demás, no hacer preguntas inadecuadas, etc.

Ejercitar la autoestima de la niña o niño

El monitor o monitora valorará el trabajo de los niños o niñas cuando éste sea realizado convenientemente y cuando no sea así, ofrecerá consejos y ánimos para mejorar.

MOTRICES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Desarrollo más rápido de las niñas.	Es normal que las niñas desarrollen más algunas capacidades.	No dar a la victoria más importancia de la que tiene para no perjudicar la autoestima de los chicos.	Normalizar la relación entre niños y niñas.	Juegos y ejercicios que intercalen niños y niñas: - Juegos en equipo (princesa). - Ejercicios de ataque-defensa. - ...
Umbral de la pubertad.	Aparecen algunas señales de madurez sexual y aparece la vergüenza entre chicos y chicas.	Diferentes juegos para quitar la vergüenza: el rodillo, el juego de la sardina alternando chicas y chicos, los chicos sentados en batería y las chicas pasan por encima haciendo flexiones con las piernas sobre un banco...		
Final del desarrollo del esquema corporal y la lateralidad.	Ya deberían saber cuál es su mano y pierna hábil.	Todo tipo de ejercicios tanto con la mano hábil como con la inhábil. Pases, lanzamiento, juegos de puntería...	Conocimiento del propio cuerpo. Uso del balón.	- Recepciones del balón. - Golpeos del balón - Controles del balón. - Conducciones del balón. - Lanzamientos. - Pases.
Beneficio de la capacidad motriz.	Los niños tienen más desarrollados el equilibrio y la coordinación.	Puede realizarse todo tipo de deportes, juegos y ejercicios: saltos, trepar, malabares, juegos de lucha...	Conocimiento del cuerpo propio y mejora de las capacidades físicas.	- Pueden hacerse ejercicios de mayor exigencia física: - Encadenar diferentes gestos técnico. - Cambios de sentido (fintas). - Cambios de ritmo.
Capacidad para mantener el esfuerzo.	Se autorregulan solos o solas. Cuando se cansan, paran.	Puede introducirse una mayor intensidad en los juegos, modificando las normas: reducir el tiempo para marcar el gol, reducir el terreno, reducir el número de jugadores o jugadoras...		- Ejercicios de mayor intensidad física: - Menos jugadores o jugadoras en el mismo terreno. - Ejercicios intensos seguidos.
Se reduce algo la flexibilidad muscular.	Menor flexibilidad, aumentando las dificultades para algunos ejercicios.	Si se quiere pueden trabajarse estiramientos para adquirir el hábito.		Trabajar diferentes tipos de estiramientos (individuales/ por parejas).

COGNITIVAS				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Etapa de pensamiento operador.	Son capaces de crear pensamiento basado en la abstracción.	Plantear diversas situaciones en diferentes deportes y juegos, para que las resuelvan de la mejor manera posible. Por ejemplo: Explicar a uno de los equipos cómo atacar y que el otro equipo encuentre la mejor forma de defenderse.	Conocer el terreno y aprender a moverse en el.	Conocer el terreno y aprender a moverse en él.
Esparru eta denboraren ulermena osatu.	Objektu eta gorputzen ikuspuntua aldatu dezake eta bere gorputza mugimenduan irudikatzeko gai da.			Cambiar el terreno en diferentes ejercicios y juegos: - Aumentarlo, reducirlo, zonas prohibidas...
Capacidad de comprensión de las normas.	Pueden introducirse variantes y normas nuevas en los juegos.	Variantes y normas nuevas en los juegos.	Conocimiento del reglamento.	Trabajar el reglamento mediante juegos dirigidos (3 pasos máximo en 10 pasos).
Inicio de la capacidad critica.	Son capaces de evaluar sus acciones.	Preguntar por su trabajo o el del equipo.	Conocimiento del propio cuerpo. Conocimiento del reglamento.	Evaluar el trabajo de los compañeros y compañeras, utilizándolo para su aprendizaje.
Capacidad para resolver los problemas que se les presentan en los juegos.	Ante los problemas, buscan soluciones de movimiento.	Dificultar las situaciones variando las normas de los juegos. Mayor número de defensores y defensoras, terreno más pequeño, número limitado de pases...	Conocer el terreno y aprender a moverse en él.	Cambiaremos las normas de los juegos, para introducir dificultad y que los jugadores busquen las soluciones más adecuadas.
A Nivel Táctico: El niño o la niña es capaz de interiorizar, analizar y sintetizar los conceptos que le traslade el monitor o la monitora.	El monitor o la monitora puede explicar cualquier cosa sobre la táctica al niño o niña.	Enseñar claramente las diferentes tácticas en torno al deporte o juego.	Trabajar las relaciones entre los jugadores o las jugadoras. Conocer el terreno y aprender a moverse en él.	Enseñar diferentes tácticas de balonmano: - Ejercicios que hagan tomar decisiones en ataque defensa (juego real).
A Nivel Técnico: El niño o la niña tiene la imagen mental del gesto técnico ejecutado.	El monitor o monitora puede profundizar en el gesto técnico para mejorarlo.	Ofrecer explicaciones claras al niño o niña para que mejore el gesto técnico.	Conocimiento del cuerpo propio. Trabajar el uso y adaptación del móvil.	Pueden ejercitarse gestos técnicos con mayor complejidad: - Recepciones del balón. - Golpeos del balón. - Controles del balón. - Conducciones del balón. - Lanzamientos. - Pases.

AFECTIVO-SOCIALES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Egozentrismoa alde batera utzi.	Etapa adecuada para trabajar la interacción y la cooperación. El equipo cobra importancia.	- Hacer juegos de cooperación. - Buscarla modificando las normas de los juegos: Número de pases . Todos o todas tienen que meter gol . Todas o todos deben tocar el balón.	Trabajar las relaciones entre los jugadores o jugadoras.	Proponer diferentes juegos que refuercen la cooperación.
Dificultades para mantener la atención.	Ofrecer explicaciones breves y claras.	Para explicar juegos y normas: - Los niños o niñas se sientan en el suelo. - Explicación clara y breve. - Hacer preguntas sobre las normas a las niñas o niños (así hacemos que estén atentos o atentas).	Lograr el ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión	Utilizar los recursos del buen monitor o monitora: - Lenguaje, vocabulario, afectividad, respeto.
Inicio del sentimiento de intimidad.	Hay que respetar la intimidad de los niños o niñas. La labor de la monitora o monitor es muy importante en este aspecto.	El monitor o monitora respetará la intimidad de los niños o niñas. No hacer preguntas inadecuadas. Tratar temas concretos individualmente.	Lograr el respeto hacia cada una de las niñas o niños.	Utilizar los recursos del buen monitor o monitora: - Lenguaje, vocabulario, afectividad, respeto.
Inicio de la autoestima.	Colaborar en el desarrollo de la autoestima de cada niño o niña. Analizando y trabajando los puntos fuertes y débiles de cada uno o una.	La monitora o monitor ensalzará los puntos fuertes y tratará de corregir los débiles, sin hacer de menos a la niña o niño en ningún caso.	Ejercitar la autoestima de los niños o niñas.	Utilizar los recursos del buen monitor o monitora para ejercitar la autoestima del niño o niña.
El compañerismo toma importancia. Valora especialmente el equipo y la imagen que tiene sobre el equipo.	Es un valor que hay que trabajar mucho en el equipo. El trabajo del monitor o monitora es muy importante en este aspecto.	La monitora o monitor debe reforzar la imagen del equipo, haciendo sentirse miembros del mismo a todos los niños o niñas. Solucionar los conflictos inmediatamente. Organizar actividades fuera del entrenamiento.	Educar en valores. Trabajar las relaciones entre jugadores o jugadoras. Pasarlo Bien.	Proponer actividades grupales, para reforzar el ambiente: - El monitor o monitora reforzará el concepto de equipo. - Trabajar los valores de la responsabilidad, respeto hacia los demás o las demás.
Son autónomos o autónomas para llevar a cabo las actividades.	No hay que andar detrás de ellas o ellos. la niña o niño comenzará sólo o sóla y si tiene algún problema preguntará al monitor o monitora.	Proponer a los niños o niñas que introduzcan variantes dentro del juego.	Conocimiento del reglamento. Utilización del móvil. Conocimiento del terreno.	Plantear ejercicios que les den mayor libertad, para que los niños o niñas expresen sus capacidades: Juego real, 2x2, 3x3.

10 PASES

OBJETIVO: Trabajar el desmarque, la intercepción, el marcaje, el pase, la competitividad-cooperación, el reglamento y los desplazamientos.

MATERIAL: Un balón de balonmano

DESCRIPCIÓN: Se hacen dos equipos. El equipo que tiene el balón tiene que intentar hacer 10 pases seguidos con las manos, sin que el balón bote, esto supondría un punto. Cada jugador podrá dar 3 pasos cada vez que tenga el balón. Gana quien más puntos obtenga en 10'.

VARIANTES:
- Sobre el espacio: Mayor = más intenso
- Sobre el tiempo: Más / menos tiempo = mayor / menor trabajo de resistencia.
- Sobre los contrarios: Pueden tocarse o no...
- Sobre las normas: Menor número de jugadores por equipo en el mismo espacio = más intenso, pero en menor tiempo, por lo tanto no tan aeróbico.
- Sobre el material: Poder botar, utilizar dos balones…

BALÓN SENTADO

OBJETIVO : Ejercitar la orientación, el lanzamiento y el reglamento. Calentamiento específico.

MATERIAL: Balones de gomaespuma.

DESCRIPCIÓN : Se juega con un único balón en un recinto limitado. El que tenga el balón podrá dar como mucho tres pasos y luego tendrá que pasar o lanzar el balón. Si se golpea a alguien con el balón y toca el suelo, tiene que sentarse. Para librarse tendrá que pasar el balón a otro que esté sentado o golpear a alguien que esté de pie.

VARIANTES :
- Sobre las normas: Si el que está sentado en el suelo coge el balón, queda libre.
- Sobre el material: Introducir dos, tres balones.

JUEGO DE LAS BANDAS

OBJETIVO: Ejercitar las situaciones de superioridad/inferioridad, cooperación, zonas del campo, orientación y reglamento.

MATERIAL: Un par de balones de balonmano.

DESCRIPCIÓN: Habrá dos equipos en una zona determinada del campo (20x10, más o menos. Un equipo tendrá que llegar al otro lado por medio de pases (sin botar y pudiendo dar sólo tres pasos quien lleve el balón). Al lado del campo habrá 2 jugadores y jugarán siempre con el equipo que ataque. Tendremos que pasar a éstos, después trabajar el desmarque y recibir de nuevo el balón con la intención de llegar a la línea de fondo. Funcionará igual que un partido, la pérdida del balón, los pasos, etc. conllevará el cambio de posesión, y llegando al fondo se otorgará un punto a ese equipo.

VARIANTES:
- Sobre el espacio: Los jugadores "comodín" pueden estar dentro del campo, en lugar de en las bandas.
- Sobre el tiempo: Durante un tiempo determinado siempre ataca uno de los equipos. Luego cambian.
- Sobre los compañeros: Puede obligarse a que los jugadores "comodín" reciban y den el balón al menos 3-5 veces.
- Sobre las normas: En lugar de las líneas puede colocarse una portería. Admitir botes. Sin pasos...

PASES AL ARO

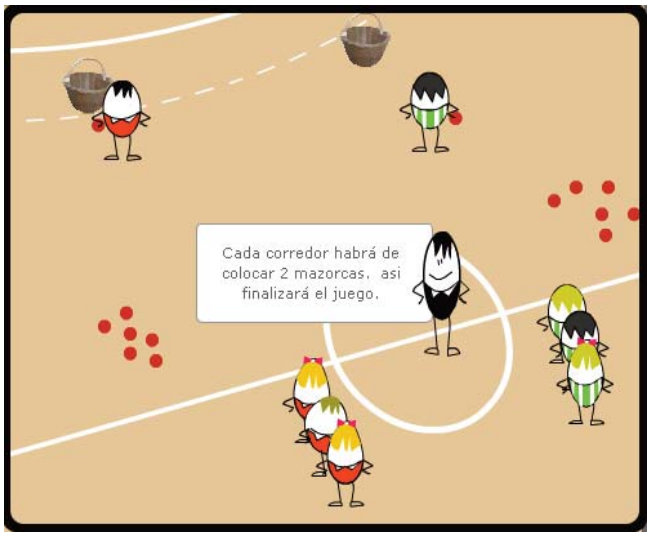
OBJETIVO: Ejercitar el desmarque, el marcaje, la orientación, el pase, el reglamento y el calentamiento específico y las situaciones de competitividad-cooperación.

MATERIAL: Un balón de balonmano y 2-3 aros por equipo.

DESCRIPCIÓN: Equipos de 6-8 personas. Así, jugaremos a 3x3 o 4x4. En un terreno de 15x10 metros (para 3x3) colocamos 2 aros en el suelo, repartidos como queramos. Haremos dos equipos y siguiendo el reglamento del balonmano (bote, pases…), se consigue un punto por cada pase recibido dentro del aro. La defensa tendrá que ser individual y los atacantes no pueden estar todo el rato dentro del aro, sólo cundo vayan a recibir el balón. Los defensores no pueden entran en los aros. Juego de 2x5'.

VARIANTES:
- Sobre el espacio: Cuanto más grande, más intenso.
- Sobre el tiempo: Más / menos tiempo = mayor / menor trabajo de resistencia.
- Sobre los contrarios: Al tocar a quien tiene el balón, el conteo de pases empieza de 0.

MAZORCAS



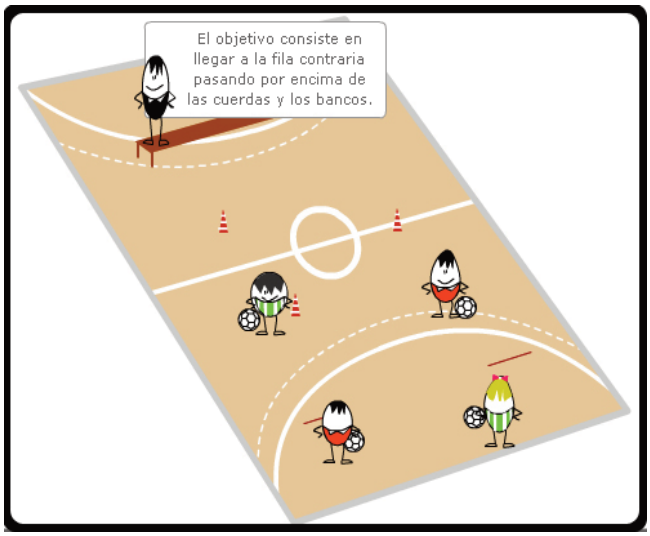
OBJETIVOS: Velocidad de aceleración y desplazamiento.

MATERIAL: Mazorcas, 8 por equipo y una caja por equipo.

DESCRIPCIÓN: Equipos de 4 personas. Los equipos se colocarán en la línea de fondo, en fila, con 8 mazorcas a 2 metros una de otra delante de cada uno y la caja para guardar las mazorcas en la línea de fondo, cerca de la línea. A una señal del entrenador saldrán los primeros corredores de cada equipo; cogerán una mazorca y la tendrán que dejar en la caja, después tendrán que ir a por otra mazorca. Luego saldrá el siguiente corredor, a coger otras dos mazorcas (no a la vez). Así los cuatro corredores. Cuando los últimos corredores dejen la segunda mazorca saldrá el primer corredor, pero en este caso a colocar las mazorcas en su sitio. Cada corredor habrá de colocar 2 mazorcas. 1 punto para el que lo haga más rápido.

VARIANTES:
- Sobre las normas: en lugar de recoger 2, recoger 3 o 4 o 1.
- Sobre el material: en lugar de mazorcas pueden utilizarse balones de balonmano, para ejercitar también el bote.

PIEDRA, PAPEL O TIJERA



OBJETIVOS: Coordinación, calentamiento.

MATERIAL: Cuerdas y bancos suecos.

DESCRIPCIÓN: Dos equipos en fila en la línea de fondo. Delante de las filas habrá un circuito formado con las cuerdas y los bancos suecos. Saldrán los primeros de cada equipo y cuando se encuentren jugarán a "piedra, papel o tijera"; el ganador seguirá con el recorrido y el segundo del equipo del que pierda saldrá corriendo rápidamente hasta encontrarse con el oponente (para que el contrario avance lo menos posible). El objetivo consiste en llegar a la fila contraria pasando por encima de las cuerdas y los bancos.

VARIANTES:
- Sobre el espacio: Cambiar la configuración del circuito.
- Sobre las normas: Hacerlo botando el balón

GOLPEAR CON EL BALÓN

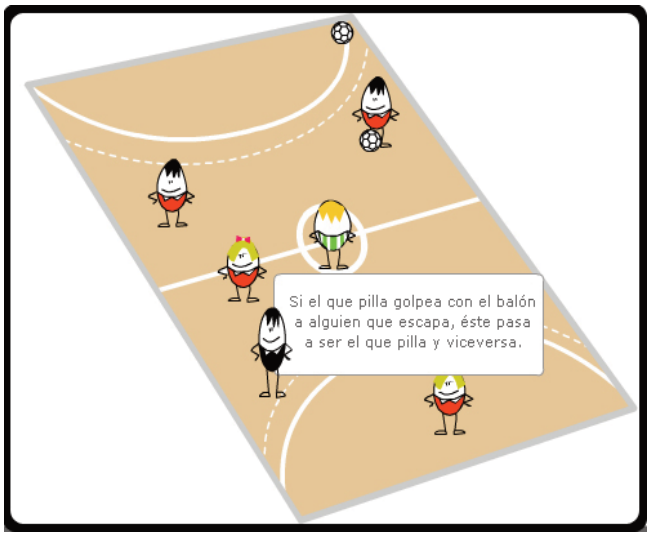
OBJETIVO: Ejercitar el calentamiento general y la competitividad.

