

INTRODUCCION AL JUEGO DE BALONMANO CON BASE EN UNA SERIE DE JUEGOS

(Para primaria y secundaria)

Por Dietmar Samulski

1. Prefacio

1.1 El balonmano es balonmano en el gimnasio.

Cada persona que quiere aprender a jugar balonmano, en primer término debería aprender el balonmano en el gimnasio. A pesar de que el balonmano originalmente era un deporte en un gran campo, hoy en día se ejecuta como juego en cancha pequeña, o sea en el gimnasio.

Pero no se recomienda solamente por causas de modernización, de enseñar a los principiantes de balonmano en el colegio y en el club, el juego en la forma como se juega actualmente. Se debe pensar también, que especialmente en niños y jóvenes el balonmano en el campo causa menos entusiasmo como p. ej. el juego con raquetas. El balonmano se puede considerar como juego para niños solamente cuando se presenta como balonmano en el gimnasio.

El balonmano como juego del tiempo libre y de vacaciones, fuera del deporte competitivo de las ligas (clubes), y como deporte para damas, de todas maneras es superior a su hermano mayor (el balonmano en gran campo). Ya encontramos disponibles, muchas porterías en los parques infantiles de las ciudades europeas (colombianas). Las marcaciones necesarias se pintan rápidamente y el número de interesados no debe ser grande para empezar el juego.

Entonces, cuando hablemos, de ahora en adelante, de balonmano, significará el balonmano en el gimnasio. Las supuestas metodo-

lógicas se dirigen al aprendizaje del balonmano (en gimnasio) y fueron modificadas según sus especialidades y diferencias frente al balonmano en el campo.

1.2 ¿Qué quiere decir "jugar balonmano"?

Si se quiere distinguir el balonmano de similares juegos deportivos y no se deja satisfacer por las expresiones sin compromiso sobre el suceso del juego, entonces no basta la descripción amplia del juego que se puede sacar del reglamento: "Cada equipo trata de hacer goles y de defender su propia portería". Tal pensamiento de juego lo demuestran muchos juegos deportivos. Ni siquiera el lanzar (tirar) está reservado solamente para el balonmano. En la búsqueda de una estructura especial del juego, que pueda servir como base para la formación de una metodología especial de balonmano, poco ayudan los análisis que se pueden sacar de las metodologías de otros juegos.

Así p.ej. la descripción de DIETRICHS define muy exacto el sentido del fútbol, pero para el balonmano hay que modificarla. DIETRICH determina la estructura de acción del fútbol con la ayuda de tres situaciones básicas:

- (1) Tiro a la portería - defender la portería
- (2) Tácticas para formar posibilidades de gol - tapar la portería.
- (3) Formación del ataque - perturbar el ataque.

Se aprobó en el fútbol partir de esta hipótesis en la preparación del juego.

En cambio el balonmano frente al fútbol tiene diferencias notables, que no deben ser olvidadas por el técnico. Si observamos la forma de jugar de buenos equipos de balonmano, entonces percibimos un traslado claro del suceso de juego comparado con el fútbol: se puede demostrar, que notablemente el balonmano se juega de tal forma, que durante un ataque se pasa la pelota tanto tiempo en el área de portería del contrario, hasta que la probabilidad de un éxito de gol es relativamente grande. Esto a veces puede durar bastante tiempo, depende de como la defensa sepa evitar posibilidades de gol. Se debe suponer, que los jugadores de ataque están obligados, por conducta típica del balonmano de los jugadores de defensa (esto es: dejar libre el medio campo y esperar al adversario en la propia área de portería) a organizar respectivamente sus acciones. Por esto el mayor número de acciones de juego del balonmano se pueden clasificar como situaciones de: "tácticas para formar posibilidades de gol" y "tapar la portería". Todo tiro mal lanzado en primer instante se pierde al equipo contrario, y por lo tanto se pierde la posibilidad de un gol. Por esto se aprecia mucho un "gran provecho de tiros" en balonmano.

Por el hecho de la "perturbación del ataque" típico para el fútbol, no se recomienda para el balonmano, por regla general tampoco se da la "formación demorada de un ataque". Se "va inmediatamente al grano": a tapar la portería y (por causa de esto) a formar las posibilidades de gol.

Claro que en el balonmano existen también otras acciones mencionadas anteriormente. Así p.e. se presentan "ataques rápidos" sin la propia formación de posibilidad de gol contra las acciones protectoras de la defensa. En situaciones determinantes, dependientes del transcurso y del estado de juego, también puede ser recomendable perturbar al adversario ya en el medio campo. Pero, por la frecuencia de las partes singulares de juego, tales acciones son inferiores a las situaciones dominantes de juego: tapar y armar las posibilidades de gol.

Si se juega el balonmano así, se trata de tapar lo más perfecto posible la propia área de portería (como jugador de defensa) o no tirar el balón a la portería contraria antes de que se dé una posibilidad relativamente segura (como jugador de ataque), entonces esa pregunta por la estructura de acción del balonmano (en gimnasio) permite esta conclusión:

Jugar balonmano quiere decir (en la defensa) tapar lo mejor posible la propia área de portería y la propia portería, y (en el ataque) pasarse el balón cerca del área de portería del contrario tan hábilmente hasta que se presente una oportunidad de gol, la cual se debe aprovechar.

Si esa caracterización encuentra lo esencial, entonces en el balonmano se da una preferencia -comparado con el fútbol- en la segunda situación básica (en el sentido de DJETRICHS). Naturalmente la situación "tiro a la portería -tapar la portería" como motivo de juego recalca también el balonmano. Por esto nuestra característica la incluye. En cambio la situación básica del fútbol de "formar el ataque -perturbar el ataque" en el balonmano desempeña un papel inferior.

1.3 El aprendizaje y la enseñanza en balonmano.

La persona que quiere aprender a jugar balonmano, supuestamente ya va a poder demostrar las bases y unas habilidades básicas. Tendría ya unas vivencias de juego. Muchos pequeños juegos sirven para adquirir tales vivencias básicas de juego. Se piensa no más en el juego de quemar, y otros juegos de lanzamiento, que se juegan con gusto en la infancia. Pero aquella persona, aunque domine muy bien los pequeños juegos, tampoco puede jugar al balonmano ya en su forma definitiva.

