

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA

BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO

ISBN 978-84-09-84427-2

DIRECCIÓN

- ❖ *Dr. Gerard Lasierra (director de la Escuela Nacional de Entrenadores)*

COORDINACIÓN

- ❖ *Dr. Juan Pablo Morillo Baro (responsable de Balonmano Playa ENE)*
- ❖ *Dr. Juan Carlos Zapardiel Cortés (especialista Balonmano Playa ENE)*

AUTORES

- *Marco Teórico:*
 - ❖ *Dr. Juan Pablo Morillo Baro*
 - ❖ *Dr. Daniel Lara Cobos*
 - ❖ *Dr. Juan Antonio Sánchez Sáez*
 - ❖ *José Miguel Sánchez Malia*
- *Recursos Audiovisuales:*
 - ❖ *Dr. Juan Carlos Zapardiel Cortés*
- *Propuesta de Sesión de Entrenamiento:*
 - ❖ *D. José Antonio Navarro Guijo*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

+ Normativa académica y su desarrollo

1. Origen y evolución
 - 1.1. Origen del balonmano playa como disciplina deportiva
 - 1.2. Evolución desde su origen hasta la actualidad
 - 1.3. Origen y su evolución en España
2. El ciclo de juego
3. Introducción a la táctica
 - 3.1. Defensa
 - 3.1.1. Principios defensivos e intenciones tácticas
 - 3.1.2. Medios básicos de colaboración defensiva
 - 3.1.3. Sistemas de juego defensivos
 - 3.2. Ataque
 - 3.2.1. Principios generales, objetivos y modelo de ataque
 - 3.2.2. Intenciones tácticas ofensivas
 - 3.2.3. La especialización en balonmano playa
 - 3.2.4. Los principios tácticos
 - 3.2.5. Los medios básicos de colaboración ofensivos
 - 3.2.6. Los procedimientos tácticos
 - 3.2.7. Los sistemas de juego ofensivos
 - 3.3. Contraataque
 - 3.4. Balance defensivo
4. La técnica específica del balonmano playa
5. El portero
6. El medio: la arena
7. El perfil físico del jugador de balonmano playa
8. La sesión de entrenamiento
9. Propuesta de ejercicios
10. Las reglas de juego

MÓDULO: FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA

La normativa académica (junio, 2020) de las Titulaciones Federativas de la Real Federación Española de Balonmano, propone el módulo de Fundamentos Básicos del Balonmano Playa para el curso de Entrenador (nivel II) de Balonmano. Se recogen en su plan de estudios las orientaciones del RD TD en Balonmano, BOE 266 (2021), y se desarrolla como a continuación se especifica.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Identifica los fundamentos básicos del juego, analizando los elementos estructurales y funcionales del balonmano playa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- a. Se ha explicado la importancia de la filosofía deportiva del balonmano playa y su relación con la evolución histórica de la práctica de esta modalidad.
- b. Se han descrito los diferentes elementos estructurales que condicionan el juego de balonmano playa.
- c. Se han analizado las características básicas de las habilidades fundamentales realizadas sobre la arena.
- d. Se han descrito las limitaciones reglamentarias básicas respecto al comportamiento con el rival en el balonmano playa.
- e. Se han mostrado los diferentes modos de puntuación y la forma de decidir el resultado final de los partidos en el balonmano playa.
- f. Se han descrito los tipos de saques y forma de ejecución.
- g. Se han explicado las zonas de cambio y las posibilidades de utilización durante el desarrollo del juego.
- h. Se han descrito los diferentes tipos de sanciones técnicas y disciplinarias que se aplican en caso de infracción de las reglas en el balonmano playa.
- i. Se han explicado las peculiaridades de la nomenclatura y simbología del balonmano playa en el contexto de la nomenclatura y simbología general del balonmano.
- j. Se han descrito las diferentes fases del juego y se han establecido los objetivos parciales de cada una de ellas en el balonmano playa.