MATERIAL: Balón .

DESCRIPCIÓN : Es una variante de jugar a pillar: si el que pilla golpea con el balón a alguien que escapa, éste pasa a ser el que pilla y viceversa.

VARIANTES :

- Sobre el contrario: Aumentar el número de los que pillan.



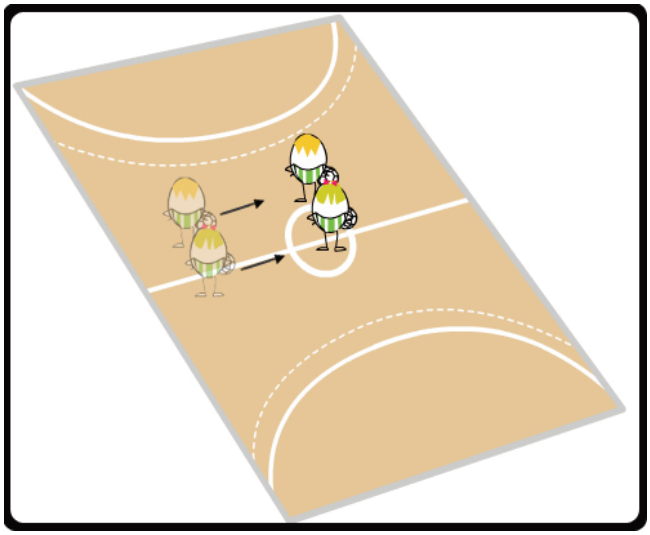
SOMBRA

OBJETIVO: Ejercitar el bote, los desplazamientos y la psicomotricidad.

MATERIAL: Balón .

DESCRIPCIÓN: Lo que haga un jugador tendrá que repetirlo el que esté detrás. Diferentes gestos técnicos.

VARIANTES: --



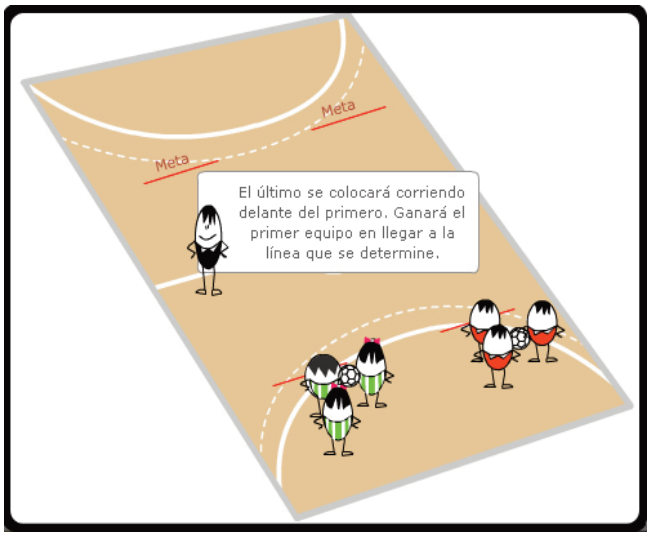
TRAINERAS

OBJETIVO: Ejercitar la cooperación. Calentamiento general.

MATERIAL: Un balón por equipo

DESCRIPCIÓN: Se colocarán en fila equipos del mismo número de miembros. El primero de cada fila tendrá el balón y se lo tendrá que pasar al que tenga detrás, repitiendo este paso el balón llegará a la última persona de la fila. El último se colocará corriendo delante del primero. Ganará el primer equipo en llegar a la línea que se determine.

VARIANTES:
- Sobre las normas: Diferentes formas de pasar el balón. Por encima de l cabeza, a un lado del cuerpo, por debajo de las piernas...



CARRERA DE APOYOS

OBJETIVO: Ejercitar la cooperación. Calentamiento general.

MATERIAL: No es necesario.

DESCRIPCIÓN : Los jugadores se reparten en equipos, cada equipo habrá de completar un recorrido utilizando el número de apoyos que establezca el monitor, compitiendo con los demás equipos.

Los apoyos pueden ser: las dos manos, los dos pies y el culo.

VARIANTES : --

SESIÓN 005

CALENTAMIENTO:

Carreras de animales: todos los miembros del equipo se colocan sobre la línea de portería. Cuando el entrenador cite un animal, los niños saldrán hasta el centro del campo imitando sus movimientos.

Carreras de relevos con el balón de balonmano. Utilizaremos zonas diferentes para jugar.

SECCIÓN PRINCIPAL :

Tocar al último: Formaremos equipos de 5. Un equipo se colocará dentro del círculo y el otro fuera. Los de dentro se agarrarán y los de fuera tendrán que golpear al último moviendo el balón a base de pases.

Zonas de tanto: el objetivo de cada equipo serán 4 aros. Así, para conseguir el tanto tienen que dejar los balones en los aros. Jugaremos con las normas del mini balonmano. 2 equipos de 5-6 miembros.

Mini balonmano utilizando conos. como si fuera un partido pero sin porterías. 4 conos harán la función de las porterías. Así, cada equipo tiene que tirar 4 conos. El entrenador dirá qué cono hay que tirar en cada ataque.

VUELTA AL REPOSO:

Todos en círculo, con los ojos cerrados, al minuto desde que el entrenador diga "empezar" hay que levantar la mano, el que más se acerque gana.

SESIÓN 006

CALENTAMIENTO :

"10 pases" en lugar del balón utilizaremos un freesbee.

"A pillar con balón" jugaremos a pillar, pero para atrapar al contrario deberemos golpearlo con el balón después de botar. Jugaremos por equipos.

SECCIÓN PRINCIPAL:

"Golpear balones": jugaremos por parejas. Tenemos que llevar un balón de baloncesto o fútbol hasta el otro campo. Para ello, intentaremos golpear el balón grande lanzando balones de balonmano desde la línea de portería.

Balones fuera": equipos de 5. Lanzaremos los 10 balones que hay en nuestra portería al área del otro equipo. Comprobar quién tiene menos balones en 5 minutos.

Partida de mini balonmano" para terminar organizaremos un partido.

VUELTA AL REPOSO:

Malabares utilizando balones.

INFANTILES

Características de los / las adolescentes

En esta sección mencionaremos las características motrices, cognitivas y afectivo-sociales de los o las infantiles. Conocer las características del niño o niña será imprescindible para desarrollar bien nuestra labor. Así, debemos conocer las características que señalamos a continuación para adecuar nuestro trabajo a las necesidades de estos niños y niñas; así, constituirán la base del trabajo que llevaremos a cabo. Conocidas las características de los niños y niñas, estableceremos el trabajo que tendremos que hacer en adelante.

MOTRICES

- Esquema corporal completado.
- Cambios anatómico-fisiológicos (pubertad).
- Desarrollo de la masa muscular, aunque haya diferencias en altura y fuerza.
- Madurez del sistema nervioso.
- Aumenta la masa muscular.
- Fase en la que varían las capacidades de coordinación.

COGNITIVAS

- Etapa de operaciones formales.
- Dominan el espacio y el tiempo.
- Capacidad de razonamiento, reflexión y análisis.
- Tienen criterios para valorar el rendimiento obtenido en pruebas concretas.
- La razón está por encima del sentimiento.
- Nivel Técnico: El o la adolescente representa bien su cuerpo en movimiento.
- Nivel Táctico: el o la deportista "es capaz de comprender el sistema de juego".

AFECTIVO-SOCIALES

- Egocentrismo social.
- Dan importancia a lo que los demás piensan de ellos o ellas.
- Aumenta la motivación para las diferentes actividades.
- Aumenta la capacidad crítica.
- Tienen cambios de carácter porque su vida afectiva es profunda e inestable (cambios hormonales).
- Independencia sobre los padres y madres.

Consecuencias de las características

MOTRICES

- Completan el esquema corporal, por lo que no tienen problemas para saber cuál es su mano y pierna buenas.
- Durante la pubertad se producen cambios anatómicos y fisiológicos, es decir, un cambio morfológico repentino.
- Se dan diferencias en altura y fuerza, por lo tanto en esta etapa disminuyen el equilibrio y la coordinación.
- El sistema nervioso alcanza la madurez, es decir, se da la madurez de las estructuras biológicas. Sistemas de control, aparato locomotor, sistemas de energía.
- En consecuencia aumenta la masa muscular, se produce una gran mejora de la velocidad de reacción.
- Es una fase en la que cambian las capacidades de coordinación, por lo tanto ahora pueden tener problemas para llevar a cabo los ejercicios que hacían en etapas anteriores.

COGNITIVAS

- Etapa de operaciones formales. Es capaz de comprender el reglamento (comprende las normas y debe aprender a respetarlas y a jugar siguiendo esas normas).
- Dominan el espacio y el tiempo, por lo que están preparadas o preparados para hacer cualquier tipo de ejercicio.
- Tiene capacidad para el razonamiento, la reflexión y el análisis, por lo tanto sabe razonar las posibilidades, la realidad es una parte de todas las posibilidades (opción), y puede analizar las posibilidades en cada momento. En consecuencia, es capaz de resolver los problemas que le surjan en cualquier juego.
- Dispone de criterios para valorar el rendimiento obtenido en pruebas concretas, por lo tanto serán capaces de mejorar sus actitudes y acciones. Si no se dan cuenta de lo que hacen mal, difícilmente podrán mejorar.
- La razón está por encima del sentimiento, por lo tanto los chicas o chicos de esta edad buscan justificaciones lógicas.
- Nivel Técnico: La o el adolescente representa bien su cuerpo en movimiento, por lo tanto, interioriza el gesto técnico, es decir, aprendizaje inteligente el movimiento.
- Nivel Táctico: El o la deportista "es capaz de comprender el sistema de juego", por lo tanto, tiene gran capacidad para asimilar conceptos abstractos.

AFECTIVO-SOCIALES

- En esta etapa comienza a darse el egocentrismo social, por lo tanto, los o las adolescentes valoran su equipo por encima de los demás.
- Dan una gran importancia a lo que los demás piensan de ellos o ellas, es decir, a la imagen.
- Aumenta la motivación para diferentes actividades, por tanto conviene plantear actividades y juegos diferentes para que las niñas o niños no se aburran y aprendan ejercicios nuevos.
- Aumenta la capacidad crítica, por lo tanto, son capaces de corregir sus propios movimientos y también los de los demás, algo que utilizaremos para mejorar sus movimientos.
- Cambios de carácter, tienen una vida afectiva e inestable, por tanto pueden darse acciones contradictorias, reacciones diferentes ante el mismo hecho, o poner en cuestión a quien tienen la autoridad.
- Se produce la independencia sobre los padres y madres y los amigos y amigas tienen una gran influencia, pero la ayuda de los padres y madres es muy importante.

Cómo ejercitar las características

MOTRICES

- Por haber completado el esquema corporal, pueden hacer cualquier tipo de juegos y ejercicios, lanzamientos, pases o entradas.
- Durante la pubertad se producen cambios anatómicos y fisiológicos, es decir, un cambio morfológico repentino (diferencias entre fuerza y altura). Para ejercitarlo es muy conveniente hacer diversos ejercicios de equilibrio y coordinación. Saltos, malabares, andar sobre patines, juegos de lucha...
- Se producen diferencias entre altura y fuerza y para que las consecuencias no sean negativas es conveniente trabajar ejercicios y juegos de equilibrio y coordinación y actividades-juegos generales de fuerza.
- El sistema nervioso alcanza la madurez, es decir, se da la madurez de las estructuras biológicas. Sistemas de control, aparato locomotor, sistemas de energía. Trabajar la percepción, desarrollar los sentidos utilizando diferentes estímulos.
- En consecuencia aumenta la masa muscular, se produce una gran mejora de la velocidad de reacción. Podemos empezar a trabajar la velocidad y la fuerza, pero siempre mediante autocargas (se utiliza su propio peso, no pesas).
- Aunque varían las capacidades de coordinación los niños o niñas deben continuar haciendo todo tipo de ejercicios (todo tipo de usos del balón, saltos, trepar).

COGNITIVAS

- Etapa de operaciones formales. Para ejercitarlas conviene plantear diversas situaciones en diferentes deportes y juegos, para que las resuelvan de la mejor manera posible. Por ejemplo: Explicar a uno de los equipos cómo atacar y que el otro equipo encuentre la mejor forma de defenderse.
- Dominan espacio y tiempo, por lo tanto, tienen capacidad para hacer y entender todo tipo de ejercicios y juegos.
- Como tienen capacidad para el razonamiento, la reflexión y el análisis, pueden proponerse ejercicios más complejos. Porque las niñas o niños se ven a sí mismos dentro del juego.
- La razón está por encima del sentimiento; por eso en esta etapa es recomendable preguntar la razón de ser de los diversos juegos y ejercicios que se les propongan.
- Nivel Técnico: cuando el niño o niña ve a sus compañeros o compañeras, es capaz de interiorizar sus patrones motrices. Por lo tanto, es importante que unos o unas se miren a otros u otras. Además, este momento es adecuado para enseñar movimientos técnicos específicos.
- Nivel Táctico: Esta etapa es el momento de trabajar los conceptos tácticos específicos. (3x3, 4x4... 7x7)

AFECTIVO-SOCIALES

- Egocentrismo social: hacer y aplicar un código de valores. Creando situaciones de empatía: pitar partidos en los entrenamientos, hacer equipos...
- Como dan una gran importancia a lo que los demás piensan sobre ellos o ellas, para trabajarlo lo mejor es hacer ejercicios para quitar la vergüenza o plantear ejercicios para coger confianza (colocarse en los partidos como comodín, jugar con el equipo que reciba un gol...).
- La motivación para diferentes actividades aumenta, una forma adecuada de trabajarla es enseñar todo tipo de ejercicios nuevos y diferentes; además, puede preguntarse a los o las adolescentes por sus ejercicios o juegos preferidos, para hacerlos de vez en cuando.
- Aumenta la capacidad crítica; un modo adecuado de trabajarla es pedir a las jugadoras o jugadores una valoración durante la sesión, al final de los ejercicios o de un partido jugado.
- La mejor manera de encaminar los cambios de carácter es realizar y cumplir un reglamento concreto y fijo.

- Se da la independencia de los padres y madres y los amigos y amigas toman gran importancia. Para trabajarlo, lo mejor es que los padres y madres se impliquen en las actividades del equipo (ir a los partidos, comidas, reuniones...).

Objetivos

En esta etapa, como ya hemos comentado en las características, los niños o niñas hacen grandes avances física y cognitivamente, y para que este desarrollo continúe adecuadamente, hay que plantear algunos objetivos principales: Continuando en el mismo eje, los objetivos que nos planteamos guardan relación son el balón, el espacio, con la relación hacia los otros u otras y el reglamento.

Además de esto, en esta etapa, comenzaremos a trabajar específicamente el puesto de portera o portero, ya que hasta ahora no hemos tenido que trabajar ningún puesto específico. Al igual que en todos los demás niveles, nos plantearemos el pasarlo bien (la diversión) como uno de los objetivos principales.

Interiorización de los cambios sufridos

Los niños o niñas, en esta etapa (pubertad), sufren grandes cambios físicos en su físico. La labor del entrenador o entrenadora consistirá en que estos cambios tengan el menor impacto negativo posible y que la niña o niño se adapte a su nueva situación.

Aprovechar las mejoras que se dan en la coordinación para mejorar técnicamente

En este nivel la adaptación y el uso del balón está dominado, el niño o niña no tiene miedo del balón y es capaz de recibirlo y utilizarlo. Hasta ahora, sin embargo, no hemos trabajado específicamente el gesto técnico, y este será el momento de empezar a trabajarlo, posibilitado por el desarrollo que se produce en la coordinación. En este nivel empezaremos a hacer correcciones, tanto la entrenadora o entrenador como los propios niños o niñas. Estas correcciones se harán siempre de manera adecuada, explicando el gesto correcto y animando a la niña o niño a ejecutarlo correctamente. Los juegos y ejercicios que utilizaremos para desarrollar este objetivo no deberán ser repetitivos, en general no pondremos al niño o niña a hacer pases contra una pared para que aprenda, en la edad que sea posible pondremos a la niña o niño en situación de juego, para que tome decisiones, y así aprenderá a dominar la técnica, mientras trabaja también la táctica.

Búsqueda del espacio libre

Los niños o niñas a esta edad ya dominan adecuadamente el espacio, aún así tienen la costumbre de ir siempre hacia el centro, van al sitio más fácil con la intención de marcar gol, y así, estrechan el campo de balonmano, y se acumula más gente en menos espacio. De esta manera, nosotros deberemos utilizar el terreno lo mejor posible, para ello enseñaremos a las niñas o niños los principios de anchura y profundidad para aprovechar mejor el campo, y con ello encontraremos más espacios libres y enseñaremos a los niños o niñas a aprovecharlos. Para trabajarlo haremos diversos ejercicios, ejercicios de desmarque (aprovechando los espacios abiertos por uno mismo o por los demás o que se vean libres), ejercicios de espacio mayor o menor (para que luego vean cómo hay que aprovechar estos espacios), ejercicios de fijación (atrayendo así a la defensa ampliando los espacios libres...).

Explicación y conocimiento de los procedimientos tácticos

El jugador o jugadora en esta categoría ya es capaz de ver tanto a los compañeros o compañeras como a las contrarias o contrarios y de conocer su situación, así como de aprovecharlo. Y en esta etapa también es capaz de aprender y ejercitar algunos movimientos especiales, estos movimientos se denominan procedimientos tácticos (pase y salir, cruces, bloqueo, cambio de contrario, contrabloqueo...), y con ellos aprenderá nuevas formas de comunicación con sus compañeros o compañeras (tanto en defensa como en ataque), movimientos específicos, para tener más opciones de decisión cuando estén frente a un contrario o contraria. Lo que utilizaremos para trabajarlo será una progresión, mediante diferentes ejercicios, así les enseñaremos primero por qué y cómo se utilizan, pueden utilizarse todos los tipos de ejercicios, pero lo más importante será hacerlos de fácil a difícil, de espacios amplios a reducidos (en ataque)...