Esperanzas con respecto a las posibilidades de transferencia de lo aprendido, como se puede encontrar con frecuencia en la metodología del juego, muchas veces resultan demasiado lejanas a pesar de ello deseable y necesario que son las vivencias generales de aprendi-

dizaje en los diferentes juegos de lanzamiento, no pueden reemplazar las vivencias especiales dentro de la estructura de la acción típica para el balonmano.

Un método de balonmano, que quiere posibilitar tales vivencias especiales - y el concepto de acuerdo al juego es un tal método - tenía que elegir de la gran oferta de juegos de lanzamiento adecuados, que en su idea prevalescente del juego y en su reglamento más importante representan el balonmano en forma auténtica, pero realmente tan simplificado, que se puede hablar de ellos como formas básicas del balonmano.

Simplificando aquí, en primer término quiere decir: tener en cuenta lo importante y prescindir de lo secundario. Así, como en un curso de idiomas no se comienza con las excepciones, igualmente sería falso iniciar el proceso de juego y de aprendizaje con tales situaciones, que se puedan presentar de vez en cuando y más bien son raras en el juego diario. Las primeras vivencias básicas se deben referir a las básicas situaciones típicas del balonmano, como resultado del análisis del juego.

Por esto es necesario primero presentar con prioridad pequeños juegos, cuyas estructuras de acción están determinadas por "formar las posibilidades de tiro" y por "tapar la portería", como también por "tiros a la portería" y por "defensa de la portería".

De la teoría del aprendizaje sabemos, que un proceso de aprendizaje-juego, resulta en gran medida fructífero cuando avanza de relaciones de acciones muy sencillas hasta las más difíciles: Entonces, si encontramos formas básicas del balonmano, según esto las deberíamos organizar en una serie y se aumenta metódicamente, una serie de juegos, así, con el aumento de las vivencias de juego se posibilita una recisión graduada de las facilidades, hasta que al fin se da una forma del balonmano de acuerdo a los intereses y las exigencias del grupo de aprendizaje.

Para que no cometamos errores, y para que no escojamos prematuramente y con puntos

de vista superficiales tales pequeños juegos, de los cuales luego resulta, que sólo tienen común unas habilidades motrices con el balonmano (p.ej. el lanzar y recibir etc.), pero no requieren estas técnicas dentro de la construcción de acción del balonmano, primero tendríamos que clarificar lo que significa jugar balonmano; tendríamos que analizar el juego de balonmano.

Muchos pequeños juegos, que se ofrecen con frecuencia en la metodología del balonmano, no están modificados suficientemente en esas estructuras típicas de juego y jerarquía. Juegos como "balón tigre", "balón sobre cuerda" que encontramos en los textos de balonmano, bien se pueden tener en cuenta dentro de las series de ejercicios, debido a su conveniencia metodológica. En cambio no sirven para el aprendizaje conveniente del juego dentro de una serie de juegos para el balonmano.

Los juegos que se eligen para la serie deberían ofrecer una entrada especial para el balonmano. Esto quiere decir: que deben reflejar en su estructura de acción la necesidad (típica para el balonmano) del juego de conjunto en el área de portería del contrario hasta el certero tiro al arco, como también en tapar la portería con acciones predominantes en una forma simplificada, y así ya lo puede vivir el principiante en el juego. Es deseable, que esas acciones de juego transcurran alrededor del área de portería (círculo, semicírculo), el cual deben reconocer los participantes como limitación de sus acciones. Así el juego no solamente se amplía "hacia los lados", sino se anticipa en forma simplificada la estructura espacial de acción (zona de acción) del balonmano.

1.4 Los juegos, de la serie de juegos, como situaciones simplificadas de vivencias específicas del balonmano.

La serie de juegos que se propuso, forman el centro del proceso de aprendizaje para el balonmano. Comienzan el "juego de persecución", del cual creemos que es muy sencillo, muy simplificado, pero auténtico juego

de balonmano. La simplificación se muestra por diferentes maneras; al principio se prescinde de la defensa, el reglamento es reducido, no se tiene portería y la marcación de la cancha es múltiple. La similitud se da en el transcurso del juego: con el aumento del conocimiento las acciones se determinan por la formación de la posibilidad de tiro (típico para el ataque) hasta el tiro seguro al arco, como lo consideramos típico para el balonmano.

Después del "balón tigre" siguen otros pequeños juegos menos sencillos, en la serie de juegos, hasta la forma deportiva del juego de balonmano.

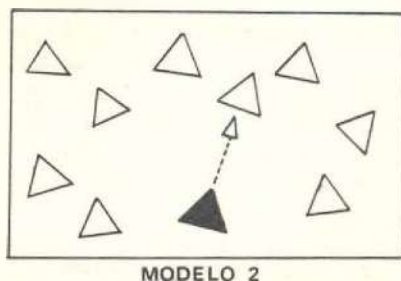
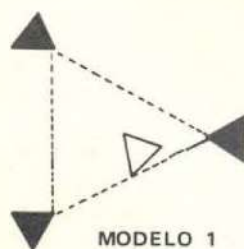
Por lo singular se propone la siguiente serie de juegos:

- (1) Juego de persecución
- (2) Juego de persecución como juego de equipo.
- (3) Defender el castillo
- (4) Defender el castillo como juego de equipo
- (5) Defender al rey
- (6) El rey y los súbditos defienden el castillo
- (7) Abrirse paso
- (8) Abrirse paso como juego de equipo
- (9) Balonmano con dos porterías.
- (10) Balonmano.

En el recorrido de la serie de juegos notamos una recisión que aumenta las simplificaciones a fin de incluir paso a paso tareas de defensa y disminuir el número excesivo en el ataque. Antes del comienzo de la serie de juegos son deseables vivencias de aprendizaje, y se pueden adquirir por un lado con el "balón tigre" (juego en conjunto) y por otro lado con el "balón cazador" (tiro dirigido al arco).