CONTENIDOS:

- Historia y filosofía del balonmano playa.
- Las medidas y características físicas del terreno de juego, porterías y balones para las diferentes categorías de edad y sexo del balonmano playa.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

- La composición y equipamiento de los equipos de juego y árbitros del balonmano playa.
- La duración y estructura temporal de los partidos del balonmano playa.
- La puntuación y la decisión del resultado del partido del balonmano playa.
- La ejecución de los saques y lanzamientos del balonmano playa.
- Dónde jugar. Limitaciones según las zonas del terreno de juego del balonmano playa.
- Las zonas de cambio de jugadores en el balonmano playa.
- Comportamiento con el contrario: reglas y limitaciones de los jugadores respecto a los adversarios en el balonmano playa.
- Sanciones técnicas y disciplinarias en el balonmano playa.
- Los nombres y símbolos diferenciales del balonmano playa dentro de la nomenclatura y simbología del balonmano
- Las fases del juego en el balonmano playa.
- Las características específicas de las habilidades motrices básicas realizadas sobre arena.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Valora la realización de acciones de ataque específicas del balonmano playa, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando los posibles errores y relacionando los mismos con sus causas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- a. Se han analizado los aspectos intencionales y mecánicos del transporte del balón, y su adaptación a las exigencias reglamentarias de cambios de los jugadores.
- b. Se han identificado los posibles errores en el transporte del balón, y sus posibles causas.
- c. Se han analizado los aspectos intencionales y mecánicos de los movimientos específicos de los jugadores en ataque, y su adaptación a las exigencias reglamentarias de cambios de los jugadores, los errores más frecuentes y sus posibles causas.
- d. Se han analizado los aspectos mecánicos e intencionales en los lanzamientos específicos del balonmano playa, los errores más frecuentes y sus posibles causas.
- e. Se han analizado los aspectos intencionales básicos del contraataque específico en el balonmano playa, y su relación con aspectos reglamentarios.
- f. Se han analizado los aspectos genéricos de la organización colectiva del equipo en ataque y de la configuración de un sistema de ataque basado en el juego en superioridad numérica.
- g. Se ha valorado la importancia de rentabilizar las posibilidades reglamentarias en la realización de las acciones de ataque.

CONTENIDOS:

- Los aspectos intencionales y mecánicos del transporte del balón específico en balonmano playa.
 - Adaptación del balón.
 - Especificidad del bote.
 - Utilización de pases aéreos.
 - Errores y causas.
- Los aspectos mecánicos e intencionales de los movimientos específicos de los jugadores en ataque en el balonmano playa.
 - Carrera con balón y sin balón.
 - Saltos con balón y sin balón.
 - Giros con balón y sin balón.
 - Control postural y equilibrio.
 - Errores y causas.
- Los aspectos mecánicos e intencionales de los lanzamientos específicos en el balonmano playa.
 - Aspectos fundamentales del lanzamiento en flight.
 - Aspectos fundamentales del lanzamiento con giro previo en el aire.
 - Movimientos del jugador previos al lanzamiento.
 - Errores y causas.
- El contraataque específico en el balonmano playa: aspectos intencionales básicos.
 - Movimientos de los jugadores/desplazamientos del balón/cambios de jugadores: tres actividades que se realizan de forma simultánea.
 - Aspectos reglamentarios.
- Las bases de la organización colectiva del ataque en el balonmano playa:
 - El ataque en superioridad numérica específico del balonmano playa.
 - Nociones básicas de los puestos específicos ofensivos del balonmano playa:
 - El ala.
 - El pivote.
 - El central.
 - El especialista.
- El shoot-out.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Valora la realización de acciones de defensa específicas del balonmano playa, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando los posibles errores y relacionando los mismos con sus causas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- a. Se ha analizado la influencia y limitaciones del reglamento específico del balonmano playa en la tarea de oponerse a los atacantes.
- b. Se han analizado los aspectos mecánicos de los movimientos de los jugadores en defensa, sus errores y sus posibles causas.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

- c. Se ha analizado la influencia de las ayudas y la colaboración en el juego defensivo en balonmano playa.
- d. Se han analizado los aspectos genéricos de la organización colectiva del equipo en defensa y de la configuración de una defensa de amplia ocupación espacial basada en el juego en inferioridad numérica.
- e. Se han analizado las posibilidades de repliegue defensivo en función de la estructura del ataque y los condicionantes reglamentarios.
- f. Se han analizado las técnicas básicas de intervención del portero ante los lanzamientos, los errores más habituales y las posibles causas.
- g. Se ha justificado la importancia del reglamento en el juego defensivo del balonmano playa.