Dominar el reglamento del balonmano

Son capaces de comprender el reglamento del balonmano; habrá que conseguir, pues, que conozcan, respeten y jueguen al balonmano sin contravenir las normas. Para su desarrollo podemos plantear diferentes juegos tomando partes del reglamento y modificando los juegos en función de éstas... También en esta etapa empezaremos a dar mayor importancia a cosas a las que antes les dábamos menos, por dónde hacer los cambios, distancias para sacar las faltas, movimiento de la pierna en los lanzamientos de 7 m... Esta etapa es muy adecuada para aprender y dominar el reglamento, ya que de él pueden aprenderse muchas cosas.

Conocer las bases del portero o portera

Hasta ahora no hemos concretado ningún puesto en el campo, pero al llegar a infantiles empezaremos a diferenciar al portero o portera y las jugadoras o jugadores de campo (todavía no especificaremos en ningún sitio los jugadores o jugadoras de campo, es decir, jugarán en todos los puestos). Así veremos un puesto que tiene una función muy distinta del resto, el de la portera o portero. Para ejercitarlo trabajaremos ejercicios y juegos diversos, al principio para perder el miedo al balón (no tiene miedo a pasar el balón pero en general los lanzamientos fuertes dan miedo al portero o portera), luego los movimientos propios de la portería, éstos son movimientos técnicos y así hay que enseñarlos, primero aprenderá cómo hacerlos y más adelante él mismo o ella misma decidirá qué movimientos hacer ante un lanzamiento. Por tanto, en un primer momento irán aprendiendo los movimientos para que luego la portera o portero pueda ponerlos en práctica. En cualquier caso, cabe mencionar que el portero o portera es considerado o considerada como la primera o el primer atacante, por lo tanto también tendrá que saber pasar y entrenar junto con los jugadores o jugadoras de campo, pues le vendrá bien.

Pasarlo bien

Queremos mencionar lo que ya hemos comentado en las etapas anteriores. No podemos olvidar que la niña o niño se apunta a la actividad deportiva en la escuela para pasarlo bien. Por lo tanto, uno de nuestros objetivos será hacer que las sesiones de entrenamiento sean atractivas. Además, debemos tener en cuenta que cuando nos divertimos aprendemos mucho más y más a gusto. Tampoco podemos dejar de lado el hecho de que nos interesa que los niños o niñas sigan participando, en los años sucesivos, en las escuelas deportivas, (ya que el trabajo se realiza por etapas y ha de haber un seguimiento) y para ello es imprescindible que las niñas o niños lo pasen bien durante las sesiones de entrenamiento.

Ejercitar el respeto sobre las contrarias o contrarios, Árbitros o Árbitras etc

En esta época es muy importante que los niños o niñas se pongan en la piel de otros u otras, trabajando la empatía, así pueden ver que las cosas no son tan fáciles como parecen. El o la adolescente debe saber relacionarse con los demás o las demás, aparte de sí mismo o misma y su grupo.

Integrar a la familia dentro del concepto de grupo

Los o las adolescentes deben ver que la aportación de la familia es imprescindible para el adecuado funcionamiento de su equipo. Desplazamientos, colaboración en las acciones del club-equipo...

MOTRICES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Esquema corporal completado.	No tienen problemas para saber cuál es su pierna y mano buenas.	Pueden hacer cualquier tipo de juegos y ejercicios, lanzamientos, pases o entradas.	- Interiorizar los cambios sufridos, para que el desarrollo siga su camino. - Sacar rendimiento a ese gran número de juegos-ejercicios.	Ejercicios que favorecen el conocimiento del cuerpo: - Ejercicios de percepción. - Ejercicios para trabajar la capacidad física. - ...
Cambios anatómico-fisiológicos (pubertad).	Cambio morfológico repentino.	Para ejercitarlo es muy conveniente hacer diversos ejercicios de equilibrio y coordinación. Saltos, malabares, andar sobre patines, juegos de lucha...		
Desarrollo de la masa muscular, aunque haya diferencias en altura y fuerza.	En esta etapa disminuyen el equilibrio y la coordinación.	Es conveniente trabajar ejercicios/juegos de equilibrio y coordinación y juegos/ejercicios generales de fuerza.		Circuitos de coordinación y equilibrio. Ejercicios de fuerza (autocargas, juegos de fuerza...)
Madurez del sistema nervioso.	Madurez de la estructura biológica: Sistemas de control, aparato locomotor, sistemas de energía.	Trabajar la percepción, desarrollar los sentidos utilizando diferentes estímulos.	- Aprovechar las mejoras que se dan en la coordinación para mejorar técnicamente . - Conocer las bases del portero o portera	Ejercicios que ejerciten los estímulos auditivos, visuales, táctiles: Velocidad de reacción, saltos múltiples...
Cambio de las capacidades de coordinación.	Gran mejora de la velocidad de reacción.	Utilización de todo tipo de balones, saltos, juegos de coordinación...		- Ejercicios para trabajar conducciones del balón, botes... - Circuitos de coordinación, con balón, sin él... - Juegos para trabajar la velocidad. - Ejercicios para trabajar el puesto de portera o portero: posiciones, movimientos...

COGNITIVAS				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Etapa de operaciones formales.	Es capaz de comprender el reglamento.	Conviene plantear situaciones diferentes en diversos deportes y juegos.	- Dominar el reglamento del balonmano. - Búsqueda del espacio libre.	Hacer ejercicios-juegos con el reglamento modificado.
Dominio del espacio y el tiempo.	- Sabe razonar las opciones, la realidad es una parte de todas las posibilidades (opción). - Puede analizar las posibilidades en cada momento.			Utilizar espacios y cantidades de jugadores o jugadoras diferentes (más o menos espacios libres, con más o menos contrarios).
Capacidad de razonamiento, reflexión y análisis.	Serán capaces de mejorar sus posturas y acciones.	Proponer ejercicios más libres (no tan mecánicos), para llegar razonando al objetivo.	Desarrollar la capacidad de razonamiento en diferentes situaciones del juego por su cuenta.	Ejercicios que tengan un objetivo claro pero diversos caminos para llegar a él o ella (juego real, 3x3...)
Criterios para valorar el rendimiento obtenido en pruebas concretas.				Hacer valoraciones comunes de partidos y entrenamientos.
La razón por encima del sentimiento	Buscan justificaciones lógicas.	Explicar a las niñas o niños en esta etapa la razón para hacer diferentes juegos y ejercicios y sus objetivos.		- Crear situaciones para desarrollar la empatía (para que se coloquen en la piel de otros u otras). - Explicaciones claras por parte de la entrenadora o entrenador.
Nivel Técnico: El o la adolescente representa bien su cuerpo en movimiento.	Interioriza el gesto técnico, es decir, aprendizaje inteligente del movimiento.	Poner los movimientos técnicos de la entrenadora o entrenador y los compañeros o compañeras como modelo (imitación).	Aprovechar las mejoras que se producen en la coordinación para mejorar técnicamente. Conocer las bases del portero o portera.	Ejercicios que faciliten el desarrollo técnico: - Bote del balón, recepción, lanzamiento, bloqueo... - Ejercicios para trabajar el puesto de portera o portero: posiciones, movimientos...
Nivel Táctico: el o la deportista es capaz de comprender el sistema de juego.	- Es capaz de comprender el sistema de juego. - Tiene gran capacidad para asimilar conceptos abstractos.	Momento para explicar conceptos tácticos específicos.	Explicación y conocimiento de los procedimientos tácticos. Conocer las bases de la portera o portero.	- Situaciones tácticas específicas por puesto. - Situaciones de defensa ataque (situaciones de superioridad – inferioridad...) - Trabajo técnico del portero o portera.

AFECTIVO-SOCIALES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Comienza a darse el egocentrismo social.	El/la niño/a valora su equipo por encima de los/las demás.	Hacer y aplicar un código de valores. Creando situaciones de empatía: pitar partidos en los entrenamientos, hacer equipos...	Ejercitar el respeto sobre los/las contrarios/as, árbitros/as etc.	Preparar reglamentos con ellos/as, es más fácil que lo cumplan si lo han planteado y admitido ellos/as. Plantear ejercicios para interiorizar y utilizar otros roles.
Importancia a lo que los demás piensan de ellos/as.	Importancia de la imagen.	Hacer ejercicios para quitar la vergüenza o plantear ejercicios para coger confianza.	Interiorizar los cambios sufridos, para que el desarrollo siga su camino.	Proponer actividades grupales, para reforzar el ambiente: El/la monitor/a reforzará el concepto de equipo. Trabajar los valores de la responsabilidad, respeto hacia los/las demás.
Aumenta la motivación para las diferentes actividades.	Momento adecuado para enseñar juegos y ejercicios nuevos.	- Enseñar ejercicios nuevos y diferentes. - Preguntar a los/las niños/as por sus ejercicios y juegos preferidos.	- Pasarlo bien. - Desarrollar la capacidad de razonamiento en diferentes situaciones del juego por su cuenta.	Plantear ejercicios nuevos. Hacer los ejercicios que ellos/as propongan.
Aumenta la capacidad crítica.	Son capaces de corregir sus movimientos y los de los/las demás.	Pedir su valoración a lo largo de la sesión, después de los ejercicios o después de jugar un partido.	Desarrollar la capacidad de razonamiento en diferentes situaciones del juego por su cuenta.	Dejar que participen en el entrenamiento, que opinen, pedir propuestas...
Cambios de carácter, tienen una vida afectiva profunda e inestable	Acciones contradictorias, reacciones diferentes ante el mismo hecho, ponen en duda a quien ostenta la autoridad.	La mejor forma para encaminar el comportamiento es realizar y cumplir un reglamento concreto y fijo.	Fomentar la estabilidad emocional y ayudar a desarrollarla.	Preparar reglamentos con ellos/as, es más fácil que lo cumplan si lo han planteado y admitido ellos/as.
Independencia sobre los padres y las madres.	Los amigos cobran gran fuerza.	Implicar a los padres y las madres en las actividades del equipo (ir a los partidos, comidas, reuniones...).	Integrar a la familia dentro del concepto de grupo.	Hacer reuniones, comidas... con las familias.

Preparación física

Tal y como confirman diversos estudios, el trabajo realizado durante la etapa infantil puede desarrollarse mediante el juego; ese será nuestro punto de partida para explicar nuestra propuesta de trabajo en las siguientes secciones.

En cualquier caso hay que tener en cuenta que las diferencias que encontraremos en estas edades serán notables, sobre todo entre jóvenes de distinto sexo, pero también entre los del mismo; las niñas están más desarrolladas que los niños en esta etapa, ya que los niños aún no han entrado plenamente en la pubertad.

Aunque esto condicionará la filosofía de trabajo que explicaremos a continuación, propondremos las líneas generales a seguir.

Filosofía de Trabajo

En esta categoría, los entrenadores o entrenadoras habrán de tener en cuenta que las distintas capacidades físicas pueden ser ejercitadas mediante diversos juegos. Viendo de dónde vienen (de la diversidad deportiva y de trabajar por medio del juego en benjamines y alevines), continuaremos por la misma línea de trabajo pero teniendo en cuenta que se centrará en un único deporte y que por lo tanto irá introduciéndose naturalmente la especificidad. Por lo tanto plantearemos esta categoría como puente hacia la siguiente, es decir, teniendo en cuenta que algunos de los juegos y ejercicios que hagamos tendrán un toque específico. Aquí ya trabajaremos el balonmano, y nos sumergiremos específicamente en él, aumentará la carga de trabajo, y además empezaremos a trabajar los objetivos técnico-tácticos del balonmano.

Las sesiones de entrenamiento serán dirigidas, pero nunca repetitivas, las sesiones habrán de ser llevaderas y divertidas, para ello, el trabajo no se reducirá a la técnica, utilizaremos las oposiciones, obligándoles así a tomar decisiones. Situaciones de juego modificadas en función de los objetivos.

Además de preparar las sesiones de entrenamiento, como ya hemos comentado, la entrenadora o entrenador habrá de tener algunas funciones para dirigir bien al equipo, el entrenador o entrenadora tiene que corregir durante las sesiones como todos sabemos, pero esta no es la única función de la entrenadora o entrenador, ni siquiera la principal. Las funciones principales del entrenador o entrenadora en estas edades (ya que en cada edad hay que atender a cosas distintas), son afectivas: crear un ambiente grupal adecuado, dar confianza y ánimo a los niños o niñas y además los niños o niñas deben empezar a tomar responsabilidades, y esta también será labor del entrenador o entrenadora: hacer respetar el material, fomentar la asistencia a entrenamientos y partidos, respetar a las compañeras o compañeros...

Las razones para mezclar juegos con ejercicios específicos son varias, pero entre las más importantes podemos citar que los o las adolescentes sigan practicando deporte; debemos tener en cuenta que esta etapa es bastante crítica para los niños o niñas debido a los cambios físicos y emocionales que padecen y que como consecuencia muchos tienden a deporte. Por lo tanto, está claro que es muy importante el trabajo mediante el juego para impulsar su motivación. Con esto queremos dejar claro que esta etapa es bastante complicada emocionalmente para las niñas o niños, y que deberemos conseguir que, además de enseñarles técnica y táctica, los niños o niñas progresen como personas y afectivamente.

Ejemplos Prácticos

Los juegos que apuntamos a continuación están dirigidos a ejercitar diferentes capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio y la elasticidad. Hay que tener claro que pequeñas modificaciones en cada juego pueden permitir trabajar una u otra capacidad, por lo que consideramos de especial importancia las variantes que proponemos.

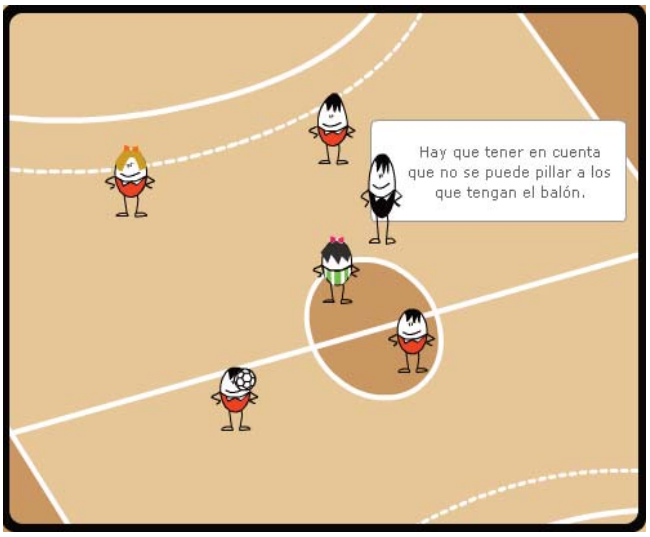
VITAMINA C

OBJETIVO: Ejercitar el desplazamiento, el pase y la competitividad-cooperación Calentamiento específico.

MATERIAL: Balones.

DESCRIPCIÓN: Habrá uno que pille. Los que escapen se pasarán el balón para no ser atrapados. Es decir, no se puede pillar a los que tengan el balón.

VARIANTES:
- Sobre las normas: Aumentar el número de los que pillan.
- Sobre el material: Aumentar el número de balones.



DE BANDA A BANDA

OBJETIVO : Ejercitar el marcaje/desmarque, cambios de dirección, cortes de balón, situaciones de superioridad/inferioridad, situaciones de cooperación/competitividad y desplazamientos.

MATERIAL: Balones de balonmano.

DESCRIPCIÓN : Haremos equipos de 3 jugadores, en una banda habrá un trío con balón, en el centro el trío defensor y en la otra banda un trío sin balón y otro trío esperando detrás de los que tienen el balón. Los que tengan el balón tendrán que ir de un lado a otro, haciendo pases sin perder el balón, si lo consiguen saldrá el siguiente trío hacia la otra banda con el balón. Si perdemos o nos quitan el balón el trío que ataca se convertirá en defensa y los que eran defensores tendrán que ir a la banda hasta que llegue su turno.

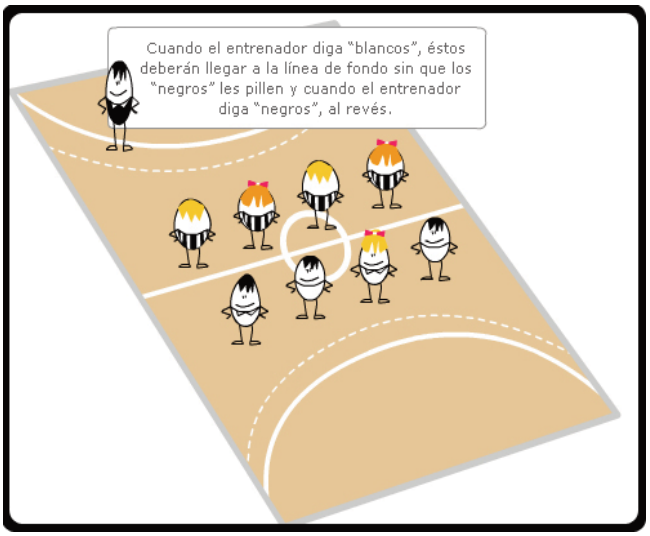
VARIANTES:
- Sobre las normas: Si los defensores tocan el balón o quienes lo llevan, se produce el cambio de defensa.

BLANCO - NEGRO

OBJETIVOS: Ejercitar la velocidad y la competitividad.

MATERIAL: --

DESCRIPCIÓN: Por parejas. Todas las parejas a lo ancho del campo y la línea de medio campo entre ellas, de espaldas, a 2 metros de distancia unos de otros. Por lo tanto, haremos dos filas horizontales, siendo unos blancos y otros negros. Cuando el entrenador diga "blancos", éstos deberán llegar a la línea de fondo sin que los "negros" les pillen y cuando el entrenador diga "negros", al revés.