- (1) Balón tigre: los jugadores forman un círculo y se pasan la pelota de tal forma, que el "tigre" dentro del círculo no la pueda agarrar o tocar. Si el "tigre" la toca o la agarra de todas maneras, entonces lo reemplaza aquel jugador, quien la lanzó. (Modelo 1)

- (2) Balón cazador: un jugador se declara como "cazador" (se le coloca una cinta colorada), los otros son los "conejos". El cazador trata, en una zona limitada, de pegar con su balón a los conejos que corren. Si le pega a un conejo, entonces se convierte en ayudante del cazador ("perros") y también se le coloca una cinta colorada. (modelo 2)



Quien sabe jugar balón tigre y balón cazador es capaz de aprender el balonmano en sus formas básicas.

Las indicaciones, que se anexaron a las descripciones parciales de los juegos (1-2), se comprenden como propuesta para variaciones de las formas de jugar. La persona, que quiere aprender a jugar el balonmano en su forma deportiva -a lo que quieren conducirla nuestras indicaciones metodológicas-, tiene que aprender otras cosas y más que aquel, que sólo quiere jugar de vez en cuando o en sus vacaciones o tiempo libre. Así también se puede pensar, que en la confrontación con la serie de juegos se pueden originar otras formas del balonmano, adaptadas a las necesidades. Los juegos singulares dentro de la serie de juegos en sí presentan resultados adecuados de aprendizaje, que pueden ser válidos

como formas aplicables para el deporte de tiempo libre.

Pero los objetivos comunes de todos los juegos de balonmano son:

- un asegurar continuo del balón.
- el juego dirigido en conjunto con el compañero.
- el tratar de formar posibilidades de un tiro al arco
- actuar en conjunto de acuerdo con la situación en la defensa.

La serie de juegos que se sugirió, ayuda a lograr estos objetivos de acuerdo al juego.

En sus formas metodológicas de juego además hay que alcanzar unas preguntas organizatorias, que se convierten, con frecuencia, en un problema en balonmano:

- (1) Cuando se juega el balonmano al aire libre, las pérdidas del balón después de pases falsos o entregas falsas resultan como perturbaciones molestas, porque la pelota muchas veces sale lejos de la cancha. Es fatigante ir una y otra vez por ella y muchas veces quita el gusto a todo.

Los juegos de la serie de juegos, desde el juego de persecución hasta el balonmano con dos porterías, exige como margen de orden una colocación de círculo o semicírculo de los jugadores. Por medio de esta forma de orden se evita parcialmente, que siempre haya que correr tras la pelota, porque salió del campo.

- (2) Mediante la colocación en círculo o semicírculo se pueden ocupar muchos jugadores a la vez, cuando se forman varios círculos. Esto también es posible en gimnasios pequeños.
- (3) Se pueden tener en cuenta los deseos y la vivencia desigual de los jugadores, y ofrecer diferentes formas de juego en cada uno de los círculos.
- (4) Se necesitan sólo pocos balones de balonmano (o como reemplazo pelotas de gimnasia no demasiado grandes) para ejecutar las formas de juego básicas.

1.5 Las formas de ejercitar y las series de ejercicios como fuentes adicionales de información.

También con una elección y disposición lo mejor posible de las formas metodológicas del juego, en la práctica muchas veces se forma la necesidad de desviar objetivos parciales de las acciones totales de juego, y realizarlos en situaciones separadas de aprendizaje. Posibilidades que para esto ofrecen formas de ejercitar, las cuales se pueden ampliar también como series de ejercicios.

Las formas de ejercitar y las series de ejercicios metodológicas permiten, adquirir informaciones adicionales, que

- (1) Son necesarias para tener y formar el gusto por la forma elegida de juego.
- (2) Ayudar a aumentar el interés y la alegría del balonmano (p.e. tiros artísticos como tiros en salto, en caída)

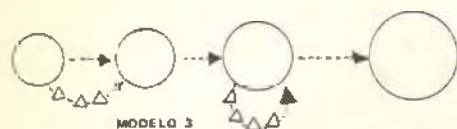
Lo que se persigue con las formas de ejercitar y a qué manera de organización se refiere con esto, depende de las necesidades del grupo de aprendizaje como también de los medios disponibles (aparatos). Los profesores de educación física (o sea los indicadores del grupo) se deberían esforzar a ser móvil en la selección y preparación. Nuestras respectivas propuestas, que se hacen a continuación de las descripciones de las formas de jugar, están bien limitadas y sólo tienen un carácter estimulante. De ningún modo las formas de ejercitar se deben convertir en ritos fijos de ejercicio. Porque el concepto lúdico del balonmano precisamente es una negación a estos métodos, en los cuales el ejercicio se convierte en el fin absoluto.

1.6 El concepto total.

Las formas de ejercitar y las series de ejercicio se agrupan estrechamente con la serie de juegos, por medio de:

- Las enriquecen, es decir parten de ella o regresan a ella,
- Ayudan a conducir a formas más difíciles.

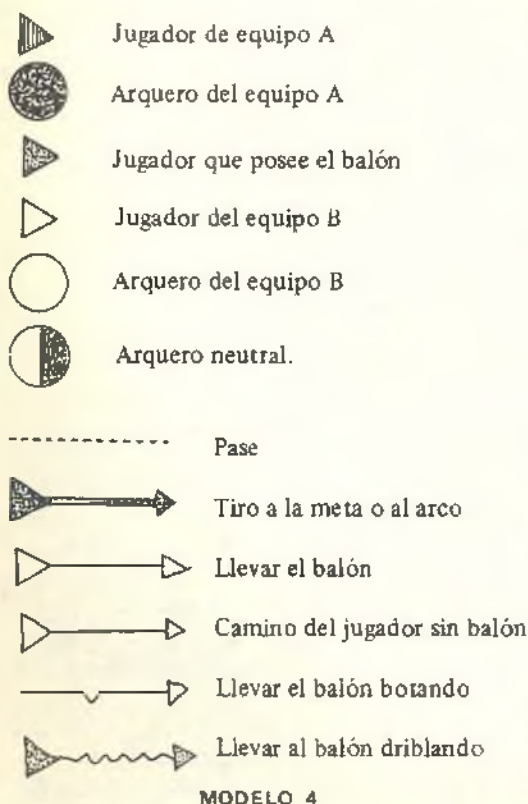
Ambas posibilidades se indican en el modelo 3, que presenta el camino aproximado para el aprendizaje del balonmano, que se esconden en las siguientes ejecuciones metodológicas.