CONTENIDOS:

- Los aspectos reglamentarios específicos del balonmano playa a la hora de oponerse al movimiento de los atacantes.
- El marcaje. Aspectos reglamentarios específicos del balonmano playa que limitan esta tarea.
- Los movimientos de los jugadores en defensa específicos en el balonmano playa.
 - El contra-flight.
 - El contra-giro.
- Las bases de la organización colectiva de la defensa en el balonmano playa:
 - Nociones básicas de los puestos específicos defensivos del balonmano playa:
 - El central.
 - El exterior.
 - La estructura: ocupar la zona eficaz y controlar de forma compartida a los atacantes.
 - El funcionamiento colectivo: las ayudas y la colaboración que se prevén.
- El repliegue defensivo: los cambios y aspectos básicos.
- El portero de balonmano playa:
 - Situación y atención en la zona de cambios.
 - Los cambios.
 - La situación y posición cuando el equipo defiende.
 - Nociones básicas de la intervención ante los lanzamientos.
 - Nociones generales de la participación ofensiva del portero.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

La información que conforma este marco teórico conceptual está extraída de la obra:

Morillo-Baro, J.P., Lara, D., Sánchez-Sáez, J.A. y Sánchez-Malia, J.M. (2021). Balonmano playa de la iniciación al rendimiento. Real Federación Española de Balonmano-Arena Handball Tour Academy. ISBN: 978-84-09-30173-7.



1. ORIGEN Y EVOLUCIÓN

1.1 ORIGEN DEL BALONMANO PLAYA COMO DISCIPLINA DEPORTIVA

El inicio del balonmano playa, en aquellos momentos balonmano en la playa, se establece en la década de los 90 a partir del juego original desarrollado en pista bajo la figura del profesor Briani, miembro del Comité Olímpico Italiano (CONI) (Montagni y Cardinale, 1996). Fue en 1990 cuando este docente comenzó a desarrollar la idea de trabajar en la adaptación del balonmano a un nuevo escenario: la arena. Basándose en la experiencia adquirida por el vóley-playa, esta disciplina tenía como objetivos, por un lado, atraer a los turistas veraniegos y, por ser un vehículo para promocionar el deporte clásico del balonmano (Bebetsos et al., 2012; Montagni y Cardinale, 1996; Schiano, 2000). En este sentido, la profesora Luciana Pareschi, corresponsable de promoción en la federación italiana, encarga a Luciano Bartolini y a Domenico Tassinari lo que sería el primer conjunto de reglas de este nuevo “juego”.

De manera paralela, la entrenadora italiana Simonetta Montagni es quien comienza a desarrollar el balonmano en la playa más o menos al mismo tiempo que los jugadores de Países Bajos empezaban a experimentar con el nuevo deporte de moda (EHF, s.f.).

Dos años más tarde, en el verano de 1992, en Isola di Ponza, una pequeña isla al sur de Italia, es donde Gianni Buttarelli (presidente del equipo de balonmano Sequax Lazio) y Franco Schiano (presidente del Gaeta Handball 84), concibieron la idea de lo que ellos llamaron “*handball beach*” (Schiano, 2000). En el encuentro que tuvieron ambos presidentes, surge la idea de llevar el balonmano a la playa y como resultado tuvo lugar en Misano Adriático (Italia), la celebración de un partido que serviría como test -Trofeo Topolino para niños/as-, convirtiéndose en el primer partido de balonmano playa dentro de un evento deportivo organizado (Montagni y Cardinale, 1996; Schiano, 2000).

Se puede señalar el 20 de julio del año 1992 como la fecha del nacimiento del balonmano playa en el *I Torneo Internazionale Isole Ponziene*, en la playa de San Antonio - torneo que se disputó de noche con luz artificial -. Los equipos que compitieron por ser los primeros campeones de un torneo de balonmano playa fueron: Gaeta 84 Contax, Ciampino, Roma Populinier, Fondi Agrimedia, Lazio Sequax y el Polyot Celjabinsk (campeón ruso); finalmente ganaría el equipo Ciampino (Bebetsos et al., 2012; Montebeli, 1995; Schiano, 2000).

Más tarde, en 1993, Gianni Buttarelli, Franco Schiano, Gianfranco Briani y Emanuele Testa fundaron en Italia el *Comitato Organizzatore Handball Beach* – COHB quienes firmaron un acuerdo, por cuatro años, con la Federación Italiana para la gestión y difusión del “Handball Beach”. Esta organización fue la primera en representar de forma institucional a la nueva disciplina deportiva y la primera organización federada de balonmano playa en el mundo (Schiano, 2000). Sobre los italianos Giampiero Masi y Piero Di Piero (árbitros internacionales de balonmano), junto con el profesor Bartolini, recayó la tarea de formalizar las ya existentes Reglas del Juego de Balonmano Playa (Bebetsos et al., 2012; EHF, s.f.).

Tras el éxito observado y el interés levantado en la esfera del balonmano, en 1994 la Federación Italiana y la Federación Holandesa deciden exponer sendos proyectos a la Federación Internacional, presentando un plan de desarrollo para el balonmano playa. Sin embargo, el planteamiento italiano

ofrecía unas características más adecuadas para un deporte de verano y más adaptable a todas las playas del mundo (Montagni y Cardinale, 1996).