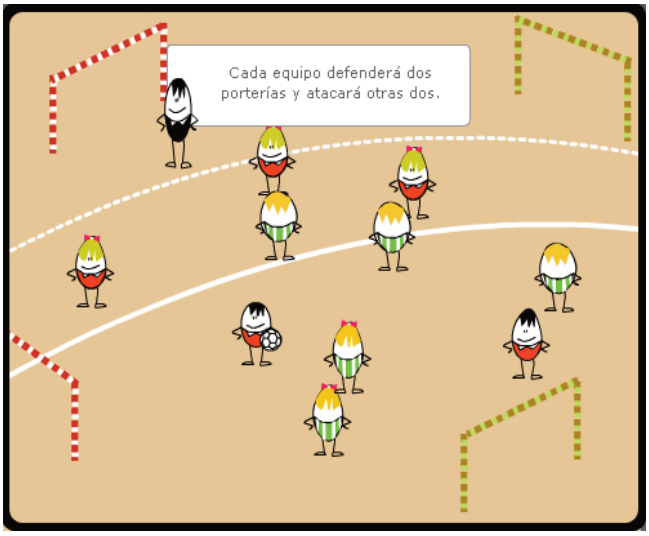
VARIANTES:
- Sobre el espacio: Menor distancia entre las filas o a la línea de fondo.
- Sobre los contrarios: Vale con tocar al contrario.
- Sobre las normas: Cambiar las posiciones iniciales (de rodillas, sentados...).

PARTIDO DE CUATRO PORTERÍAS

OBJETIVOS: Ejercitar la orientación, el desmarque, la intercepción y la competitividad-cooperación.

MATERIAL: Un balón de balonmano.

DESCRIPCIÓN: Habrá dos equipos en un terreno con cuatro porterías (si hay dos equipos de 7, utilizar todo el campo). Cada equipo defenderá dos porterías y atacará otras dos. Tratarán de meter más goles que el otro equipo en dos partes de 10'.



VARIANTES:
- Sobre el espacio: Situación de las porterías en los córners, bandas…
- Sobre el tiempo: Más / menos tiempo = mayor / menor trabajo de resistencia.
- Sobre los contrarios: Poder tocarlos o no.
- Sobre las normas: Puede botarse o no, número mínimo de pases obligatorios antes de marcar.
- Sobre el material: Más de un balón...

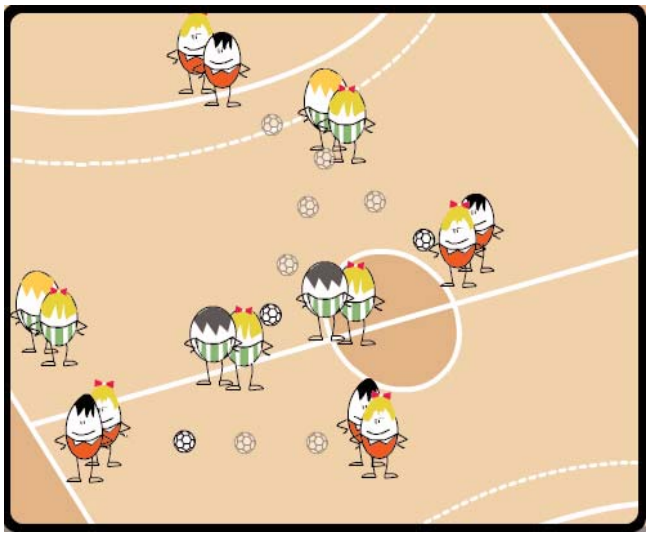
PASES POR PAREJAS

OBJETIVO: Ejercitar el pase, la recepción.

MATERIAL: Un balón por pareja.

DESCRIPCIÓN: Trabajaremos diferentes tipos de pases por todo el campo, como lo vaya indicando el entrenador. Podemos realizar pases de distancias y formas diferentes. Junto con el pases podemos hacer otros ejercicios, cambios de dirección, cambios de ritmo, saltos, flexiones…Recordar que además del pase ejercitamos la recepción.

VARIANTES:
- Sobre las normas: Puede colocarse un jugador sin balón que intentará robarlo al resto, cuando robe el balón a alguien éste se convierte en el ladrón.



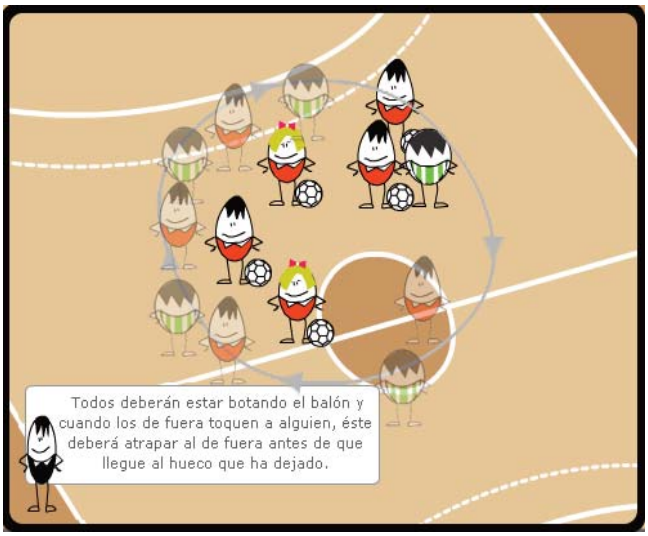
RELLENAR EL ESPACIO

OBJETIVO: Ejercitar la velocidad (inf. y cad.) y el bote.

MATERIAL: Un balón de balonmano

DESCRIPCIÓN: Todos en un círculo y con a cada balón, menos uno que estará fuera del círculo. Todos deberán estar botando el balón y cuando los de fuera toquen a alguien, éste deberá atrapar al de fuera antes de que llegue al hueco que ha dejado. Deberán estar todo el tiempo botando el balón, contando los dobles como haber sido atrapado.

VARIANTES :
- Sobre las normas: Denak ezkerrarekin botea... Biak korrika atera beharko dira aurkako norantzan eta lehenbiziko iristen denak okupatuko du hutsunea.



PELEA DE GALLOS

OBJETIVO: Ejercitar la fuerza y el equilibrio. Calentamiento general

MATERIAL: --

DESCRIPCIÓN: Por parejas en un recinto limitado, cada uno deberá desequilibrar al otro. Manteniéndose sobre una pierna y empujando espalda contra espalda.

VARIANTES:
- Sobre las normas: En cuclillas, desequilibrar al otro empujando con las manos.

PROTEGER LOS CONOS

OBJETIVO: Ejercitar la orientación, el marcaje/desmarque, cambios de dirección, cortes de balón, competitividad/cooperación, pases y lanzamientos.

MATERIAL: 6-8 conos y un balón de balonmano.

DESCRIPCIÓN : Bi taldetan banatuko gara, eremu mugatu batean 6 kono egongo dira. Konoak ezin dira ukitu, eta talde erasotzaileak baloiarekin bota beharko ditu. Kono bakoitza botatzerakoan berriz altxako dugu. Minutu batean zenbat kono botatzen diren kontatuko da talde erasotzailea beti berdina izango delarik minutu horretan. Gero aldatu egingo ditugu taldeen rolak.

VARIANTES :
- Sobre las normas: Nos dividiremos en dos equipos, en un recinto delimitado habrá 6 conos. No pueden tocarse los conos, y el equipo que ataque tendrá que tirarlos con el balón. Levantaremos el cono cada vez que lo tiremos. Contaremos cuántas veces se tiran los conos en un minuto, durante el que atacará sólo un equipo. Luego cambiaremos los roles de los equipos.

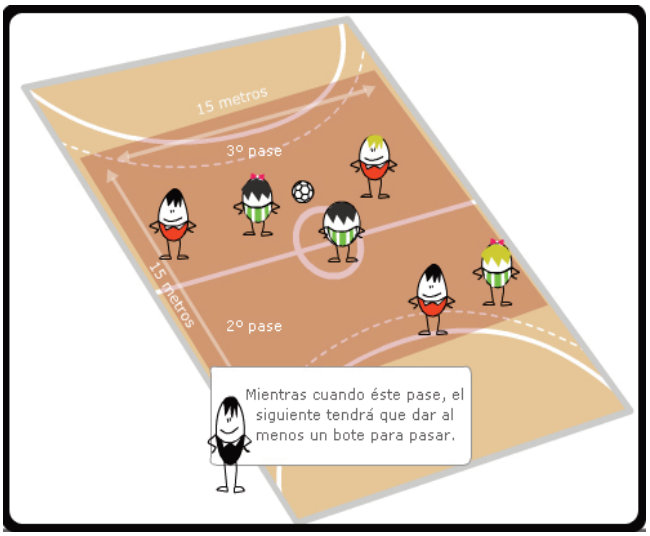
BOTE SÍ, BOTE NO

OBJETIVO: Ejercitar el pase, la recepción, la competitividad y la cooperación.

MATERIAL: Un balón de balonmano

DESCRIPCIÓN: Dos equipos en un recinto no muy grande (15x15 m.). El objetivo consiste en que un equipo dé 15 pases seguidos (un punto), pero con una particularidad: cuando un miembro del equipo bote y haga un pase a un compañero, éste no podrá botar para hacer el pase, como mucho 3 pasos. Cuando éste pase, el siguiente tendrá que dar al menos un bote para pasar.

VARIANTES:
- Sobre el contrario: No puede tocarse al contrario.



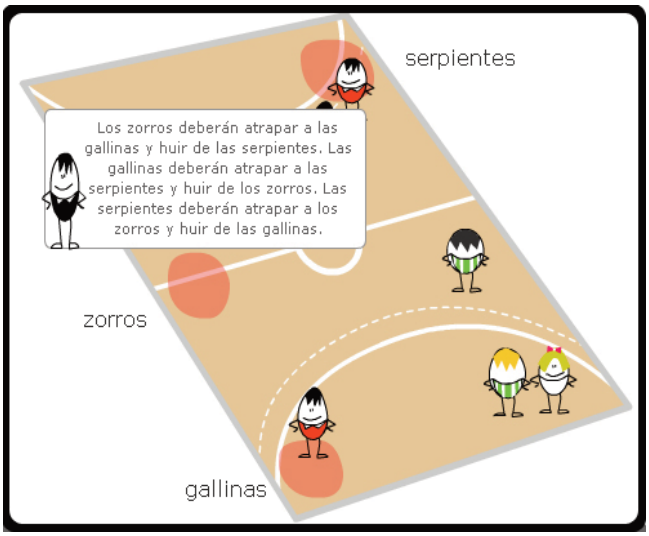
EL ZORRO, LA SERPIENTE Y LA GALLINA

OBJETIVO : Ejercitar la cooperación - competición. Calentamiento general

MATERIAL: No es necesario

DESCRIPCIÓN: Los jugadores se repartirán en tres equipos, zorros, gallinas y serpientes. Los zorros deberán atrapar a las gallinas y huir de las serpientes. Las gallinas deberán atrapar a las serpientes y huir de los zorros. Las serpientes deberán atrapar a los zorros y huir de las gallinas. Cada equipo tendrá un rincón para dejar a los atrapados. Para librarlos, alguien de su equipo deberá acercarse a ese rincón y será suficiente con tocarlos con la mano.

VARIANTES :
- Sobre las normas: Intentar coger las mazorcas que haya en cada rincón. El objetivo sería terminar el juego con el mayor número posible de mazorcas.



SESIÓN 010

CALENTAMIENTO:

Piernas quietas: El jugador que tiene el balón en el centro, éste lo lanza hacia arriba diciendo un nombre, si coge el balón sin que bote hará lo mismo, si no, tendrá que decir "¡piernas quietas!" y acercarse con 3 pasos a cualquiera y si le golpea recibe un punto, si no le da, el punto es para el otro. (10')

Quitar el balón: Dos jugadores de frente pasándose el balón, se coloca un jugador en medio y tiene que robárselo, no valen pases muy altos (bombeados). (5')

SECCIÓN PRINCIPAL:

Por parejas: el que está en posesión del balón progresa botando, los defensores intentarán mantenerse delante de él y mantener la distancia. Haciendo basculaciones. Al principio tendrá uno el balón y luego el otro, en caso de cogerlo rápido la defensa se lo podrá robar.

El jugador que tenga el balón deberá dejarlo en un aro, ante éste 3 defensores, no pueden hacer falta para obstaculizarle, sólo robar el balón. Irán cambiando con el tiempo, en función del número de jugadores pondremos un aro (un equipo) o dos.

3x2: Los atacantes formarán un triángulo, habrá 2 defensores para robar los balones, los atacantes deberán hacer una fijación antes de pasar. Al robar el balón se cambia, el que más tiempo lleve dentro pasa a ser atacante. Si es muy difícil, también se cambiará tocando al que lleve el balón.

Un partido. Los jugadores deberán hacer defensa individual, obligatoriamente.

VUELTA AL REPOSO:

Estiramientos (5').

SESIÓN 011

CALENTAMIENTO:

A pillar.

10 pases con orientación: Dos equipos del mismo número de miembros, al hacer 10 pases (1 punto) tendrán que ir a la silla del contrario (una en cada campo) y si dejan el balón en ella, 2 puntos.

SECCIÓN PRINCIPAL:

Situación de 2x1, los laterales con el extremo y los centrales con el pivote, un defensor en el medio, los atacantes irán pasándose el balón, y en cualquier momento después del pase uno de los dos intentará desmarcarse para lanzar desde esa posición una vez recibido el balón de nuevo. Pasaremos a 2x2 para que sea más real.

4x3, 3 jugadores en primera línea y un pivote, los 3 defensores en los 9 m., el pivote decidirá cuándo salir y a dónde para hacer el pase y salir.

Un partido normal, pero los goles marcados con el pase y salir valen doble.

VUELTA AL REPOSO:

Petanca: con una pelota de tenis como referencia, comprobar quién se acerca más lanzando balones.

CADETES

Características de los y las adolescentes

En esta sección mencionaremos las características motrices, cognitivas y afectivo-sociales de los cadetes o las cadetes. Conocer las características del adolescente o de la adolescente será imprescindible para desarrollar bien nuestra labor. Así, debemos conocer las características que señalamos a continuación para adecuar nuestro trabajo a las necesidades de estos o estas adolescentes; así, constituirán la base del trabajo que llevaremos a cabo. Conocidas las características de los o las adolescentes estableceremos el trabajo que tendremos que hacer en adelante.

MOTRICES

- Esquema corporal completado.
- Cambios anatómico-fisiológicos (pubertad).
- Desarrollo de la masa muscular, aunque haya diferencias en altura y fuerza.
- Madurez del sistema nervioso.
- Aumenta la masa muscular.
- Fase en la que varían las capacidades de coordinación.
- Se produce más testosterona.
- Se produce la diferenciación de las fibras musculares (rápidas y lentas).

COGNITIVAS

- Etapa de operaciones formales.
- Dominan el espacio y el tiempo.
- Capacidad de razonamiento, reflexión y análisis.
- Tienen criterios para valorar el rendimiento obtenido en pruebas concretas.
- La razón está por encima del sentimiento.
- Nivel Técnico: El o la adolescente representa bien su cuerpo en movimiento.
- Nivel Táctico: La o el deportista "es capaz de comprender el sistema de juego".

AFECTIVO-SOCIALES

- Egocentrismo social.
- Dan importancia a lo que los o las demás piensan de ellos o ellas.
- Aumenta la motivación para las diferentes actividades.
- Aumenta la capacidad crítica.
- Tienen cambios de carácter porque su ida afectiva es profunda e inestable (cambios hormonales).
- Independencia sobre los padres y madres.

Conseceuncias de las características

MOTRICES

- Completan el esquema corporal, por lo que no tienen problemas para saber cuál es su mano y pierna buenas.
- Durante la pubertad se producen cambios anatómicos y fisiológicos, es decir, un cambio morfológico repentino.
- Se dan diferencias en altura y fuerza, por lo tanto en esta etapa disminuyen el equilibrio y la coordinación.
- El sistema nervioso alcanza la madurez, es decir, se da la madurez de las estructuras biológicas. Sistemas de control, aparato locomotor, sistemas de energía.
- En consecuencia aumenta la masa muscular, se produce una gran mejora de la velocidad de reacción.
- Es una fase en la que cambian las capacidades de coordinación, por lo tanto ahora pueden tener problemas para llevar a cabo los ejercicios que hacían en etapas anteriores.
- Se produce más testosterona, por lo tanto, se va desarrollando la madurez física en los o las adolescentes, van aumentando el peso y la altura.
- Se produce la diferenciación de las fibras musculares (rápidas y lentas), por lo tanto, supone la posibilidad de ejercitar específicamente las diversas capacidades físicas.

COGNITIVAS

- Etapa de operaciones formales. Es capaz de comprender el reglamento (comprende las normas y debe aprender a respetarlas y a jugar siguiendo esas normas).
- Dominan el espacio y el tiempo, por lo que están preparadas o preparados para hacer cualquier tipo de ejercicio.
- Tiene capacidad para el razonamiento, la reflexión y el análisis, por lo tanto sabe razonar las posibilidades, la realidad es una parte de todas las posibilidades (opción), y puede analizar las posibilidades en cada momento. En consecuencia, es capaz de resolver los problemas que le surjan en cualquier juego.
- Dispone de criterios para valorar el rendimiento obtenido en pruebas concretas, por lo tanto serán capaces de mejorar sus actitudes y acciones. Si no se dan cuenta de lo que hacen mal, difícilmente podrán mejorar.
- La razón está por encima del sentimiento, por lo tanto los chicos y chicas de esta edad buscan justificaciones lógicas.
- Nivel Técnico: El o la adolescente representa bien su cuerpo en movimiento, por lo tanto, interioriza el gesto técnico, es decir, aprendizaje inteligente el movimiento.
- Nivel Táctico: La o el deportista "es capaz de comprender el sistema de juego", por lo tanto, tiene gran capacidad para asimilar conceptos abstractos.