2. El camino metodológico

Las formas metodológicas del juego se presentan respectivamente con un esquema de acción como también con una descripción. (Modelo 4)

Con las formas metodológicas del juego se utilizan esquemas de símbolos. Para esto se hicieron los siguientes símbolos:



Modelo 5

2.1 Juego de persecución

En el círculo (diámetro 7 - 8 mts.) se encuentra un jugador, el llamado "arquero". El tiene que ser "quemado" por los jugadores, que se encuentran fuera del círculo. Sólo se puede tirar a las piernas del arquero. Los jugadores de ataque no pueden pisar el "área de portería" (Modelo 5)



MODELO 5

Propuestas para la variación de las formas de jugar.

- ¿Quién se queda mayor parte del tiempo como arquero?
- El arquero puede tratar de atrapar el balón (punto a favor)
- Quien no pega al arquero lo reemplaza
- Quien le pega recibe un gol a favor.
- Dos arqueros están dentro del área de portería. ¿Quién resiste más tiempo?
- Dos círculos juegan al mismo tiempo. Cambiamos nuestros mejores arqueros. ¿Cuál equipo logra el primer gol?

Los jugadores reconocen, que es adecuado no tirar de cualquier posición. Más bien es importante llevar a un jugador a una posición conveniente de tiro, por medio de un juego rápido de combinación alrededor del área de portería.

Los errores más frecuentes

- Se lanza de posiciones inconvenientes
- Durante el tiro se adelanta la pierna falsa (¿Con un tiro de la derecha la pierna izquierda debe ser adelantada).

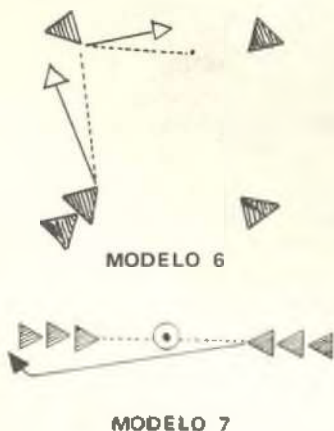
- El balón se pasa impreciso o demasiado fuerte.
- El arquero es demasiado débil.

Formas de ejercitar

El juego de persecución se logra tanto mejor, cuanto más perfecto se dominan las habilidades motrices de recibir y lanzar. Por esto complementariamente se eliminan faltas, que se muestran durante el juego, con la ayuda de formas de ejercitar. Un valor especial se pone en el "recibir seguro", "pasar bien" y "tirar exacto al arco".

Ejemplos.

Pasar y recibir la pelota con cambio de posición (modelo 6) Tiro al objetivo (un arco) con cambio de posición (modelo 7)



También todos los concursos de meta de balones medicinales, colchones, masas y pequeños juegos como: balón con masas, balón debajo la cuerda, quemado al revés etc. son formas adecuadas de ejercitar.

Modelo 8: pelota caminante. ¿Cuál círculo termina primero tres turnos?

Observe:

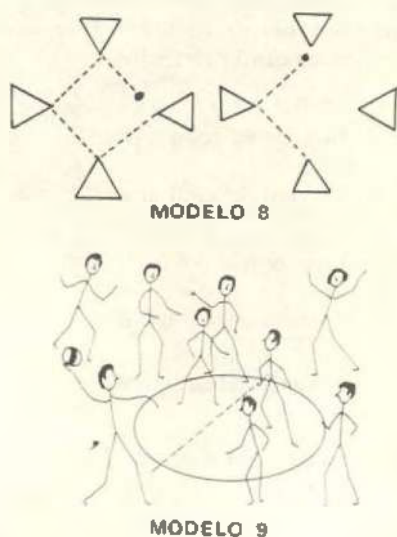
- ¡No tenga el balón más de 3 segundos!
- ¡Pasa el balón a tal compañero, que tiene la posición más conveniente para un tiro!
- ¡Siempre mira el balón! (obsérvelo en el juego)

- El tiro al arco tiene que ser fuerte. Pasando el balón sólo debe ser tan fuerte, que el compañero lo pueda recibir sin dificultades.
- Recibiendo el balón, el pulgar y el índice forman un triángulo.

2.2 El juego de persecución como juego de equipo.

El círculo se divide en dos semicírculos. Se enfrentan dos equipos. El "arquero" en el medio es del respectivo equipo contrario. Se debe pegar al arquero del equipo contrario.

Con un gol el contrario recibe el balón para el "saque". El balón que se quedó en el área de portería es del arquero. No se puede tirar al propio arquero. (Modelo 9)



Propuestas para la variación de la forma de jugar.

- ¿Quién se defiende durante más tiempo como arquero?
- ¿Cuál equipo hace más goles?
- Uno tras otro va a ser arquero. ¿Cuál equipo quemó primero todos los arqueros contrarios?

El juego alrededor del semicírculo organiza las tareas de los jugadores de ataque, pegados al área de portería. Con la lucha por la pelota

ta al mismo tiempo se forman las primeras tareas de arquero y de defensa, típicas para el balonmano. Se muestra más claro que en el juego de persecución, un tiro sin pensar por regla general lleva a la pérdida del balón del equipo

Los errores más frecuentes

- El balón se recibe muy tenso.
- Los dedos no se separan recibiendo el balón, el balón se cae porque las manos no se cierran al tiempo.
- El hombro no se incluye en la acción de lanzar, el tiro al arco se realiza solamente con el brazo.

Formas de ejercitar

Las pérdidas del balón y el "meterlo-otra-vez-al-juego" requieren un aumento de movimiento con el balón. El lanzar y recibir en movimiento se debería ejercitar, con esto se debe ampliar el repertorio: p. ej. recibir pelotas bajas, altas etc.