1.2 EVOLUCIÓN DESDE SU ORIGEN HASTA LA ACTUALIDAD

El interés por el balonmano playa fue creciendo continuamente por todo el mundo en los años siguientes a su nacimiento. Gracias a ello, la *International Handball Federation* (IHF) reconoció de forma oficial esta disciplina deportiva en mayo de 1994 (Montebeli, 1995; Schiano, 2000). En septiembre de ese mismo año, durante el *IHF Congress* (Haarlem, Países Bajos), el máximo organismo internacional fijó las reglas de la disciplina a través de la publicación “Balonmano Playa – Reglas de Juego” (Montebeli, 1995). Estas reglas fueron idénticas en un 95% a las de la *European Handball Federation* (EHF) (Bebetsos et al., 2012; Guerrero, 2003).

En este mismo congreso se disputa como exhibición el primer partido internacional de naciones que enfrentó a Italia y a Países Bajos, donde además se distribuyeron cintas de video entre los participantes con la intención de promocionar esta disciplina en todas las naciones. Uno de los resultados de estas acciones fue la llegada del balonmano playa a Brasil y África. Tanto fue así que fue Brasil la encargada de organizar el I Torneo Internacional de Selecciones Nacionales en enero de 1995 en la Playa de Copacabana. Esta competición dio lugar al conocido comúnmente como el “Templo de los Deportes de Playa”, un estadio con capacidad para 20.000 espectadores en Rio de Janeiro. En esta primera competición internacional, los equipos nacionales de Brasil, Portugal, Argentina e Italia lucharon por el oro (Bebetsos et al., 2012; Montagni y Cardinale, 1996; Montebeli, 1995).

En octubre de 1995, se fundó el Grupo de Trabajo de Balonmano Playa de la EHF, que incluía a Jesús Guerrero (España), Tor van der Linder (Países Bajos), Adriano Ruocco, Simonetta Montagni (ambos Italia) y el miembro de la oficina de la EHF Helmut Hörtsch (Austria).

Algunos años después, en 2007, también se estableció un grupo de trabajo de la IHF conformado por: Giampiero Masi (Italia), Fernando Posada (España), Alex Gehrer (Alemania), George Bebetsos (Grecia) y Panos Antoniou (Chipre) (EHF, 2020; IHF, 2012). Durante los siete años siguientes al nacimiento del balonmano playa la evolución del juego tomó diferentes caminos en todos los continentes: Europa, África, Asia, América y Oceanía (Morillo, 2009).

Después de la mencionada publicación de las Reglas del Juego por parte de la IHF en 1994, en el 1996 el balonmano playa fue incluido en los estatutos de la EHF a raíz del Primer Seminario de Expertos en Balonmano Playa celebrado en Marsala (Italia). Más de 20 participantes de 15 países debatieron sobre la filosofía del juego y sus bases (Guerrero, 2003). Tras discutir diferentes aspectos de las reglas éstas fueron presentadas para su aprobación por la IHF en febrero de 1998, aunque la unificación de criterios no se realizaría hasta el 2002. Las cuestiones que mayor debate generaron fueron el área de sustituciones, el sistema de puntuación y las sanciones. Estos aspectos diferencian claramente las opciones de juego posibles: crear un nuevo deporte o jugar a balonmano en la playa (Morillo, 2009).

Durante los días 10, 11 y 12 de julio de 1998 se celebró en Aveiro (Portugal) un campeonato organizado por la EHF que sirvió para sentar las bases de lo que sería el Campeonato de Europa de naciones (Balonmanía, 1998).

En 1999 tuvo lugar en Kemer (Turquía) el primer curso de la EHF para árbitros continentales. En esta formación se certificaron las primeras parejas de árbitros europeos de balonmano playa. De manera paralela se celebró un Seminario de Expertos de esta disciplina incipiente (Guerrero, 2003; Morillo, 2009). Pero, sin duda, el acontecimiento más relevante del año 1999 fue la puesta a prueba de las diferentes variantes reglamentarias del balonmano playa en la celebración de un Torneo Experimental -19 partidos- celebrado en abril en Puerto del Carmen (Lanzarote, España). Como resultado de este test, organizado por la EHF en colaboración con la Real Federación Española de Balonmano (RFEBM) y la Federación Canaria, se obtuvo un reglamento unificado (Lancelot, 1999; Poyal, 1999).