AFECTIVO-SOCIALES

- En esta etapa comienza a darse el egocentrismo social, por lo tanto, los o las adolescentes valoran su equipo por encima de los o las demás.
- Dan una gran importancia a lo que los o las demás piensan de ellos o ellas, es decir, a la imagen.
- Aumenta la motivación para diferentes actividades, por tanto conviene plantear actividades y juegos diferentes para que los niños o niñas no se aburran y aprendan ejercicios nuevos.
- Aumenta la capacidad crítica, por lo tanto, son capaces de corregir sus propios movimientos y también los de los o las demás, algo que utilizaremos para mejorar sus movimientos.
- Cambios de carácter, tienen una vida afectiva e inestable, por tanto pueden darse acciones contradictorias, reacciones diferentes ante el mismo hecho, o poner en cuestión a quien tienen la autoridad.
- Se produce la independencia sobre los padres y madres y los amigos o amigas toman una gran importancia,

pero la ayuda de los padres y madres es muy importante.

Cómo ejercitar las características

MOTRICES

- Por haber completado el esquema corporal, pueden hacer cualquier tipo de juegos y ejercicios, lanzamientos, pases o entradas.
- Durante la pubertad se producen cambios anatómicos y fisiológicos, es decir, un cambio morfológico repentino (diferencias entre fuerza y altura). Para ejercitarlo es muy conveniente hacer diversos ejercicios de equilibrio y coordinación. Saltos, malabares, andar sobre patines, juegos de lucha...
- Se producen diferencias entre altura y fuerza y para que las consecuencias no sean negativas es conveniente trabajar ejercicios y juegos de equilibrio y coordinación y actividades-juegos generales de fuerza.
- El sistema nervioso alcanza la madurez, es decir, se da la madurez de las estructuras biológicas. Sistemas de control, aparato locomotor, sistemas de energía. Trabajar la percepción, desarrollar los sentidos utilizando diferentes estímulos.
- En consecuencia aumenta la masa muscular, se produce una gran mejora de la velocidad de reacción. Podemos empezar a trabajar la velocidad y la fuerza, pero siempre mediante autocargas (se utiliza su propio peso, no pesas).
- Aunque varían las capacidades de coordinación los niños o niñas deben continuar haciendo todo tipo de ejercicios (todo tipo de usos del balón, saltos, trepar).
- Como se produce más testosterona, los ejercicios específicos para trabajar las capacidades de fuerza y velocidad tendrán una gran efectividad.
- Se produce la diferenciación de las fibras musculares (rápidas y lentas); conviene trabajar las diferentes capacidades físicas específicamente (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).

COGNITIVAS

- Etapa de operaciones formales. Para ejercitarlas conviene plantear diversas situaciones en diferentes deportes y juegos, para que las resuelvan de la mejor manera posible. Por ejemplo: Explicar a uno de los equipos cómo atacar y que el otro equipo encuentre la mejor forma de defenderse.
- Dominan espacio y tiempo, por lo tanto, tienen capacidad para hacer y entender todo tipo de ejercicios y juegos.
- Como tienen capacidad para el razonamiento, la reflexión y el análisis, pueden proponerse ejercicios más complejos. Porque las niñas o niños se ven a sí mismos dentro del juego.
- La razón está por encima del sentimiento; por eso en esta etapa es recomendable preguntar la razón de ser de los diversos juegos y ejercicios que se les propongan.
- Nivel Técnico: cuando el niño o niñas ve a sus compañeros o compañeras, es capaz de interiorizar sus patrones motrices. Por lo tanto, es importante que unos o unas se miren a otros u otras. Además, este momento es adecuado para enseñar movimientos técnicos específicos.
- Nivel Táctico: Esta etapa es el momento de trabajar los conceptos tácticos específicos. (3x3, 4x4. 7x7)

AFECTIVO-SOCIALES

- Egocentrismo social: hacer y aplicar un código de valores. Creando situaciones de empatía: pitar partidos en los entrenamientos, hacer equipos...

- Como dan una gran importancia a lo que los o las demás piensan sobre ellos, para trabajarlo lo mejor es hacer ejercicios para quitar la vergüenza o plantear ejercicios para coger confianza (ponerse en los partidos como comodín, jugar con el equipo que reciba un gol...)
- La motivación para diferentes actividades aumenta, una forma adecuada de trabajarla es enseñar todo tipo de ejercicios nuevos y diferentes; además, puede preguntarse a los o las adolescentes por sus ejercicios o juegos preferidos, para hacerlos de vez en cuando.
- Aumenta la capacidad crítica; un modo adecuado de trabajarla es pedir a las jugadores o jugadoras una valoración durante la sesión, al final de los ejercicios o de un partido jugado.
- La mejor manera de encaminar los cambios de carácter es realizar y cumplir un reglamento concreto y fijo.
- Se da la independencia de los padres, las madres y los amigos o amigas toman gran importancia. Para trabajarlo, lo mejor es que los padres y madres se impliquen en las actividades del equipo (ir a los partidos, comidas, reuniones...).

Objetivos

En esta etapa, como ya hemos comentado en las características, los niños o niñas hacen grandes avances física y cognitivamente, y para que este desarrollo continúe adecuadamente, hay que plantear algunos objetivos principales: Continuando en el mismo eje, los objetivos que nos planteamos guardan relación son el balón, el espacio, con la relación hacia los otros u otras y el reglamento. Además de esto, en esta etapa, comenzaremos a trabajar específicamente el puesto de portero o portera, ya que hasta ahora no hemos tenido que trabajar ningún puesto específico. Al igual que en todos los demás niveles, nos plantearemos el pasarlo bien (la diversión) como uno de los objetivos principales.

Interiorización de los cambios sufridos

Los niños o niñas, en esta etapa (pubertad), sufren grandes cambios físicos en su físico. La labor del entrenador o entrenadora consistirá en que estos cambios tengan el menor impacto negativo posible y que la niña o niño se adapte a su nueva situación.

Aprovechar las mejoras que se dan en la coordinación para mejorar técnicamente

En este nivel la adaptación y el uso del balón está dominado, el niño o niña no tiene miedo del balón y es capaz de recibirlo y utilizarlo. Hasta ahora, sin embargo, no hemos trabajado específicamente el gesto técnico, y este será el momento de empezar a trabajarlo, posibilitado por el desarrollo que se produce en la coordinación. En este nivel empezaremos a hacer correcciones, tanto la entrenadora o entrenador como los propios niños o niñas. Estas correcciones se harán siempre de manera adecuada, explicando el gesto correcto y animando a la niña o niño a ejecutarlo correctamente. Los juegos y ejercicios que utilizaremos para desarrollar este objetivo no deberán ser repetitivos, en general no pondremos al niño o niña a hacer pases contra una pared para que aprenda, en la edad que sea posible pondremos a la niña o niño en situación de juego, para que tome decisiones, y así aprenderá a dominar la técnica, mientras trabaja también la táctica.

Búsqueda del espacio libre

Los niños o niñas a esta edad ya dominan adecuadamente el espacio, aún así tienen la costumbre de ir siempre hacia el centro, van al sitio más fácil con la intención de marcar gol, y así, estrechan el campo de balonmano, y se acumula más gente en menos espacio. De esta manera, nosotros deberemos utilizar el terreno lo mejor posible, para ello enseñaremos a las niñas o niños los principios de anchura y profundidad para aprovechar mejor el campo, y con ello encontraremos más espacios libres y enseñaremos a los niños o niñas a aprovecharlos. Para trabajarlo haremos diversos ejercicios, ejercicios de desmarque (aprovechando los espacios abiertos por uno mismo o por los demás o que se vean libres), ejercicios de espacio mayor o menor (para que luego vean cómo hay que aprovechar estos espacios), ejercicios de fijación (atrayendo así a la defensa ampliando los espacios libres...).

Explicación y conocimiento de los procedimientos tácticos

El jugador o jugadora en esta categoría ya es capaz de ver tanto a los compañeros o compañeras como a las contrarias o contrarios y de conocer su situación, así como de aprovecharlo. Y en esta etapa también es capaz de aprender y ejercitar algunos movimientos especiales, estos movimientos se denominan procedimientos tácticos (pase y salir, cruces, bloqueo, cambio de contrario, contrabloqueo...), y con ellos aprenderá nuevas formas de comunicación con sus compañeros o compañeras (tanto en defensa como en ataque), movimientos específicos, para tener más opciones de decisión cuando estén frente a un contrario o contraria. Lo que utilizaremos para trabajarlo será una progresión, mediante diferentes ejercicios, así les enseñaremos primero por qué y cómo se utilizan, pueden utilizarse todos los tipos de ejercicios, pero lo más importante será hacerlos de fácil a difícil, de espacios amplios a reducidos (en ataque)...

Dominar el reglamento del balonmano

Son capaces de comprender el reglamento del balonmano; habrá que conseguir, pues, que conozcan, respeten y jueguen al balonmano sin contravenir las normas. Para su desarrollo podemos plantear diferentes juegos tomando partes del reglamento y modificando los juegos en función de éstas... También en esta etapa empezaremos a dar mayor importancia a cosas a las que antes les dábamos menos, por dónde hacer los cambios, distancias para sacar las faltas, movimiento de la pierna en los lanzamientos de 7 m... Esta etapa es muy adecuada para aprender y dominar el reglamento, ya que de él pueden aprenderse muchas cosas.

Conocer las bases del portero o portera

Hasta ahora no hemos concretado ningún puesto en el campo, pero al llegar a infantiles empezaremos a diferenciar al portero o portera y las jugadoras o jugadores de campo (todavía no especificaremos en ningún sitio los jugadores o jugadoras de campo, es decir, jugarán en todos los puestos). Así veremos un puesto que tiene una función muy distinta del resto, el de la portera o portero. Para ejercitarlo trabajaremos ejercicios y juegos diversos, al principio para perder el miedo al balón (no tiene miedo a pasar el balón pero en general los lanzamientos fuertes dan miedo al portero o portera), luego los movimientos propios de la portería, éstos son movimientos técnicos y así hay que enseñarlos, primero aprenderá cómo hacerlos y más adelante él mismo o ella misma decidirá qué movimientos hacer ante un lanzamiento. Por tanto, en un primer momento irán aprendiendo los movimientos para que luego la portera o portero pueda ponerlos en práctica. En cualquier caso, cabe mencionar que el portero o portera es considerado o considerada como la primera o el primer atacante, por lo tanto también tendrá que saber pasar y entrenar junto con los jugadores o jugadoras de campo, pues le vendrá bien.

Pasarlo bien

Queremos mencionar lo que ya hemos comentado en las etapas anteriores. No podemos olvidar que la niña o niño se apunta a la actividad deportiva en la escuela para pasarlo bien. Por lo tanto, uno de nuestros objetivos será hacer que las sesiones de entrenamiento sean atractivas. Además, debemos tener en cuenta que cuando nos divertimos aprendemos mucho más y más a gusto. Tampoco podemos dejar de lado el hecho de que nos interesa que los niños o niñas sigan participando, en los años sucesivos, en las escuelas deportivas, (ya que el trabajo se realiza por etapas y ha de haber un seguimiento) y para ello es imprescindible que las niñas o niños lo pasen bien durante las sesiones de entrenamiento.

Ejercitar el respeto sobre las contrarias o contrarios, árbitros o árbitras etc

En esta época es muy importante que los niños o niñas se pongan en la piel de otros u otras, trabajando la empatía, así pueden ver que las cosas no son tan fáciles como parecen. El o la adolescente debe saber relacionarse con los demás o las demás, aparte de sí mismo o misma y su grupo.

Integrar a la familia dentro del concepto de grupo

Los o Las adolescentes deben ver que la aportación de la familia es imprescindible para el adecuado funcionamiento de su equipo. Desplazamientos, colaboración en las acciones del club-equipo...

Amoldarse a los cambios y ejercitar las mejoras que ofrecen

A esta edad, se dan muchos cambios en poco tiempo, así, aumentan las posibilidades de ejercitar habilidades físicas específicas y hay que aprovechar esto para sacar todo el beneficio que podamos a la habilidad del adolescente o de la adolescente.

MOTRICES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Esquema corporal completado.	No tienen problemas para saber cuál es su pierna y mano buenas.	Pueden hacer cualquier tipo de juegos y ejercicios, lanzamientos, pases o entradas.	- Interiorizar los cambios sufridos, para que el desarrollo siga su camino. - Sacar rendimiento a ese gran número de juegos-ejercicios.	Ejercicios que favorecen el conocimiento del cuerpo: - Ejercicios de percepción. - Ejercicios para trabajar la capacidad física - ...
Cambios anatómico-fisiológicos (pubertad).	Cambio morfológico repentino.	Para ejercitarlo es muy conveniente hacer diversos ejercicios de equilibrio y coordinación. Saltos, malabares, andar sobre patines, juegos de lucha...		
Desarrollo de la masa muscular, aunque haya diferencias en altura y fuerza.	En esta etapa disminuyen el equilibrio y la coordinación.	Es conveniente trabajar ejercicios/juegos de equilibrio y coordinación y juegos/ejercicios generales de fuerza.		Circuitos de coordinación y equilibrio. Ejercicios de fuerza (autocargas, juegos de fuerza...)
Madurez del sistema nervioso.	Madurez de la estructura biológica: Sistemas de control, aparato locomotor, sistemas de energía.	Trabajar la percepción, desarrollar los sentidos utilizando diferentes estímulos.	- Aprovechar las mejoras que se dan en la coordinación para mejorar técnicamente . - Conocer las bases del portero o portera	Ejercicios que ejerciten los estímulos auditivos, visuales, táctiles: Velocidad de reacción, saltos múltiples...
Cambio de las capacidades de coordinación.	Gran mejora de la velocidad de reacción.	Utilización de todo tipo de balones, saltos, juegos de coordinación...		- Ejercicios para trabajar conducciones del balón, botes... - Circuitos de coordinación, con balón, sin él... - Juegos para trabajar la velocidad. - Ejercicios para trabajar el puesto de portera o portero: posiciones, movimientos...
Se produce más testosterona.	Por lo tanto, se va desarrollando la madurez física en los o las adolescentes, van aumentando el peso y la altura.	Los ejercicios específicos para trabajar las capacidades de fuerza y velocidad tendrán una gran efectividad.	Amoldarse a los cambios y ejercitar las mejoras que ofrecen.	Circuitos para ejercitar la fuerza, pesas, autocargas... Para ejercitar la velocidad: ejercicios de reacción de velocidad, circuitos, juegos específicos diferentes... Ejercicios específicos de resistencia: Carrera seguida, series, diferentes juegos específicos... Ejercicios de flexibilidad: a solas, por parejas, al principio, al final...
Se produce la diferenciación de las fibras musculares (rápidas y lentas).	Supone la posibilidad de ejercitar específicamente las diversas capacidades físicas.	Conviene trabajar las diferentes capacidades físicas específicamente (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).		

COGNITIVAS				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Etapa de operaciones formales.	Es capaz de comprender el reglamento	Conviene plantear situaciones diferentes en diversos deportes y juegos.	- Dominar el reglamento del balonmano. - Búsqueda del espacio libre.	Hacer ejercicios-juegos con el reglamento modificado.
Dominio del espacio y el tiempo	- Sabe razonar las opciones, la realidad es una parte de todas las posibilidades (opción). - Puede analizar las posibilidades en cada momento.			Utilizar espacios y cantidades de jugadores o jugadoras diferentes (más o menos espacios libres, con más o menos contrarios).
Capacidad de razonamiento, reflexión y análisis.	Serán capaces de mejorar sus posturas y acciones.	Proponer ejercicios más libres (no tan mecánicos), para llegar razonando al objetivo.	Desarrollar la capacidad de razonamiento en diferentes situaciones del juego por su cuenta.	Ejercicios que tengan un objetivo claro pero diversos caminos para llegar a él o ella (juego real, 3x3...)
Criterios para valorar el rendimiento obtenido en pruebas concretas.				Hacer valoraciones comunes de partidos y entrenamientos.
La razón por encima del sentimiento	Buscan justificaciones lógicas.	Explicar a las niñas o niños en esta etapa la razón para hacer diferentes juegos y ejercicios y sus objetivos.		- Crear situaciones para desarrollar la empatía (para que se coloquen en la piel de otros u otras). - Explicaciones claras por parte de la entrenadora o entrenador.
Nivel Técnico: El o la adolescente representa bien su cuerpo en movimiento.	Interioriza el gesto técnico, es decir, aprendizaje inteligente del movimiento.	Poner los movimientos técnicos del entrenador o entrenadora y los compañeros o compañeras como modelo (imitación).	Aprovechar las mejoras que se producen en la coordinación para mejorar técnicamente. Conocer las bases del portero o portera.	Ejercicios que faciliten el desarrollo técnico: - Bote del balón, recepción, lanzamiento, bloqueo... - Ejercicios para trabajar el puesto de portero/a: posiciones, movimientos...
Nivel Táctico: la o el deportista es capaz de comprender el sistema de juego.	- Es capaz de comprender el sistema de juego. - Tiene gran capacidad para asimilar conceptos abstractos.	Momento para explicar conceptos tácticos específicos.	Explicación y conocimiento de los procedimientos tácticos. Conocer las bases de la portera o portero	- Situaciones tácticas específicas por puesto. - Situaciones de defensa ataque (situaciones de superioridad – inferioridad...) - Trabajo técnico del portero o portera.