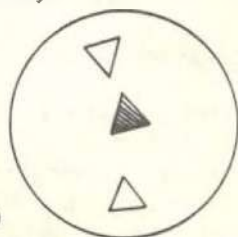
Ejemplo:

Balón tigre 2:1 en un espacio limitado (ver modelo 10). La persona que no coge la pelota o no la pasa exacta, se va entre dos jugadores, que se pasan el balón y trata de cogerlo

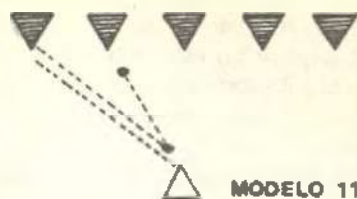
Pequeños juegos como "lanzadores contra corredores" (ver modelo 11), balón cazador como juego de equipo o juego de clases.

Ejemplo:

Juego de clases: el llamado "profesor" lanza a los "alumnos", uno tras otro, de su "clase". Primero se ensaya recibir a la altura de alcance, luego a la altura de los ojos: altura de rodillas; balones rodando en el piso. Cada falta en recibir el balón da un punto en contra. Cuál clase logra el mayor número de puntos? (modelo 11)



MODELO 10



MODELO 11

Observe:

- No correr más de tres pasos con la pelota en la mano
- No pisar el área de portería y no sacar el balón del círculo
- Frecuentemente es mejor pasar la pelota hacia posiciones de afuera, que lanzar en la mitad.
- El arquero asegura inmediatamente el balón recibido y lo pasa al propio equipo para el ataque
- Balones bajos se reciben, mientras los dedos pequeños están casi unidos y el resto de los dedos separados están hacia adelante abajo.

2.3 Defender el castillo

En la mitad de un círculo ponemos dos balones medicinales. Los jugadores alrededor del área de portería se pasan la pelota y tratan de pegar "el castillo" (balones medicinales). El arquero que aquí tiene por primera vez la tarea de tapar el arco, trata de rechazar los tiros.

Cuando hay muy pocos impactos, el "castillo" debe ser más grande o se debe disminuir el área de portería. (Modelo 12)

Propuestas para la variación de la forma de jugar

- ¿Quién defiende el "castillo" durante más tiempo?
- Quien defiende al castillo reemplaza al arquero.
- Dos círculos juegan al mismo tiempo, cambiamos nuestros mejores arqueros. ¿Cuál equipo tocó primero el castillo? (Logró en tres minutos más goles)

Los jugadores aprenden a lanzar el balón, contra las acciones de ataque del adversario, al arco.

Los errores más frecuentes

- El arquero no está parado a tiempo en un ángulo corto entre tiro y arco.
- El arquero se queda demasiado cerca del arco.
- El arquero trata de rechazar balones bajos con la mano.

Formas de ejercitar

Con formas lúdicas de ejercitar y con pequeños juegos, se pueden mejorar las habilidades del "arquero". Después de "defender el castillo" se debe tratar la defensa con los pies.

Ejemplos:

Se tira a un arco por turno de los lados. El arquero se voltea hacia el respectivo tirador (modelo 13).



MODELO 12



MODELO 13

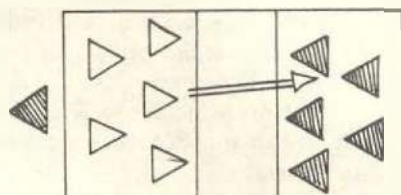
Se ofrecen entre otros pequeños juegos como "zona neutral": Cada equipo trata de tirar el balón al piso del campo contrario. Los jugadores pueden (con el fin de defenderse) coger el balón o meterlo a la zona neutral entre los dos campos de juego, con la ayuda de manos o pies (modelo 14).

Observe:

- Para vencer al arquero debemos pasar el balón rápido y exactamente al jugador adecuado.
- ¡Sólo lance, cuando tenga una posición libre!
- Recibir el balón con ambas manos es más seguro que con una sola. Sólo balo-

nes que vienen de lado se reciben con una mano, la otra lo asegura inmediatamente.

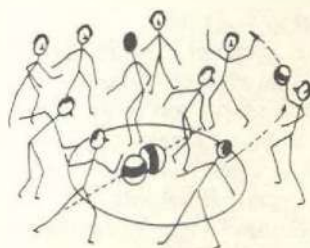
- ¡Como arquero, siempre párate en el ángulo corto entre arco y balón! Durante la defensa volteamos el lado inferior del pie hacia la pelota, la mano al lado del balón asegura además encima del pie.



MODELO 14

2.4 Defender el castillo como juego de equipo

Los dos equipos se enfrentan, distribuidos en dos semicírculos. Un jugador, que pertenece al equipo contrario, está parado a cada lado del "castillo". Cada equipo trata de hacer goles, es decir de pegar al castillo. Con un gol el equipo contrario recibe el balón para un nuevo saque. Si un arquero logra rechazar el balón y asegurarlo dentro del área de portería, entonces lo pasa a su equipo. Si el balón pasó la línea del arco, entonces pertenece al contrario. Como "Castillo" también se puede colocar una caja (cajón). (Modelo 15)



MODELO 15

Propuestas para la variación de la forma de jugar

- ¿Cuál equipo logra primero tres goles?
- ¿Cuál equipo logra el mayor número de goles en cinco minutos?
- ¿Cuál arquero impide, durante el tiempo más largo, un gol?

- Con cada gol cambiamos el arquero.

Los jugadores reconocen de nuevo, que hay que aprovechar todas las posibilidades, pero no se puede permitir tiros mal pensados.

Los errores más frecuentes

- El arquero rechaza el balón demasiado fuerte, así que se sale de nuevo del área de portería.
- El arquero reacciona demasiado temprano o lento (juego de posiciones)
- Los jugadores de ataque cometen errores como en el juego de persecución.

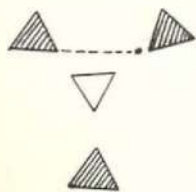
Formas de ejercitar:

Las diferentes formas de recibir y lanzar, de driblar y botar, de pie y en movimiento siempre hay que repetir, mejorar y complementar. Además se agregan habilidades específicas del balonmano para cerrar la posibilidad de gol por medio de pases fingidos a la defensa. p.ej. fintas antes del pase o del tiro al arco.