Los avances del balonmano playa a nivel competitivo e institucional se materializan en julio del 2000, con la celebración del I Campeonato de Europa de Balonmano Playa, en Gaeta (Italia), bajo la organización de la EHF (Figura 1). El evento, en el que Ucrania (categoría femenina) y Bielorrusia (categoría masculina) se proclamaron como primeros Campeones de Europa, permitió comparar el nivel internacional y debatir sobre aspectos como las reglas del juego, táctica y sistemas de competición (Il Giornale dell'Handball, 2000).

Figura 1
Primer Campeonato de Europa



Nota. Tomado de Il Giornale dell'Handball (2000)

Casi un año después, en mayo de 2001, la ciudad portuaria de Yuzshny (Ucrania), acogió el segundo curso de la EHF para la formación de árbitros continentales. Seis nuevas parejas de árbitros tomaron su nueva acreditación y 13 delegados procedentes de Europa, Irán y Japón participaron en este curso (Guerrero, 2003).

En este mismo año, la International World Games Association (IWGA) admitió por primera vez, bajo la recomendación de la IHF, la inclusión del balonmano playa en el programa de los World Games de 2001 (Akita, Japón) como deporte de demostración (Bebetsos et al., 2012; Guerrero, 2003; Morillo, 2009). Otras dos ediciones más, Duisburgo 2005 (Alemania) y Kaohsiung 2009 (Taiwán), fueron necesarias para que el balonmano playa demostrase su solvencia.

En el contexto europeo, la cita de los World Games de Akita 2001 marcó el comienzo del European Beach Handball Tour (EBT) (Guerrero, 2003), el cual celebra su primera edición en el 2003 contando con 35 eventos y 88 equipos registrados de toda Europa. Esta nueva competición

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA

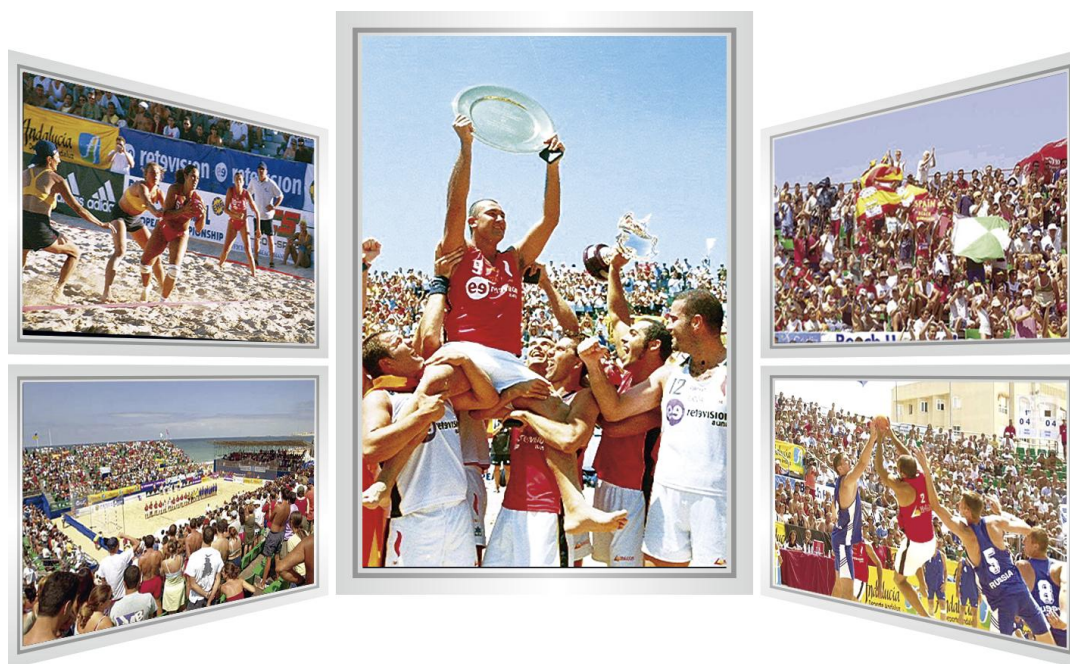
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

continental cubriría las necesidades de las actividades de la EHF entre ediciones de los Campeonatos de Europa, los cuales fijan su celebración cada dos años. Este circuito, máxima competición europea a nivel de clubes por aquel entonces, cada edición con la celebración de una prueba final que decide los Campeones del Circuito Europeo de Clubes, una que cuenta con los primeros clasificados de los países participantes (Morillo, 2009). El primer European Beach Handball Tour Finals tuvo lugar en Salerno (Italia) en 2004.

En 2002 se celebró en Cádiz (España) el II Campeonato de Europa de Balonmano Playa (Figura 2), evento que supuso un punto de inflexión para la disciplina deportiva desde una perspectiva organizativa, de participación (se dobló el número de participantes en ambas categorías) y a nivel técnico-táctico, donde se demostró un importante progreso en los equipos participantes (Morillo, 2009).