AFECTIVO-SOCIALES				
CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS	¿CÓMO EJERCITARLO?	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Comienza a darse el egocentrismo social..	El niño o niña valora su equipo por encima de los o las demás.	Hacer y aplicar un código de valores. Creando situaciones de empatía: pitar partidos en los entrenamientos, hacer equipos...	Ejercitar el respeto sobre las contrarias o contrarios, árbitros o árbitras etc.	Preparar reglamentos con ellos o ellas, es más fácil que lo cumplan si lo han planteado y admitido ellas o ellos. Plantear ejercicios para interiorizar y utilizar otros roles.
Importancia a lo que los demás piensan de ellos o ellas.	Importancia de la imagen.	Hacer ejercicios para quitar la vergüenza o plantear ejercicios para coger confianza.	Interiorizar los cambios sufridos, para que el desarrollo siga su camino.	Proponer actividades grupales, para reforzar el ambiente: la monitora o monitor reforzará el concepto de equipo. Trabajar los valores de la responsabilidad, respeto hacia los o las demás.
Aumenta la motivación para las diferentes actividades.	Momento adecuado para enseñar juegos y ejercicios nuevos.	- Enseñar ejercicios nuevos y diferentes. - Preguntar a los niños o niñas por sus ejercicios y juegos preferidos.	- Pasarlo bien. - Desarrollar la capacidad de razonamiento en diferentes situaciones del juego por su cuenta.	Plantear ejercicios nuevos. Hacer los ejercicios que ellas o ellos propongan.
Aumenta la capacidad crítica.	Son capaces de corregir sus movimientos y los de los o las demás.	Pedir su valoración a lo largo de la sesión, después de los ejercicios o después de jugar un partido.	Desarrollar la capacidad de razonamiento en diferentes situaciones del juego por su cuenta.	Dejar que participen en el entrenamiento, que opinen, pedir propuestas...
Cambios de carácter, tienen una vida afectiva profunda e inestable.	Acciones contradictorias, reacciones diferentes ante el mismo hecho, ponen en duda a quien ostenta la autoridad.	Acciones contradictorias, reacciones diferentes ante el mismo hecho, ponen en duda a quien ostenta la autoridad.	Fomentar la estabilidad emocional y ayudar a desarrollarla.	Preparar reglamentos con ellos o ellas, es más fácil que lo cumplan si lo han planteado y admitido ellas o ellos.
Independencia sobre los padres y madres.	Los amigos o amigas cobran gran fuerza.	Implicar a los padres y madres en las actividades del equipo (ir a los partidos, comidas, reuniones...)	Integrar a la familia dentro del concepto de grupo.	Hacer reuniones, comidas... con las familias.

Preparación Física

Como vemos, en esta categoría empezamos a hablar con precisión de la preparación física. Antes hemos definido la etapa infantil como una categoría puente y, por lo tanto, los y las jugadoras empiezan a acostumbrarse a realizar acciones concretas que ejerciten diferentes capacidades físicas. Así, no empezaremos desde cero, y eso será muy importante para dar al trabajo una continuidad y un desarrollo adecuado.

En las próximas secciones propondremos lo que hay que hacer para trabajar adecuadamente las diferentes capacidades físicas con cadetes, estableciendo las bases del trabajo que llevarán a cabo de cara al futuro.

Filosofía de Trabajo

Para empezar debemos comentar que en nuestra opinión es muy importante que las sesiones que desarrollemos tengan una estructura adecuada; hay que comenzar cada sesión con un calentamiento apropiado para luego poder trabajar debidamente la sección principal y al final, para facilitar la recuperación, hacer los ejercicios indicados para volver al reposo. En cualquier caso aclararemos lo relativo a la estructura de la sesión en otro punto.

Como comentábamos en la introducción, el nivel de cadete es muy importante si lo concebimos como base del trabajo físico que se pretende hacer en el futuro. En esta etapa podemos empezar a ejercitar la preparación física específicamente, dando a cada capacidad física la importancia y el trabajo que requiera. Los jugadores y las jugadoras ya han entrado en la adolescencia y por lo tanto sufren muchos cambios físicos, que pueden influir en su trabajo físico, pero estos cambios hacen posible que la calidad del trabajo físico que hagamos con ellos o ellas sea cada vez mayor.

A continuación, daremos unas explicaciones generales de cada capacidad física, teniendo en cuenta las edades que estamos moviendo (14-16 años).

Fuerza

El trabajo realizado sobre la fuerza hasta infantiles aparecía bastante condicionado por el desarrollo físico del niño y la niña. En cualquier caso, en la categoría cadete las jugadoras y los jugadores sufren un desarrollo físico importante y por lo tanto el trabajo físico que puede hacerse con ellos y ellas es mayor. En el caso de la fuerza, el aumento de fuerza durante los años que pasan siendo cadetes puede ser del 85 %; las razones principales de este aumento son tres:

- Aumento de la masa muscular.
- Aumento de la velocidad de contracción de las fibras musculares.
- Mejora de la coordinación de las fibras intramusculares.

En estas edades podemos utilizar pequeñas sobrecargas en nuestro trabajo, como transportes, arrastres, empujes... Así pretendemos evitar la desaparición rápida del cartílago básico que impulsa el proceso de crecimiento (que puede producirse utilizando grandes pesos). Teniendo en cuenta el desarrollo físico de los jugadores y las jugadoras en estas edades, lograremos entrenar la fuerza máxima mediante la velocidad-fuerza y la resistencia-fuerza, puesto que lo más importante no es el aumento de intensidad sino de volumen (esto se consigue aumentando el tiempo de entrenamiento, el número de ejercicios).

También en esta edad, se producen diferencias físicas entre sexos, inclinando la balanza a favor de los niños en lo que respecta a la fuerza en los cadetes, ya que el desarrollo de las niñas es más temprano.

Resistencia

Como ya hemos comentado, cuando hablamos de entrenar la resistencia, hablamos sobre todo de acciones aeróbicas, es decir, de ejercicios que requieren esfuerzos de más de 4-5 minutos, pues éstas constituirán la base de los demás tipos de resistencia (por ejemplo la resistencia anaeróbica láctica, en la que se realizan esfuerzos de entre 30'' y 1').

Tal y como han explicado diversos estudios, la capacidad aeróbica máxima se desarrolla entre los 15-18 años y de aquí en adelante es difícil mejorar. Por tanto, es muy importante el trabajo de la capacidad aeróbica en esta etapa, para que en el futuro la capacidad de mejora sea mayor. Mediante este trabajo aumenta considerablemente la capacidad cardiovascular y del sistema respiratorio y por tanto, queda claro que se trata de un trabajo de entrenamiento muy importante.

La resistencia, al igual que otras capacidades físicas, hay que ejercitarla de modo metódico y planificado, estableciendo previamente algunos objetivos concretos y teniendo claras las vías para lograrlos. Evidentemente, a la hora de trabajar las diferentes situaciones pueden hacer que tengamos que cambiar los contenidos, y es muy importante saber establecer las adaptaciones adecuadas ante estos cambios, pero es imprescindible contar con una línea marcada antes de comenzar a trabajar. En este sentido, hay que tener en cuenta que el trabajo a realizar en pretemporada será el trabajo de base y por lo tanto el trabajo general será importante (ver la 2ª sesión de preparación física general); luego, durante la temporada, iremos reduciendo el trabajo general, en favor de los contenido específicos del balonmano.

Por tanto, será importante saber mezclar los ejercicios generales de carrera que se hagan sin balón con los ejercicios más específicos de resistencia que se hagan con balón. Está claro que los ejercicios generales no son muy del gusto de los y las jugadoras, pero son muy importantes para constituir una base adecuada y trabajar en un futuro las demás capacidades.

Velocidad

Debemos decir, antes que nada, que esta capacidad viene muy condicionada por la genética; algunos y algunas autoras defienden que estos aspectos genéticos no pueden modificarse mediante el entrenamiento, pero otros y otras afirman que sí. Este condicionamiento se relaciona con el reparto de las fibras musculares de cada persona; hay tres tipos de fibras musculares y cada persona, genéticamente, tenemos un porcentaje diferente de cada una de ellas:

- Fibras musculares de contracción lenta. Del tipo I.
- Fibras musculares oxidativas de contracción rápida. Del tipo IIa.
- Fibras musculares glucolíticas de contracción rápida. Del tipo IIb.

Son estas últimas las que hacen tener una mayor o menor capacidad para la velocidad, según algunas y algunos autores, mediante el entrenamiento apropiado, el porcentaje de reparto de cada uno de los tipos de fibras musculares puede variar, adecuándolo al objetivo que se pretende alcanzar (por ejemplo, aumentar el número de fibras del tipo IIb para aumentar la velocidad).

En cualquier caso, además del factor genético, el resto de capacidades que influyen en la mejora de la velocidad también son importantes, como la fuerza, la elasticidad, la coordinación, la relajación, la resistencia... y por lo tanto es muy importante tenerlas en cuenta al planificar el entrenamiento de la velocidad, ya que ejercitándolas podremos mejorar la velocidad.

Hay que decir, sobre estas capacidades y edades, que el desarrollo de la velocidad y la fuerza van de la mano, lográndose el 95 % de la velocidad máxima alrededor de los 17 años. Como ya hemos indicado en más de una ocasión, los cambios físicos de la pubertad suponen un retroceso en el desarrollo de la coordinación, esta etapa es, precisamente, la más importante para adaptar los ejercicios que realizamos para ejercitar la velocidad a ese cuerpo que va cambiando.

En cuanto a los ejercicios que realizaremos, pueden ampliarse hasta los 15", más o menos (antes de producir el lactato; en categorías anteriores no podíamos realizar ejercicios de más de 10" por esa razón), si queremos trabajar la velocidad al máximo. El método que utilizaremos para ejercitar esta capacidad, será la repetición (ver la 3ª sesión de preparación física general), siendo muy importante el descanso entre estas repeticiones para que el trabajo sea adecuado.

Equilibrio

Si bien pudiera parecer que el equilibrio no es una capacidad importante, lo es, y mucho, trabajarla adecuadamente en estas edades; una persona que no tenga el equilibrio debidamente desarrollado no podrá responder eficazmente ante las acciones motrices que exige el deporte.

Distinguimos dos tipos principales de equilibrio:

- Equilibrio estático: capacidad de una persona para mantener su posición estando quieto.
- Equilibrio dinámico: capacidad de una persona para mantener su posición estando en movimiento.

Los factores que permiten mantener el equilibrio son tres: órganos del oído (muy relacionado con el equilibrio dinámico), órganos de la visión y órganos propioceptores (envían información al cerebro por medio de la médula espinal cuando se produce un cambio de posición del cuerpo o de una parte del cuerpo).

Al trabajar el equilibrio, recomendamos plantear juegos y ejercicios apropiados durante el calentamiento y la vuelta al reposo, ya que no es fácil poder introducir ejercicios de este tipo en la sección principal de la sesión. Hay que apuntar, además, que esta capacidad se ejercita mientras se trabaja todo tipo de ejercicios.

Flexibilidad

Es sabido que el desarrollo de la flexibilidad guarda relación directa con la prevención de las lesiones; consideramos, pues, que se trata de un factor importante y hay que concederle el tiempo necesario durante las sesiones. Esta capacidad alcanza su máxima expresión en edades muy tempranas y por tanto, en esta etapa cadete, como ya hemos comentado, es muy importante concederle la importancia que merece. Hay que tener en cuenta que es imprescindible un trabajo regular sobre esta capacidad, si la dejamos se pierde muy rápidamente la flexibilidad.

La flexibilidad, por tradición, se ha venido trabajando al comienzo (calentamiento) y al final (vuelta al reposo) de las sesiones y, si bien nosotros y nosotras recomendamos esto mismo, consideramos que es importante dar a los músculos un cierto descanso dentro de la propia sesión, sobre todo después de ejercicios intensos. En este sentido, es muy famoso el trabajo de Bob Anderson y desde aquí recomendamos una lectura más profunda del mismo.

Ejemplos Prácticos

A continuación, presentamos sendas sesiones de preparación física general y específica para desarrollar adecuadamente la resistencia y la velocidad.

Presparación Física General

1. Sesión para ejercitar la Fuerza

Calentamiento:
- 8 minutos de carrera tranquila
- 10 minutos de estiramiento de diferentes partes del cuerpo.
- 5 minutos de movimientos articulares (de menor a mayor intensidad).
- 8 minutos de juego dirigido a la fuerza (por ejemplo, soltar nudos de grupo).

Sesión Principal : Ejercicios de adaptación física general: por ejemplo puede hacerse un circuito de diferentes ejercicios de fuerza de pequeña carga, por parejas (2 series x 8 ejercicios x 35'' / con descansos de 30' y 4' de descanso entre series):

- 3 kg -ko baloi medizinala pasa 5 metrora dagoen kideari bi eskuekin eta buruaren gainetik.
- Zutik hasita, ipurdiak orpoak ikutu arte makurtu eta salto egin kidearekin eskuak txokatuz. Horrela behin eta berriz.
- 20 goiko abdominal + 15 lunbar.
- Flexio posizioan borroka jokoa .
- 3kg-ko baloi medizinala eskutan izanda, besoak luzatuta eta erdi makurtuta 5 metrotako joan etorriko lasterketa laterala egin.
- 15+15 abdominal oblikuo.
- 3 kg -ko baloi medizinala pasa 5 metrora dagoen kideari bi eskuekin eta alboz (errugbiko pasea imitatuz).
- Pausu ahalik eta handienak emanez, gorputzaren pisua apoioko hankean zentratuz aurreraka ibili (cascanueces).
- Hau eta gero ariketa lasai bat gomendatzen dugu (adibidez 15-20 minutuz defentsa mugimenduen automatizazioa.
- Salto eta jaurtiketa ariketa bat:15´.
- Posesio joko bat (10 paseak espazio txikian adibidez): 15´.

Vuelta al reposo :
- Un juego de puntería durante 5 minutos.
- 10 minutos de estiramientos por parejas.

2. Sesión para ejercitar la Resistencia

Calentamiento:
- 8 minutos de carrera tranquila
- 10 minutos de estiramiento de diferentes partes del cuerpo.
- 5 minutos de movimientos articulares (de menor a mayor intensidad).

Sesión Principal :
- Trabajo dirigido a la capacidad aeróbica (más o menos al 70-75 % de la frecuencia cardiaca). 15 minutos de carrera continua dirigida a ese trabajo (en función del nivel de las y los miembros del equipo, hacer pequeños grupos y adaptar los ritmos) x 3 repeticiones con descansos de 3 minutos entre las repeticiones (estirar).
- Después de esto recomendamos un ejercicio relajado (por ejemplo,

ejercicios para la mejora de la técnica de pase 15´)
- Simulación de juego real de 3 vs. 3 en 15 x 10 metros. 15 minutos.

Vuelta al Reposo : - Carrera continua tranquila durante 5 minutos.
- 10 minutos de estiramientos por parejas.

3. Sesión para ejercitar la Velocidad

Calentamiento: - 8 minutos de carrera tranquila.
- 10 minutos de estiramiento de diferentes partes del cuerpo.
- 5 minutos de movimientos articulares (de menor a mayor intensidad).
- Juego de velocidad del gato y el ratón, 10'.

Sección Principal : - Ejercicio para trabajar la velocidad de reacción: utilizando estímulos diferentes (colores, sonidos...) 8 salidas de 5 metros 2 veces.
- Ejercicio para practicar la táctica de ataque, 15'.
- Ejercicio de velocidad terminado en lanzamiento: recibir el balón saliendo en sprint desde los 9 m. al centro del campo, dirigirse a portería, zig-zag rápido entre 2 conos y lanzar. 15´.
- Partido normal de 7x7, pero cada equipo defiende y ataca 2 porterías (colocadas en los córners). Se trabajan los cambios de orientación. 2x10´

Vuelta al Reposo : - Carrera continua tranquila durante 5 minutos.
- 10 minutos de estiramientos por parejas.

Preparación Física Específica

1. Sesión para ejercitar la fuerza

Calentamiento: - 8 minutos de carrera tranquila.
- 10 minutos de estiramiento de diferentes partes del cuerpo.
- 5 minutos de movimientos articulares (de menor a mayor intensidad).
- Balones fuera 10'.

Sección principal : - Haremos estos 3 ejercicios en 3 series, realizando trabajo de ataque y defensa en cada serie. (En total unos 35 minutos):
- Un o una atacante se acerca a la defensora o al defensor simulando un lanzamiento, en la línea de 6 metros salta encima de éste o ésta y lo o la saca hasta los 9 metros tomándolo o tomándola de los muslos. 4 alzadas
- Un defensor o defensora tiene que sacar al o a la atacante a 9 metros empujándolo o empujándola con los dos brazos.
- 5 lanzamientos seguidos con el balón de 1 Kg. saltando en la línea de 9 m. 4 veces.
- Haremos lanzamientos de formas y desde distancias diferentes con balones normales. (10 minutos).
- Partido normal de 7 vs. 7. El equipo que reciba un gol tendrá que hacer 3

sentadillas. Ir cambiando: flexiones, abdominales... 2x10'

VUELTA AL REPOSO : - Lanzamientos de penalti + 10 minutos.
- Estiramientos por parejas.

2. SESIÓN PARA EJERCITAR LA RESISTENCIA

CALENTAMIENTO: - 5 minutos de carrera tranquila.
- 10 minutos de estiramiento de diferentes partes del cuerpo.
- Robar banderas. 10'.

SECCIÓN PRINCIPAL :- Por tríos haremos ejercicios diferentes con dos balones mientras corremos, sin parar. (20 minutos).
· El o la del medio irá haciendo cambios de dirección haciendo pases a quien tenga más cerca, a un lado y otro.
· Lo mismo pero en lugar de pasar al más cercano o cercana pasaremos al otro u otra, pasándose los o las de fuera entre ellos o ellas.
· Harán cruces entre ellos o ellas mientras se pasan también el otro balón.
· Una o uno irá hacia atrás y los otros u otras dos hacia adelante y tendrán que devolver los balones que le pasen a los lados.
· Lo mismo pero en lugar de tirar el balón al suelo se tirará al aire y el receptor o receptora tendrá que hacer tanto la recepción como el pase en el aire.
- Ejercicio para ejercitar la táctica de ataque (3X2, 3X3, 4X3, 4X4) 30´.