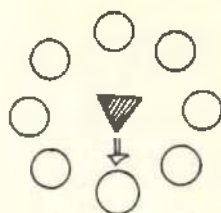
Ejemplos:

Un saque fingido hacia la izquierda: si el jugador de defensa se deja engañar, transcurre el pase hacia la derecha. Fingir un pase alto; luego pase indirecto (modelo 16)

Pequeños juegos como "balón en círculo" también pueden provocar la utilización de fintas: los jugadores forman un círculo y se paran con piernas separadas. Un jugador trata de lanzar (desde la mitad del círculo) el balón entre las piernas de los otros. Los "arqueros" impiden goles juntando las piernas. Cambio después de cada impacto (modelo 17).



MODELO 16



MODELO 17

Observe:

- ¡Cómo arquero: trata de asegurar el balón rechazado inmediatamente y pásalo a tu equipo para un contraataque!
¡Muévete con las combinaciones de pase, siempre busca el ángulo corto! ¡Acorta el vínculo de tiro mediante un paso adelante!
- ¡Como jugador de ataque: observa la posición del arquero!
¡Aprovecha inmediatamente un juego de posición falso!
- El juego de conjunto es mejor que fintas de un solo jugador. Fingir puede ser conveniente, cuando la defensa (el arquero) por causa de la finta hace movimientos falsos.

2.5 Defender al rey

Un equipo de tres jugadores (2 defensas, 1 "arquero") juega dentro del círculo (corresponde a la línea de tiro libre) contra el ataque alrededor del círculo. Estos son la mayoría. La defensa trata de impedir que el arquero sea tocado (por el balón), formando una barrera de protección entre los atacantes y el arquero, para cerrar las posibilidades de tiro, o sea, tapar, los tiros (protección de zona). Sólo se permite rechazar el balón con las manos y los brazos.

Alrededor del arquero marcamos un círculo (línea de portería), de la cual el arquero no puede salir, pero los jugadores de defensa tampoco la pueden pisar. (Modelo 18)



MODELO 18

Propuestas para la variación de la forma de jugar.

- ¿Cuál grupo, de tres jugadores, resiste más tiempo?
- Cada rechazo exitoso vale como punto a favor de la defensa
- Dos círculos con tres jugadores juegan uno contra el otro, por cuál lado se logra el primer gol?

Los jugadores reconocen, que la defensa, en balonmano desempeña un papel importante (tiene una tarea importante): tapar el arco mediante el cierre de las vías de tiro y de correr.

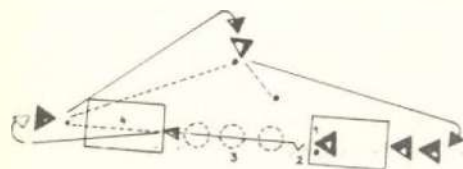
Los errores más frecuentes

- Se hacen demasiados pasos con el balón
- El ataque, juega mucho, "parado" quieto.
- No se aprovecha la posibilidad de cambios de posición

Formas de ejercitar

Serie de ejercicios para aprender a llevar el balón en el sentido de regla de pasos:

- a) Recibir el balón (1) – driblar (2) – ritmo de tres pasos (3) – pase (4); (modelo 19)



MODELO 19

- b) Lo mismo que en a) duplicando la distancia

Con todas las formas de ejercitar la recepción del balón, primero ocurre encima de un colchón, el pase después de los tres pasos antes del otro colchón (el colchón se puede reemplazar por cuerdas u otro material)

Observe:

- La posición del jugador de defensa básicamente está entre el arco y el jugador de ataque.
- Como jugador de defensa trata de impedir o rechazar tiros al arco, por medio de observar siempre el juego y de seguir el juego. El jugador de ataque más peligroso es el respectivo jugador que tiene el balón. El tiene que ser tapado. ¡Comunícate a la vez con tus compañeros!
- ¡Cómo jugador de ataque trata de llevar al jugador de defensa por medio de pasos cortos y luego pasa el balón a un compañero de posición libre! ¡Abre a tus compañeros la posibilidad de pasar el balón!

2.6 "El rey y los súbditos defienden el castillo"

Un equipo de tres jugadores (2 defensas, 1 arquero) juegan dentro del área de portería contra los jugadores de ataque alrededor de la línea de tiro libre. Estos otra vez están en mayoría. Se pasan el balón en tal forma, que sea posible tirar al "castillo" (un cajón). (Modelo 20)



MODELO 20

Los jugadores de defensa tratan de impedir los impactos. En lugar del cajón, dos palos para salto alto también pueden servir, etc.

Propuestas para la variación de la forma de jugar.

- ¿Cuánto tiempo necesitan los atacantes para lograr el primer gol?
- ¿Cuántos goles se hacen en tres minutos?
- ¿Después de cada gol se cambia el equipo (el arquero)?
- La defensa se refuerza con un jugador más

Los jugadores reconocen, que la cadena de defensa y el arquero forman una unidad, cuyo juego de conjunto es decisivo en la protección del arco.

Los errores más frecuentes

- El arquero y la cadena de defensa tapan la misma esquina del arco, la otra esquina se queda sin protección.
- El arquero no está parado en el ángulo corto
- Los atacantes disponen de pocas variantes de tiro

Formas de ejercitar

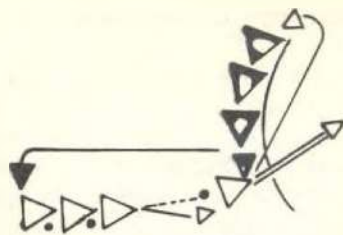
Se mejora la defensa individual, p.ej. perturbando el saque y el tiro al arco con un contacto más estrecho de cuerpo (de acuerdo a las reglas) (modelo 21)

Para el mejoramiento del juego de ataque es conveniente el aprendizaje de los tiros "artísticos", los tiros en salto y en caída.