Figura 2

Final del Campeonato de Europa de Cádiz 2002



Debido al éxito organizativo, de participación y deportivo de los dos primeros Campeonatos de Europa, la IHF planteó la celebración del I Campeonato del Mundo de la disciplina para el verano de 2003. Sin embargo, el máximo organismo internacional tuvo que posponer la celebración del evento por problemas en la organización. Tras la celebración en 2004 del III Campeonato de Europa en Antalya (Turquía), se disputó en ese mismo año el I Campeonato del Mundo de Balonmano Playa en El Gouna (Egipto) consiguiendo el oro el país anfitrión en la categoría masculina y Rusia en la femenina.

Tras evolucionar como disciplina deportiva durante más de una década, alcanzar popularidad, lograr participación en todos los continentes y conseguir el ansiado consenso reglamentario en el 2002,

se suceden importantes acontecimientos en los años siguientes que contribuyen a la evolución del balonmano playa.

Todos estos acontecimientos celebrados a lo largo de las últimas décadas, auspiciados tanto por entes organizativos nacionales como internacionales, han propiciado la difusión a nivel global del balonmano playa en los cinco continentes.

Actualmente, el *Beach Handball Working Group* de la IHF tiene como estrategia el diseño y puesta en marcha de acciones para el desarrollo del “producto balonmano playa” con una meta clara: la inclusión dentro del programa de los Juegos Olímpicos de Verano. Una de estas acciones es la puesta en marcha del *IHF Global Beach Handball Tour*, competición internacional destinada a los combinados nacionales. Este tour vendría avalado por las cifras de participación, a nivel global, de los últimos años: 123 federaciones nacionales organizaron competiciones con aproximadamente 33.000 hombres y 22.000 mujeres de todo el mundo inscritos como atletas de balonmano playa y 139 federaciones miembro de la IHF participan activamente en este deporte (IHF, 2020). Estos datos muestran, sin duda, la potencialidad de esta disciplina deportiva de cara al sueño olímpico.

1.3 ORIGEN Y EVOLUCIÓN EN ESPAÑA

En España, el origen del balonmano playa se podría situar entre los años 1992 y 1993 derivado de diferentes iniciativas personales llevadas a cabo en distintas ubicaciones del territorio. No obstante, el primer torneo oficial comunicado a la RFEBM fue el celebrado en Mazagón (Huelva) en el año 1995. También se disputó durante ese año un torneo en Galicia y el primer Campeonato de Cataluña celebrado en Vilanova i la Geltrú (Barcelona) organizado por la Societat Esportiva Handbol Vilanova -no oficial- (Mundo Deportivo, 1995); aunque la creación de una liga en Cádiz (Andalucía) durante ese verano se constituyó como el verdadero punto de partida de este deporte en España (Zapardiel, 2014). Esta competición se mantiene desde entonces hasta la actualidad como “Liga Ciudad de Cádiz”.

Respecto a la actividad de los equipos, en 1995 cabe destacar la que podría ser la primera participación internacional de un equipo español, la de los Guays de Álava (Vitoria-Gasteiz) (Eleta, 1995). Estos intrépidos vascos menores de 16 años se proclamaron campeones en su categoría y subcampeones en la categoría sub-18 en el I Torneio do Pedrógão celebrado en Leiria (Portugal); torneo más antiguo del país luso (Eleta, 1995; Jornal de Leiria, 2019).

En 1996 se produce una proliferación de torneos en playas de Cádiz, Huelva, Canarias e incluso Galicia creando a su vez un incipiente interés por parte de los jugadores y jugadoras (Morillo, 2009).

En el verano de 1997, la RFEBM animada por el empuje de esta nueva disciplina organiza el I Campeonato de España de Balonmano Playa en la localidad de Benalmádena (Málaga); los primeros Campeones de España fueron el equipo Lanzarote Reserva de la Biosfera en “categoría femenina” y Club Balonmano Gades en categoría masculina (Montero y Leal, 1997).