VUELTA AL REPOSO : - Lanzamientos a los palos.
- 10 minutos de estiramientos por parejas.

3. SESIÓN PARA EJERCITAR LA VELOCIDAD

CALENTAMIENTO: - 5 minutuz lasterketa lasaia.
- 10 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- Katua eta xagua.10´.

SECCIÓN PRINCIPAL : - Pasando por parejas al decir "ahora" quien tenga el balón dejará el balón en el sitio y saldrá al contraataque hacia la portería más lejana. Quien no tenga el balón tendrá que coger el balón que haya dejado el otro o la otra y hacerle un pase largo. (5').
- Juego del Blanco y Negro con balón (7') (vinculación).
- Repartidos en dos equipos, un equipo en cada lado del campo (en diagonal). La portera o el portero sacará un balón al primero o primera que salga al contraataque.
- Éste o ésta cogerá el balón lo lanzará al portero o portera, en ese momento saldrá corriendo la primera o el primero de la otra fila a hacer lo mismo y la o el que ha lanzado antes tendrá que llegar a defenderlo o defenderla, finalizando aquí su trabajo. la portera o el portero tratará de utilizar el balón que esté en juego pero deberá dejar algunos más cerca por si acaso. (2 series de 4 minutos).

- Haremos el juego de los 10 pases mediante series, siendo obligatoria la defensa individual en todo el campo y haremos series de un minuto. Jugarán 2x2 dentro de la línea de los 6 m. En función del número de jugadoras o jugadores variará el número de series pero estarán entre 4 y 6.
- Calentar a los porteros o porteras poniéndose en fila (5').
- 1 contra 1, dos defensores o defensoras se irán alternando hasta que todas o todos los jugadores hayan defendido una vez. (15')
- 2x2. Habrá dos equipos de ataque en el lado y extremo izquierdo uno y otro en el derecho. La misma pareja deberá defender ambos lados, alternativamente, yendo tan rápido como sea posible de un lado al otro después de cada defensa. Cada pareja tendrá que hacer 4 defensas seguidas. (15')
- 4 x 4 en la zona central (sin extremos), limitando las normas de ataque (hay que entrar a los dos pivotes, un cruce para comenzar el ataque).

VUELTA AL REPOSO : - Pulso gitano: Por parejas, sobre una pierna y cogidas o cogidos de una mano, hay que hacer perder el equilibrio al o a la contrincante sin perder el propio. (5').
- Estiramientos (10').

PILLAR A TODOS

OBJETIVO: Ejercitar situaciones de competitividad-cooperación, reglamento, calentamiento específico y pase.

MATERIAL: Un balón de balonmano

DESCRIPCIÓN: Todo el equipo se reparte en un terreno bastante grande (media cancha para 10-12 jugadores), habiendo al principio dos que pillan. Éstos tendrán un balón y, pasándoselo entre ellos, sin botar y dando como mucho tres botes, tendrán que tocar a los que escapan (no vale lanzar el balón). Así, poco a poco habrá más jugadores que pillen, hasta atrapar a todos. Al terminar, los dos primeros atrapados serán los que comiencen a pillar. 10´.

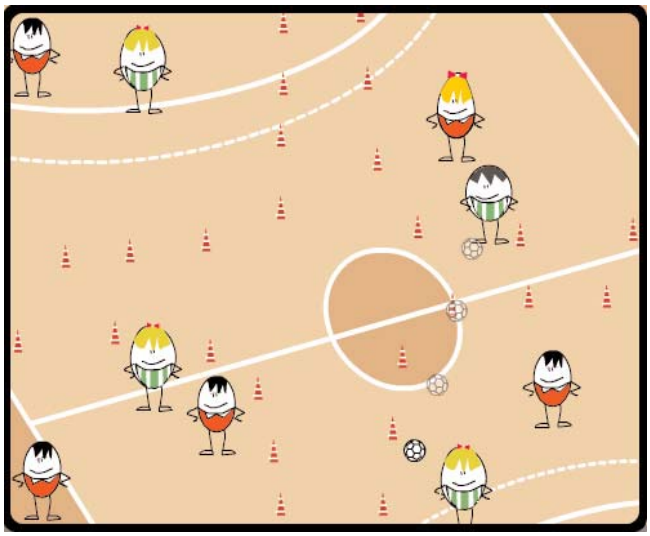
VARIANTE:
- Sobre el espacio: Cuanto más grande, más intenso.
- Sobre el tiempo: Más/ menos tiempo = mayor / menor trabajo de resistencia.
- Sobre las normas: Los que pillan botan, dar más pasos...
- Sobre el material: Introducir otro balón en mitad del juego.

ULTIMATE

OBJETIVO : Ejercitar el desmarque, el marcaje, el corte de pases, la superioridad, el pase, la cooperación-competitividad y las zonas.

MATERIAL: Un balón, conos para dividir las zonas.

DESCRIPCIÓN : El campo se dividirá en cuatro zonas, con 2 equipos. En cada zona se colocará el número de jugadores que indique el entrenador (en función de lo que se quiera trabajar), teniendo que pasar el balón de zona a zona sin salirse cada uno de la suya. El objetivo consistirá en llegar a la última zona, pasando el balón por todas las zonas y sin que el otro equipo lo toque.



VARIANTE :
- Sobre las normas: Colocar porterías, número de jugadores por zona...
- Sobre el material: Jugar con frisbie.

PROTEGER A LOS POLLUELOS

OBJETIVO: Ejercitar el marcaje y los desplazamientos de defensa. Calentamiento específico.

MATERIAL: No es necesari.

DESCRIPCIÓN: Los jugadores formarán una fila, cogidos de la cintura. Delante de ellos se colocará el que pilla y tratará de tocar al último miembro de la fila. Los miembros de la fila tendrán que proteger a ese último miembro, sin cortar la fila.

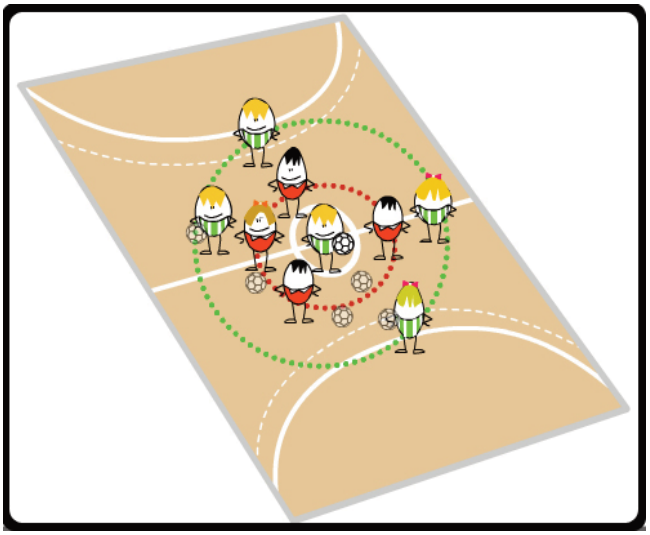
VARIANTES:
- Sobre las normas: El primero de la fila sostiene un balón en las manos para defender. Que el que pille tenga que botar un balón...

EL CASTILLO

OBJETIVO : Ejercitar el desplazamiento, el pase y la competitividad-cooperación Calentamiento específico.

MATERIAL: Un balón y conos para marcar las zonas.

DESCRIPCIÓN: Dos equipos. Uno formará un círculo pequeño (3 m. de diámetro, más o menos) y el otro uno mayor por fuera de éste. Dentro del círculo pequeño habrá un jugador del equipo del círculo grande y el objetivo consistirá en hacerle llegar el balón. Los del círculo pequeño tendrán que interceptar el pase.



VARIANTES:
- Sobre las normas: Más jugadores en el equipo del círculo exterior, prohibir los pases por alto, puntuar los pases interceptados...
- Sobre el material: Con dos balones..

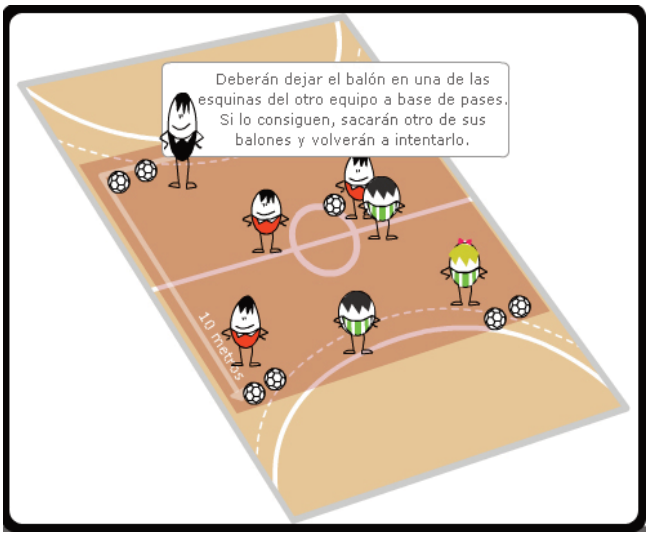
DE ESQUINA A ESQUINA

OBJETIVO: Competitividad / cooperación y orientación.

MATERIAL: Conos para marcar las esquinas y un balón de balonmano.

DESCRIPCIÓN: Dos equipos. En un cuadrado de 10x10 m., cada equipo tiene dos esquinas, habiendo dos balones en cada esquina. Deberán dejar el balón en una de las esquinas del otro equipo a base de pases. Si lo consiguen, sacarán otro de sus balones y volverán a intentarlo. Cuando los defensores roben el balón toman el rol de atacantes. El objetivo es dejar todos los balones en las esquinas del otro equipo.

VARIANTES: --



BOMBARDEO (HUMOR AMARILLO)

OBJETIVO : Ejercitar el lanzamiento y el equilibrio.

MATERIAL: Bancos suecos y 6-8 balones de gomaespuma.

DESCRIPCIÓN:JUn jugador deberá pasar por un puente hecho con bancos suecos, los demás le tirarán balones de gomaespuma. El objetivo será pasar el puente entero sin caer de los bancos.

VARIANTES : --

GOLPEAR AL ÚLTIMO

OBJETIVO: Ejercitar los lanzamientos y los cambios de dirección.

MATERIAL: Conos para marcar el círculo y balones de gomaespuma.

DESCRIPCIÓN: Se basa en el juego de proteger a los polluelos. Cuatro jugadores, cogidos de la cintura, formarán una fila y los otros 4-5 un círculo de unos 6 m. de diámetro. Los de afuera, pasándose el balón entre ellos, intentarán golpear al último de la fila en el culo con el balón. Después de 2 minutos, cambian los roles.

VARIANTES:
- Sobre las normas: los de fuera pueden cambiar de sitio...

FÚTBOL BOTE

OBJETIVO : Ejercitar el bote

MATERIAL: Un balón de balonmano para cada uno y un balón de fútbol.

DESCRIPCIÓN : Hay dos equipos jugando un partido de fútbol, pero cada jugador tiene que llevar un balón, botándolo.

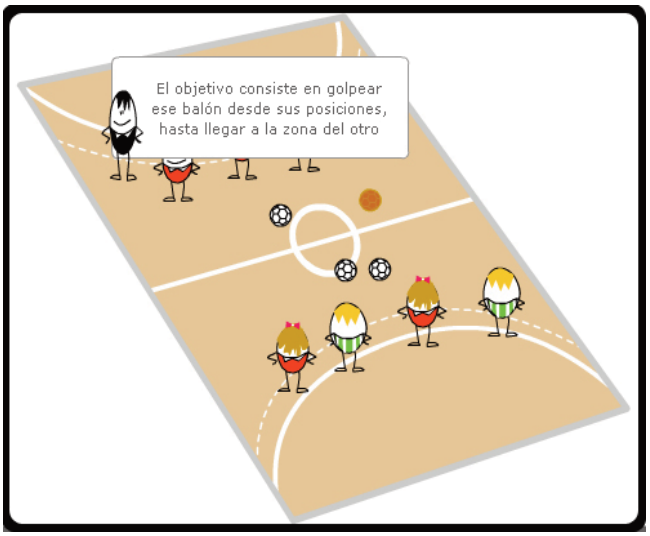
VARIANTES :
- Sobre el material: Pueden utilizarse freesbies, indiakas, etc.

PASAR EL BALÓN POR LA LÍNEA

OBJETIVO: Ejercitar el lanzamiento, la cooperación y el reglamento. Calentamiento específico.

MATERIAL: 8 balones de balonmano y un balón medicinal.

DESCRIPCIÓN : Dos equipos, uno colocado delante del otro (separados por una distancia de 20 metros), con 3-4 balones por equipo. En el medio se colocará un balón medicinal y el objetivo consiste en golpear ese balón desde sus posiciones, hasta llegar a la zona del otro equipo.



VARIANTES :
- Sobre el espacio: En lugar de estar divididos en dos líneas, libres en la zona.
- Sobre el material: Dos balones medicinales.

SOLTAR NUDOS

OBJETIVO: Ejercitar la fuerza y la competitividad-cooperación.

MATERIAL: --

DESCRIPCIÓN: Dos equipos. Un equipo está dentro de un círculo de 3 metros de diámetro, sus compañeros están agarrados de la forma que quieran. El objetivo consiste en que los del otro equipo suelten ese "nudo" y llevar a los miembros del equipo que están agarrados a su "casa" sin tocar el suelo. Gana el equipo que consiga llevar a todos los miembros del otro equipo a su casa en el menor tiempo.

VARIANTE:
- Sobre el espacio: aumentar o disminuir la distancia entre las casas.
- Sobre el tiempo: limitar el tiempo.
- Sobre las normas: limitar las formas de llegar; sólo con los brazos…

SESIÓN 013

OBJETIVO:
Trabajo técnico-táctico de equipo e individual.

CALENTAMIENTO:
carrera suave de 8'. Estiramientos por parejas 10'.Juego de los 10 pases. 10´

SECCIÓN PRINCIPAL:
Lanzamientos: dos filas a cada lado del centro del campo y después de ir botando a la línea de 9m., lanzar desde aquí (para calentar al portero, al cuerpo y suave). 8´
Colocar 6 conos en la línea de 9 metros. En cada uno se situarán 2-3 jugadores y lanzarán uno por uno, comenzando por un extremo hasta llegar al otro. Después de lanzar irán al cono de la derecha y se colocarán en fila. 10´.
Trabajo de 2x1, en diferentes zonas. Crearemos situaciones de 2x1 en las bandas del campo (extremos y laterales) y en el centro (central y pivote). En función del número de personas, irán cambiando las zonas alternativamente o sucesivamente. Irá cambiando la defensa, convirtiéndose en lanzador el que no ha lanzado. 15´
Trabajo básico de fuerza: 25 abdominales superiores + 25 abdominales inferiores + 25 oblicuos + 25 lumbares + 15 flexiones. 5´
Partido de balonmano. 3 equipos: el equipo que ataca, si marca gol irá a atacar al otro campo; si falla, el equipo que defendía atacará en el otro campo. 15´. Trabajo básico de fuerza: 25 abdominales superiores + 25 abdominales inferiores + 25 oblicuos + 25 lumbares + 15 flexiones. 5´

VUELTA AL REPOSO:
Juego de precisión: pegar al palo, dar al cono desde distancias diferentes, cada vez más lejos, si le damos pasamos al siguiente (4m., 6m., 9m., …). Estiramientos.

SESIÓN 016

OBJETIVO:
Velocidad, táctica colectiva y preparación para el partido.

CALENTAMIENTO:
Carrera suave. 8´. Estiramientos individuales. 8´. Juego de rugby. 8´.

SECCIÓN PRINCIPAL:
-Calentamiento de porteros, saliendo de los 9 metros, lanzar a donde indique. 5'.
- Contraataques por parejas: diferentes tipos de contraataque: 2x2 sin bote, 2x1x1 sin bote, 3x2 sin bote, 3x3 con bote. 20´.
- Trabajo de 2x2, en diferentes zonas. Crearemos situaciones de 2x2 en las bandas del campo (extremos y laterales) y en el centro (central y pivote). En función del número de personas, irán cambiando las zonas alternativamente o sucesivamente. La defensa irá cambiando cada dos minutos. 20´.
- Trabajos de defensa de la zona central; limitando la zona entre los laterales, trabajaremos el 3x3 de la zona central. Cada trío defensor llevará a cabo un trabajo de unos 2' y luego pasará a atacar. 15´.
- Trabajos de defensa de la zona central; limitando la zona entre los laterales, trabajaremos el 4x4 de la zona central. Cada cuarteto defensor llevará a cabo un trabajo de unos 2' y luego pasará a atacar. 15´.

VUELTA AL REPOSO:
Trabajo intensivo de estiramiento, ejercitando todos los grupos musculares. 15´.

5. FASES DEL JUEGO

Lo que determinará las fases del juego en el balonmano será la posesión del balón. Así, cuando no tengamos el balón trataremos de recuperarlo y evitar que nos marquen un gol, mientras que cuando tengamos la posesión del balón intentaremos meter gol y mantener la posesión.