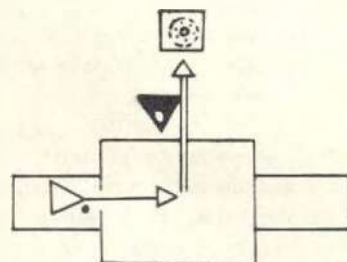
Formas de ejercitar el aprendizaje del tiro en la caída lateral.

¿Quién toca el balón medicinal encima del cajón pequeño? - Primero ensayamos el tiro de caída lateral desde partes de cajones hacia el lado del brazo que lanza, mientras nos dejamos caer a un colchón colocado a la misma altura en el suelo. Un palo de salto alto o un compañero simula el jugador de defensa modelo 22)

¡Ensayar primero con pelotas de tenis, minibalones de balonmano! ¿Quién es capaz de realizar el tiro en caída lateral hacia el otro lado (lado opuesto del brazo que lanza)?



MODELO 21



MODELO 22

Observe:

- El jugador de defensa comparte con el arquero la tarea de tapan el arco: con todos los tiros desde la posición media la defensa tiene que tapan el lado de la mano que lanza. El arquero entonces preferiblemente, tapan el otro lado del arco.
- Con tiros desde la posición exterior el arquero está en el ángulo corto y tapan el arco con el cuerpo y con el brazo levantado (del lado exterior del arco).

2.7 "Abrirse paso"

Un número mayor de jugadores de ataque trata de eliminar la defensa y de pegar al castillo (arco). Los jugadores de defensa tratan de impedir goles. Si el arco (la portería) no es demasiado grande (p.ej. dos balones medicinales) podemos prescindir de un arquero. (Modelo 23)



MODELO 23

Propuestas para la variación de la forma de jugar

- Variaciones como en las formas anteriores de jugar
- Tratamos de interferir cuando se recibe la pelota (adelantarse de la línea del "tiro libre" hacia el jugador de ataque que tiene la pelota)

El desplazamiento típico para la defensa de zona aquí todavía se hace más claro. La zona entre arco y balón siempre debe ser tapada muy bien.

En cambio no podemos permitir no tapar directamente a los jugadores de ataque, que están lejos del balón. En la variante se amplía la formación a lo ancho de la defensa por la formación de fondo.

Los errores más frecuentes

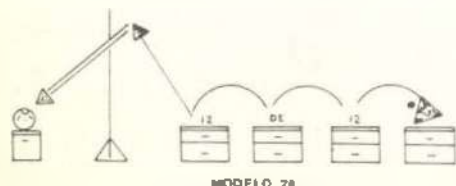
- El jugador de defensa que se adelantó no regresa inmediatamente a la defensa, cuando su contrario ha pasado el balón.
- La defensa no se organiza de nuevo con suficiente rapidez, cuando el balón cambió el lado.

Formas de ejercitar

Se debe mejorar continuamente el juego individual de defensa y de ataque.

Formas de ejercitar para aprender el tiro en salto:

- Tiro en salto desde un ritmo de tres pasos sobre una cuerda a un objetivo elevado (primero sin implemento, luego con pelota de tenis, minibalón, balonmano). La serie de pasos y el rechazo suceden desde elementos de cajones (modelo 24)



- Lo mismo sin cajones
- Lo mismo con pase
- Lo mismo desde el juego en parejas
- Tiros en salto sobre jugadores de defensa, también desde una carrera diagonal.
- Tiros en salto desde el dribling

Observe:

- ¡Cuando tu inmediato jugador contrario recibe el balón, entonces te enfrentas a él entrando en la zona lejana y tapas el arco por medio de "contacto cercano"! Esto es especialmente importante, cuando se trata de un buen tirador.
- ¡Si el jugador de ataque pasa el balón, entonces regresa inmediatamente a la zona cercana y toma de nuevo su posición en la cadena de defensa!.

2.8 "Abrirse paso" como juego de equipos

De nuevo una mayoría de jugadores de ataque tiene la tarea de formar posibilidades de gol y de hacer goles. Ya la mayoría es poco (p.ej. 5:4). Los jugadores de defensa no solamente tratan de tapar el arco para impedir impactos, sino también tratan de ganar el balón, para iniciar un contraataque. Modelo 25.



MODELO 25

Como "arco" sirve bien un balón medicinal encima de un cajón.

Propuestas para la variación de la forma de jugar:

- ¿Cuál equipo logra el mayor número de goles en 5 minutos?
- El balón medicinal se debe caer del cajón, el solo pegarlo no basta.
- Respectivamente un jugador de ataque

puede pisar en el espacio entre el área de portería y la línea de tiro libre (Introducción de la zona cercana).

Los jugadores reconocen, que la astucia del juego de los atacantes tiene que aumentar, cuando disminuye el número de ellos. La protección del arco se vuelve más difícil, cuando en la zona cercana aparece el circulador.

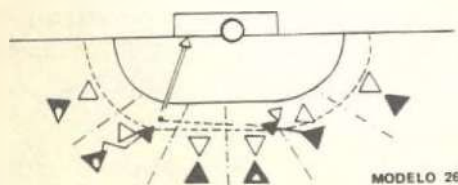
Los errores más frecuentes

- El jugador defensa salta alto protegiendo el arco (esto solamente es necesario con tiros en salto)
- Los jugadores de defensa dejan que el circulador lance sin estar perturbado.
- Los circuladores se emplean insuficientemente, o sea se les pasa el balón muy poco.

- a) La separación espacial de las funciones de ataque y de defensa (propia de las formas de juego se suprimen paso a paso. Para esto puede (en las formas de ejercitar) prescindir de marcar la zona entre la portería y la línea de tiro libre.
- b) El regreso de la defensa requiere contramedidas especiales. Si se trasladan las acciones de juego generalmente adelante de la línea de tiro libre y la zona entre línea de portería y la línea de tiro libre se deja desocupada para el juego de tiro cercano, entonces se abren las posibilidades de ataque y de defensa (modelo 26)

Formas de ejercitar

Para el aprendizaje del ataque graduado (juego en las zonas lejanas-cercanas) sirven bien los juegos de ejercicio a un solo arco, con esto se ofrece marcar la cancha en áreas de ataque y defensa (modelo 26), después de un tiempo determinado, los dos equipos se cambian (de ataque a-defensa-viceversa).