El Campeonato de España fue ganando progresivamente en popularidad y celebrado de manera ininterrumpida con una edición anual hasta 2004. En este mismo año, se celebra la I Copa de España de Balonmano Playa en Almería, esta competición tuvo un impasse de varios años retomándose en 2016 en Torrox (Málaga); celebrándose también la I “Minicopa de España” en

categoría cadete. En 2017 y 2018 la categoría sénior estaría acompañada solamente por los/as juveniles, pero no fue hasta 2019 donde se incluye a la categoría infantil, completando así la participación de todas las categorías de base. Durante estos años, diversos torneos fueron proliferando por la geografía española de manera independiente, en especial en la costa andaluza y levantina. Cabe destacar, que mientras se desarrollaba el balonmano playa nacional también lo hacía el internacional, en 2001 se consiguió la primera medalla -plata-, por parte de la Selección Española masculina en Akita (Japón) en los *World Games* (deporte de exhibición) y en el año 2002 en las costas gaditanas (Cádiz, Andalucía), se celebra el II Campeonato de Europa de Balonmano Playa.

En línea con la celebración del evento continental en España en el 2002, ese mismo año nace la idea de la creación de un tour nacional que posteriormente se materializaría en el de la Asociación Española de Balonmano Playa (ASEBAP) -creada en 2004-. El primer Tour ASEBAP quedaría conformado por 16 sedes distribuidas en cuatro comunidades autónomas del territorio nacional: Andalucía (Almería, Cádiz, Chiclana, Barbate, Málaga, Marbella, Palos de la Frontera, Roquetas de Mar, Sevilla y Tarifa), Cantabria (Suances), Galicia (Vigo) y Comunidad Valenciana (Cullera, Peñíscola, Puerto Sagunto y Valencia).

En los años 2005 y 2006, debido a diversos motivos, desaparece el Campeonato de España. En este año, el tour nacional de balonmano playa promovido por ASEBAP en colaboración con los organizadores de los principales torneos celebrados al margen de la RFEBM toma impulso y se celebra en lugar de la cita nacional la fase final del Tour ASEBAP. A pesar de desaparecer la máxima competición nacional del calendario oficial de la RFEBM, ésta mantiene la actividad de los Equipos Nacionales masculino y femenino (Morillo, 2009). Sin embargo, ese mismo año, España seguía creciendo en el marco internacional disputándose el II EBT Master Finals en la localidad cántabra de Suances, convirtiéndose así en el primer torneo internacional de clubes disputado en nuestro país.

Después se sumarían Valencia en 2008, Fuengirola (Málaga) en 2011 y Torrox (Málaga) en 2021. A partir de 2007, y tras llegar a un acuerdo con ASEBAP, la RFEBM concede al campeón de la fase final del circuito nacional, organizado por la citada asociación, la condición de Campeón de España (Morillo, 2009).

El III Campeonato del Mundo llega a España (Cádiz) en el año 2008, torneo donde la Selección Nacional femenina obtuvo su primera medalla -plata- en el contexto internacional. En 2009, el balonmano playa continuaba su desarrollo y alcanza a los más jóvenes, de esta manera se propició en Sevilla (Andalucía) la celebración del I Campeonato de España de Balonmano Playa en categoría juvenil. Este mismo año se celebran los dos primeros cursos de árbitros nacionales de balonmano playa en la localidad de Granollers (Barcelona) y en Suances (Cantabria) organizados por el Comité Técnico de Árbitros de la RFEBM. Además, se constituye el Departamento de Balonmano Playa (posteriormente Comisión), lo que supuso dotar a la estructura de la RFEBM de una sección propia para el desarrollo de esta disciplina deportiva, conformada por: Jesús Guerrero (presidente), Fernando Posada, Modesto Saldaña, Óscar Miras, Diego Carrasco, Miguel Ángel Valle, Gonzalo Navarro, Pedro Emilio Fernández y en el Comité Técnico de Árbitros Jesús Aragón y Héctor Fraile.

En 2010, la RFEBM recupera la organización de forma directa del Campeonato de España de Balonmano Playa, manteniendo la tutela de esta competición hasta la actualidad y realizándose de forma independiente al Tour Nacional, también bajo la organización de la RFEBM. En ese verano se

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA

BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

celebra el primer clinic de entrenadores de balonmano playa, organizado por la RFEBM, de manera paralela a la Suances Cup (RFEBM, 2010).

En 2014, el Tour Nacional cambia su denominación a Arena Tour y este quedaría conformado por 15 sedes distribuidas en nueve comunidades autónomas del territorio nacional: Andalucía (Almería, Cádiz, Fuengirola y Moguer), Cantabria (Suances), Castilla y León (Medina de Pomar), Castilla-La Mancha (Ciudad Real), Cataluña (Calella), Comunidad de Madrid (Alcalá de Henares), Comunidad Valenciana (Benidorm y Pilar de la Horadada), País Vasco (Plentzia y Sestao) y Principado de Asturias (Gijón y Luanco). Estos torneos eran organizados por promotores locales bajo la supervisión, coordinación y visto bueno de la RFEBM.