Con la posesión de balón, encontraremos dos fases diferentes: el contraataque y el ataque:

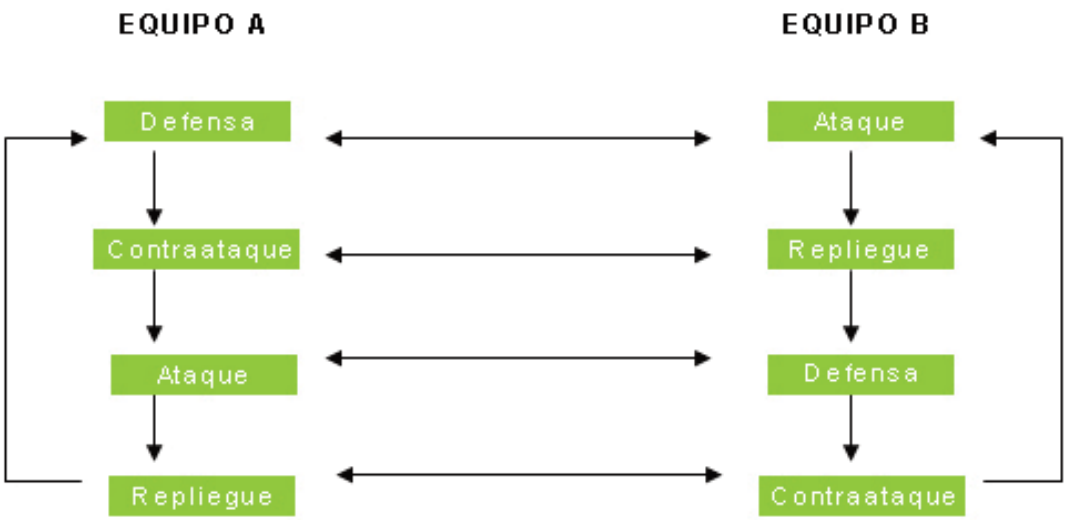
CONTRAATAQUE	ATAQUE
Será la fase que iniciemos cuando recuperemos el balón, la fase de transición de la defensa al ataque, en ella nuestro objetivo principal será marcar gol, como siempre que tengamos el balón. El objetivo específico consistirá en hacer la transición al ataque tan rápido como sea posible, es decir, llegar al ataque lo antes posible.	Cuando finaliza el contraataque (cuando no se consigue el gol) llegamos a la fase de ataque. En ella, nuestro objetivo principal consistirá, nuevamente, en lograr el gol, pudiendo establecer los siguientes como objetivos de segundo nivel: - Mantener el balón - Hallar la situación más favorable para el lanzamiento.

Al principio no diferenciaremos ni trabajaremos específicamente cada una de estas fases, y menos el contraataque, ya que no trabajaremos este aspecto en estas edades. Pueden trabajarse ejercicios y juegos de contraataque pero no con ese objetivo específico.

Cuando no tenemos la posesión del balón podemos encontrarnos con dos fases diferentes: "repliegue" y defensa.

REPLIEGUE	DEFENSA
Desde el momento en que perdemos el balón, debemos trabajar para recuperarlo. Además, habremos de defender nuestra portería tan bien como nos sea posible, tomando, para ello, nuestras posiciones defensivas. Ésta será, por lo tanto, la fase de transición para pasar del ataque a la defensa.	Al finalizar el "repliegue" comenzará la fase de defensa, que cuenta con dos objetivos principales: - Recuperar el balón - No encajar gol Además de estos objetivos, hay algunos más incluidos en la defensa: - Dificultar la progresión de los atacantes o las atacantes. - Detener los lanzamientos de los atacantes o las atacantes y, si esto es imposible, tratar de que el lanzamiento sea lo más incómodo posible.

Al principio trabajaremos la defensa individual, y ésta será nuestra defensa. En estos niveles están prohibidas las defensas en zona, ya que limita el desarrollo defensivo de cada uno.


EQUIPO A
EQUIPO B
Defensa
Contraataque
Ataque
Repliegue
Ataque
Repliegue
Defensa
Contraataque

6. ESTRUCTRURA DE LA SESIÓN

Como ya hemos comentado, es muy importante preparar metódicamente los entrenamientos, es imprescindible que la sesión tenga la estructura adecuada. Como puede comprobarse en las sesiones de preparación física que planteamos, las sesiones tienen tres secciones: calentamiento, sección principal y vuelta al reposo. A continuación, trataremos de explicar cada una de éstas con mayor profundidad.

Calentamiento

Son ejercicios de preparación que se realizan antes de comenzar cualquier deporte o actividad física. Por medio del calentamiento reducimos el riesgo de padecer lesiones. Si hacemos un calentamiento, optimizamos el rendimiento de la actividad posterior.

Los efectos que logramos a través del calentamiento son los siguientes: aumenta la temperatura de músculos y articulaciones, facilitando los movimientos de contracción y estiramiento. Aumenta el ritmo respiratorio y cardiaco; así llega más sangre a los músculos, llevando el oxigeno y los nutrientes que necesitan. Mejora la coordinación de nervios y músculos. De esta manera, los nervios reciben más rápidamente las órdenes enviadas. Nos ayuda a prepararnos mentalmente para el ejercicio que vamos a realizar, aumentando la concentración y la motivación, así como reduciendo la ansiedad y las tensiones mentales.

A la hora de hacer el calentamiento, deberemos observar:

- El calentamiento debe ser relajado, sin producir cansancio. Comenzar relajadamente y aumentar la intensidad progresivamente.
- La duración del calentamiento no es fija. Cada deporte y cada deportista requerirá un tiempo diferente para el calentamiento. Así, mientras un o una deportista de élite realiza calentamientos de una hora, nosotros tendremos suficiente con uno de 5’ o 10’.
- Intentaremos ejercitar el mayor número de grupos musculares posible.
- Trataremos de que el tiempo entre el calentamiento y la práctica sea lo menor posible, para que el cuerpo no vuelva a enfriarse.
- En general, intentaremos utilizar ejercicios conocidos dentro del calentamiento.

ay que hacer dos calentamientos distintos en función del momento de la temporada y, por tanto, del objetivo de la sesión:
- General.
- Específico

1. Calentamiento General

Por una parte el que denominaremos calentamiento general. Es de carácter general, es decir, no se relaciona directamente con la actividad de la sesión o la competición. El objetivo principal es activar los principales grupos musculares. En un calentamiento general pueden diferenciarse tres partes:

Carrera: La mejor manera de aumentar la temperatura corporal es una carrera.

Ejercicios de elasticidad: Mediante ejercicios de elasticidad, trataremos de calentar los músculos de todo el cuerpo. Es conveniente realizar estos ejercicios de manera ordenada; por ejemplo, empezar por el tobillo, luego rodillas, cadera, espalda, hombro, codo y muñeca para terminar con el cuello, trabajando las principales articulaciones.

Ejercicios de movilidad articular: Por medio de estos ejercicios trataremos de calentar los músculos y articulaciones del cuerpo, aumentando progresivamente la intensidad.

2. Calentamiento Específico

En este caso la estructura del calentamiento será la misma que la del general, pero los ejercicios se adaptarán al objetivo de la sesión y además, como herramienta para lograrlo, podrán utilizarse juegos al final.

Sección Principal

Es la sección encaminada a la consecución del objetivo de la sesión, en ella realizaremos los ejercicios que compondrán el núcleo de la misma. Los llevaremos a cabo para lograr diversas capacidades físicas, así como capacidades técnicas/tácticas, teniendo en cuenta cuál es el nivel general del equipo y el individual en cada una de ellas.

Vuelta al Reposo

Con esta sección intentamos reducir progresivamente el cansancio derivado del esfuerzo realizado en la sección principal y facilitar la recuperación para las siguientes sesiones. Por lo tanto, el nivel de intensidad de los ejercicios de esta sección no será muy alto, para que el músculo vaya saliendo de la situación de estrés hacia el reposo; buscamos reducir el nivel de contracción muscular y, al mismo tiempo, la expulsión del exceso de sustancias que los ejercicios anteriores hayan producido alrededor de los músculos.

Por lo tanto, las actividades adecuadas para esta sección pueden ser: juegos de baja intensidad como la puntería, equilibrio... ejercicios de elasticidad (estiramientos), pudiendo ser acompañados de charlas que fomenten la confianza y la motivación del grupo, así como sobre el desarrollo de la sesión; carrera continua.

7. REGLAMENTO

En esta sección se utilizará una tabla-resumen, para explicar el reglamento específico de cada nivel; en ella se hace una comparación entre los reglamentos de minibalonmano (benjamines y alevines), balonmano de infantiles y de las categorías superiores.

REGLAMENTO			
	MINIBALONMANO BENJAMINES - ALEVINES	BALONMANO INFANTILES	BALONMANO CADETES
Dimensiones del campo	20 x 13	40 x 20	40 x 20
dimensiones Principales	Línea límite portero o portera: a 3m Línea de área a 5m Línea de penalti a 6m Línea de falta: a 7m	Línea límite portero o portera: a 4 m Línea de área: a 6m Línea de penalti: a 7m Línea de falta: a 9m	Línea límite portero o portera: a 4m Línea de área: a 6m Línea de penalti: a 7m Línea de falta: a 9m
Dimensiones de la portería	3m de largo 1,60m de alto (benjamines) 1,80m de alto (alevines)	3m de largo 2m de alto	3m de largo 2m de alto
Nª jugadores/as	4 jugadores o jugadoras + 1 portera o portero	6 jugadores o jugadoras + 1 portero o portero	6 jugadores o jugadoras + 1 portero o portero
Participación	Todos los jugadores y jugadoras jugarán, al menos, un cuarto. Cambios en el descanso o en el 4º cuarto.	Todos los jugadores y jugadoras jugarán, al menos, un cuarto. Cambios en el descanso o en el 3er cuarto.	Hay que hacer los cambios durante el ataque.
Duración del partido	2 partes de 20 minutos, cada una dividida en 2 cuartos. Descansos de 6 minutos entre las partes, de 2 entre los cuartos.	Infantiles: 3 partes (15'+15'+20') Descanso de 3 minutos	Cadetes: 2 partes de 30 minutos Descanso de 10 minutos
Material	Benj: 48 cm Aleb: 48 cm	Fem: 50-52 cm Mas: 50-52 cm	Fem: 50-52 cm Mas: 54-56 cm
Normas Técnicas	Defensas abiertas: individual o 2:2.	Sin defensas mixtas o cerradas (6:0, 5:1) Individuales y abiertas (3:3).	Sin defensas mixtas o cerradas (6:0, 5:1) Individuales y abiertas (3:3, 4:2).
Resultado final del partido	Cada parte vale un punto (los 2 primeros cuartos un punto y los dos últimos otro punto) Resultados: 0-0, 1-0, 1-1, 2-0.	En función de los goles	En función de los goles
Posesión del balón	No se puede utilizar adhesivo.	No se puede utilizar adhesivo.	No se puede utilizar adhesivo.
Jeugo pasivo	No hay	Se decretará juego pasivo cuando se vea claramente que un equipo está perdiendo tiempo.	Sí

8. RECOMENDACIONES

Como sabemos, el trabajo del monitor o monitora no es nada fácil, pero consideramos que utilizando la metodología que recoge esta aplicación, el trabajo resultará más sencillo. En cualquier caso, a modo de conclusión, nos permitiremos hacer algunas recomendaciones:

En la medida de lo posible, trataremos de evitar las filas (sobre todo en los casos de benjamines y alevines).

Hay que dar a la competición la importancia que tiene. Es decir, como una parte más de la estructura interna de juegos y deportes, y no como un objetivo nuestro. Por lo tanto, utilizaremos todo tipo de juegos (tanto los que presentan únicamente situaciones cooperativas como aquellos exclusivamente competitivos) y en los partidos, además de la victoria, buscaremos otros objetivos: conseguir tantos pases, no cometer faltas reglamentarias, que todos o todas marquen un gol...

Las sesiones tienen que ser divertidas. Como ya hemos indicado, se aprende mejor cuando lo pasamos bien.

Debemos preparar las sesiones de antemano (aunque luego hagamos los cambios que sean necesarios). Así, tendremos claro el objetivo que vayamos a trabajar en esa sesión.

Hemos de cuidar nuestra imagen:

- Utilizando vestimenta deportiva en los entrenamientos.
- No fumar cuando las niñas o niños estén presentes (ni en partidos, ni en sesiones de entrenamiento...).
- Apagar el teléfono móvil hasta que finalice el entrenamiento (no utilizarlo, al menos).

Cuando tengamos que formar equipos, parejas, tríos... utilizaremos números. Es decir, utilizaremos el siguiente método para que no se formen siempre las mismas parejas y los amigos y amigas no trabajen siempre juntos o juntas. Por ejemplo, si queremos formar parejas y contamos con 12 niñas o niños, les daremos un número del 1 al 6; luego las unos o los unos formarán una pareja, los doses o las doses otra, los treses o las treses otra...

Al finalizar el entrenamiento las niñas o niños habrán de recoger siempre el material (elegir quien lo hará mediante juegos, por ejemplo).

Con benjamines, los juegos habrán de ser fáciles de entender, si no los niños o niñas se sentirán perdidos o perdidas.

Repetir los juegos sin ningún reparo. Así tendremos ocasión de observar los avances de las niñas y niños (para la evaluación).

Tomar el respeto como objetivo:

- Solucionar los problemas que tengan los niños o niñas con respeto.
- Aceptar las decisiones del árbitro o árbitra (nunca gritar en presencia de los niños y niñas; hablar al final del partido con el árbitro o árbitra)

...

Recuerda: la iniciación deportiva ha de ser muy suave; igual que sucede con las plantas, que dan sus frutos al cabo de varios años y no el primer año ni el segundo.

9. BIBLIOGRAFIA y ENLACES

Libros y Guías

"BALONMANO: FUNDAMENTOS Y ETAPAS DE APRENDIZAJE"
J. Antón Ed. Gymnos

"LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL DEPORTE ESCOLAR"
Varios. Dirigido por Domingo Blazquez Sanchez
Ed INDE Colección el deporte en edad escolar. Barcelona 1995

"ESKUBALOIA LEHEN HEZKUNTZAN"
Begoña Llorente eta Enrique D. Maestro
SHEE/IVEF. Gasteiz 1995

"APUNTES PSICOLOGIA EVOLUTIVA"
Enrique Arranz Freijo. Ed UPV

"BALONMANO, UNIDADES DIDÁCTICAS PARA SECUNDARIA"
Gabriel Daza Sobrino y Carlos G. Arévalo.
Ed INDE Colección unidades didácticas. Barcelona 1998

"ANALISIS DE LAS ESTRUCTURAS DEL JUEGO DEPORTIVO"
José Hernandez Moreno
Ed. INDE . Barcelona 1994

"SHEE/IVEFeko ESKUBALOIKO APUNTEAK" 3., 4. Eta 5. Mailakoak.
Cruz Ibero eta Oidui Usabiaga.
SHEE/IVEF Gasteiz 1997-00

ELIZALDE HERRI ESKOLAKO ESKOLA KIROLEKO LAN TALDEAREN JOKOAK
Apuntes sin editar, 06-07

"BALONMANO"
Real Federación Española de Balonmano
Ed. Comité Olímpico Español. 1992

"BALONMANO: DE LA ESCUELA ... A LAS ASOCIACIONES DEPORTIVAS"
Jaques Mariot
Ed Agonos. Lérida 1995

"INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO"
Domingo Blázquez Sánchez
Ediciones Martinez Roca, S.A. Barcelona 1986

"INICIACIÓN AL BALONMANO"
Natividad Delgado y Florian de Miguel
Ed. Instituto para el deporte y juventud de Burgos. Burgos 1998

"BALONMANO"
J. F. Oliver y Patricia I Sosa
Ed. Consejo Superior Deportes 1996

1013 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS AL BALONMANO (Volumenes I y II)
Gerard Lasierra, Jose Maria Ponz y Fernando de Andres.
Ed. Paidotribo, Badalona 2005

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL PARA JOVENES DE 14 A 16 AÑOS
Andres Rosado Muñoz
Ed. Gymnos, Madrid 1997

FISIOLOGÍA DEPORTIVA
Alfredo Cordoba Martínez y Francisco J. Navas Camara
Ed. Gymnos, Madrid 2000

DEPORTES DE EQUIPO
Jesus Garcia Eiroá
Editorial Inde, Barcelona 2000

"LOS JUEGOS EN EL CURRICULUM DE LA EDUCACIÓN FÍSICA (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)"
Antonio Méndez Giménez y Carlos M éndez Giménez.
Edittorial Paidotribo

Enlaces

PÁGINA DE LA FEDERACIÓN EUROPEA
www.eurohandball.com

SITIO PARA BUSCAR OTRAS PÁGINAS (normas, federaciones, campeonatos...)
www.aebm.com/interes.htm

DIVERSOS ARTÍCULOS SOBRE BALONMANO (entrenamientos, metodología, juegos...)
www.efdeportes.com/efd0/b-hand.htm

PÁGINA PARA LA COMPRA DE LIBROS SOBRE BALONMANO
www.efdeportes.com/libros/bm.htm

DIVERSOS JUEGOS PARA HACER CON NIÑAS Y NIÑOS. POSIBILIDAD DE ENVIAR TUS PROPIOS JUEGOS
www.juegosdeef.8m.com/jpredeportivosbalonmano.htm

NORMAS ESCOLARES, CAMPEONATOS...
www.csd.mec.es

DOCUMENTOS SOBRE LOS REGLAMENTOS DE BALONMANO DE GIPUZKOA
www.kirolak.net/eu/documentos.asp?deportetmp=balonmano

MINIBALONMANO
www.fvbm.euskalnet.net/MINIBALONMANO.pdf

REGLAS DEL JUEGO
www.rfebm.com/RE0801P0.PDF

MINIBALONMANO
www.rfebm.com/MINIBAL1.PDF

CONFERENCIA SOBRE PEDAGOGÍA
www.bizkaia.net/kultura/kirolak/pdf/charlapedagogiaEusk.pdf

WEB DE PELOTA A MANO
www.kirolzerbitzua.net/webpelota/webeus/index.asp

WEB DE FÚTBOL
www.kirolzerbitzua.net/webfutbola/webeus/index_e.htm

RUGBY
http://www.gernikarugby.com/Txuma/art_tec/36Praxiologico.pdf

Kirolarte

gipuzkoa

GIPUZKOAKIROLAK