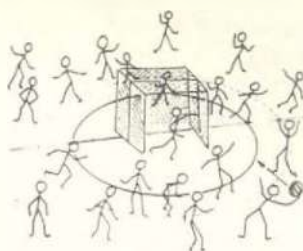


Observe:

- Los tiros al arco no solamente se deben rechazar; lo importante es conquistar el balón.

2.9 Balonmano con dos porterías

Se reemplaza el castillo por porterías originales de balonmano, que se colocan espalda contra espalda. Dos marcos, tienen la misma utilidad. Por cuál lado se hace el mayor número de goles? Los jugadores de defensa, que no participan directamente, tratan de ganar la pelota cuando se hace un pase equivocado, para iniciar el contraataque (Modelo 27)



Se disminuye el número de atacantes, hasta que haya el mismo número de atacantes y defensores (p. ej. 5:5)

Propuestas para la variación de la forma de jugar

- Un defensor juega adelante de la zona de tiro libre
- Dos defensores juegan adelante de la zona de tiro libre

Los atacantes reconocen, que deben formar "situaciones de mayoría", cuando no haya una mayoría. A esto contribuyen en primer término los cambios continuos de posición adelante y dentro de la cadena de defensa del contrario.

Ahora para la defensa es importante: tapar el arco lo más perfecto posible, contra los ataques de sorpresa del contrario e interceptar al contrario cuando trate de formar posibilidades de gol.

Los errores más frecuentes

- Poca flexibilidad en el ataque, falta de variantes
- Comportamiento escaso (o demasiado inmóvil) de espacio o zona de la defensa

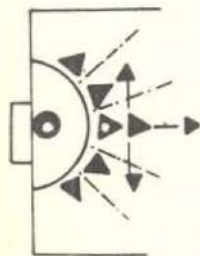
Formas de ejercitar

El objetivo de las formas de ejercitar es el mejoramiento de la defensa de zona disminuyendo las ayudas ópticas de orientación para la distribución del espacio de zonas.

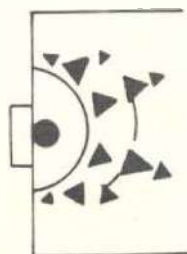
- Juegos de ejercicio a un solo arco con un sistema de marcación 6:0. No se perturba el juego de combinación del contrario. Si un atacante inicia el tiro al arco, entonces el respectivo defensor que marca sale de la zona cercana y bloquea el tiro al arco (Modelo 28).
- Juegos de ejercicio a un solo arco con un sistema de marcación 5:1. Un defensor juega continuamente en la zona lejana, para desarmar las combinaciones del contrario ya en sus inicios y para impedir tiros largos desde posiciones medianas (modelo 29)
- Juegos de ejercitar con una portería en el sistema de defensa 4:2. Dos defensores juegan casi siempre en la zona lejana. (Modelo 30)



MODELO 28



MODELO 29



MODELO 30

Observe:

- Se puede evitar, que un atacante corra en posición libre, por medio de pasar y recibir a tiempo.
- ¡Durante el ataque, también durante cambios de posiciones, mantener todas las posiciones ocupadas, estar disponible para un cambio rápido y correr a "liberarse"!
- ¡Especialmente en la mitad hay que concentrar la defensa!

2.10 Balonmano: Minibalonmano

Normalmente 6 jugadores de campo y un arquero forman un equipo (junto con los cambios). No se permite, correr más de tres pasos con el balón. Es permitido rebotar el balón una vez. Para ganarse la pelota se pueden usar brazos y manos, quitarle el balón de las manos del contrario con la mano abierta y bloquearlo con el cuerpo. Cuando se juega contra las reglas se da un tiro libre, con un juego sucio se da un penalty.

Propuestas para la variación de la forma de jugar

- En el tiempo libre se puede jugar también con menos jugadores
- También se puede jugar sin arquero, con arcos pequeños
- Los jugadores deben reconocer, que es conveniente desplazar la defensa de la propia área de portería inmediatamente después de la pérdida del balón. Perturbar en el campo medio no tiene sentido. El ataque se debe realizar rápidamente cuando se gana el balón (ataque rápido). El sistema de defensa depende del sistema de ataque del contrario y de sus habilidades individuales de juego.

Los errores más frecuentes

- Juego caprichoso lanzando sin sentido y sin buscar las posibilidades de gol.
- Regresar demasiado tarde con un ataque rápido del contrario y tapar suficientemente el propio arco.

Formas de ejercitar

Muchas veces es necesario mejorar el rotar

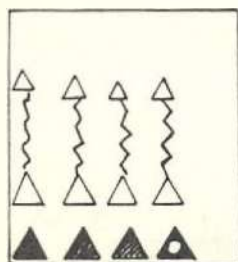
rápido y pases lejanos por medio de ejercicios complejos; ejercicios de fases del juego y pequeños juegos: p.ej. relevos con rebote del balón (modelo 31), pases con persecución (modelo 32).

Siempre hay que ejercitar las diferentes variantes en el ataque y en la defensa, el ensayo de los diferentes sistemas de ataque, correr hacia una posición libre, cambio de posición, marcar el contrario, bloquear, el pase y recepción. Muchos pequeños juegos sirven

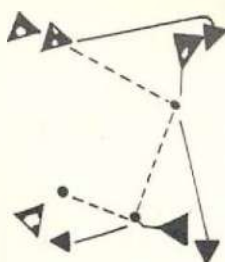
para esto, p. ej. balommano con cajones (modelo 33)

Observe:

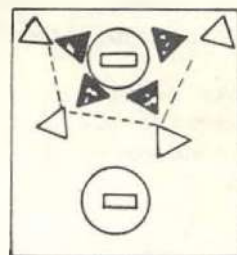
- ¡Conserva tu posición en la defensa mientras el contrario tiene la pelota!
- ¡Cuando tu equipo conquista la pelota, corre hacia el área de portería del contrario y ayuda a abrir las posibilidades de gol.
- ¡Si no te atacan, dribla el balón hacia el arco y lanza tu mismo!



MODELO 31



MODELO 32



MODELO 33