El año 2015 es, sin duda, el punto de inflexión tras el Campeonato de España, donde la RFEBM, a través de su presidente Francisco V. Blázquez, se estima que es necesaria una renovación profunda de la estructura organizativa a todos los niveles. En junio de ese mismo año, se celebra el primer curso de Delegados Federativos Nacionales Balonmano Playa organizado por la RFEBM en Madrid.

En 2016 el Arena Tour pasa a denominarse Arena Handball Tour y modifica su estructura contando con cuatro sedes Arena 1000 (Bueu-Pontevedra, Calella-Barcelona, Moguer- Huelva y Valencia) y siete en Arena 500 (Fuengirola-Málaga, Medina de Pomar-Burgos, Sestao-Bizkaia, Alcalá de Henares-Madrid, Toledo, L'Alcudia-Isla de Mallorca y Orihuela-Alicante). En esta ocasión es la propia RFEBM quien organiza y se apoya en los promotores locales para la ejecución de los acontecimientos deportivos. Sería en 2017 cuando la RFEBM asume el control total de todos los torneos salvo los Arena 500 realizados por los promotores locales. Se debe destacar el reconocimiento que la EHF realiza en 2016 a la RFEBM como mejor organizador de torneos de balonmano playa del continente, condición que ha venido revalidando hasta 2019.

Las categorías base cobran fuerza tras la inclusión en el Campeonato de España de 2015 de la categoría cadete y en la edición de 2016 la categoría infantil. En esta misma línea, y pensando en la expansión territorial, se organiza el I Campeonato de España de Selecciones Territoriales de categoría Juvenil celebrado en 2018 en Getafe (Madrid). La última apuesta, será para los más pequeños en 2019, con la integración total de la categoría alevín en el Arena 1000 Playas de Orihuela (Alicante) y en el Arena 1000 Bueu (Pontevedra) donde se pudo observar la necesidad de avanzar hacia una adaptación del reglamento (Sánchez-Sáez, et al., 2020).

En 2020 la Comisión de Balonmano Playa desaparece y pasa a integrarse totalmente en el organigrama de la RFEBM, incluyendo a personas que ya formaban parte de la propia federación con la finalidad de cubrir las necesidades de esta disciplina deportiva durante todo el año. En esta ocasión son siete las áreas desde las que se trabaja: Francisco Ordoñez Sánchez -Coordinación General y Relaciones Internacionales-, Fernando Posada Novoa -Dirección Técnica-, Pedro Moreno Calvo -Federaciones Territoriales y Clubes, Juan Pablo Morillo Baro -Escuela Nacional de Entrenadores-, Alberto Rodríguez Rodríguez -Comité Técnico de Árbitros y Óscar Miras Carmona - Dirección de Eventos.

Respecto al deporte universitario, la primera edición del Campeonato de España tuvo lugar en la gaditana Playa de la Victoria en 2014. Este campeonato, organizado por el Consejo Superior de Deportes, tan solo se mantendría una edición más en Fuengirola 2015 (Málaga), a pesar de contar con la participación de 120 deportistas procedentes de siete universidades diferentes.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

En el ámbito autonómico, el balonmano playa comienza también su desarrollo organizándose las ligas o campeonatos territoriales de Andalucía, Aragón, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia, País Vasco y Región de Murcia.

Sin embargo, no solamente la evolución y desarrollo del balonmano playa español ha tenido lugar gracias a la proliferación de eventos. En la década de los 90, tras años de participación de grupos de amigos y amigas que se organizaban, mayoritariamente, en el descanso estival de la pista para divertirse y no perder la forma, comienzan a aparecer las primeras agrupaciones con una estructura sólida: Club Balonmano Gades (1996), Balonmano Getasur (1996) o el Club Balonmano Playa Barbate (1998). En este sentido habría que destacar que el Balonmano Playa Alcalá, desde el 15 de julio de 1997, consta como inscrito en la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid bajo el nombre Club Deportivo Elemental Balonmano Universitarios Alcalaínos (Club Balonmano Playa Alcalá, s.f.). Aunque la fundación de la mayoría de los clubes específicos de balonmano playa empiezan a registrarse en las administraciones públicas en la primera década de los 2000, fue tras la obligatoriedad normativa de la RFEBM en el 2019 cuando se creó una red de clubes de esta disciplina por todo el territorio nacional. Tal organización, a nivel estructural, culmina en el año 2020 con la creación de la Asociación de Clubes de Balonmano Playa (ABAPLA), conformado por 27 clubes fundadores de 11 Comunidades Autónomas.

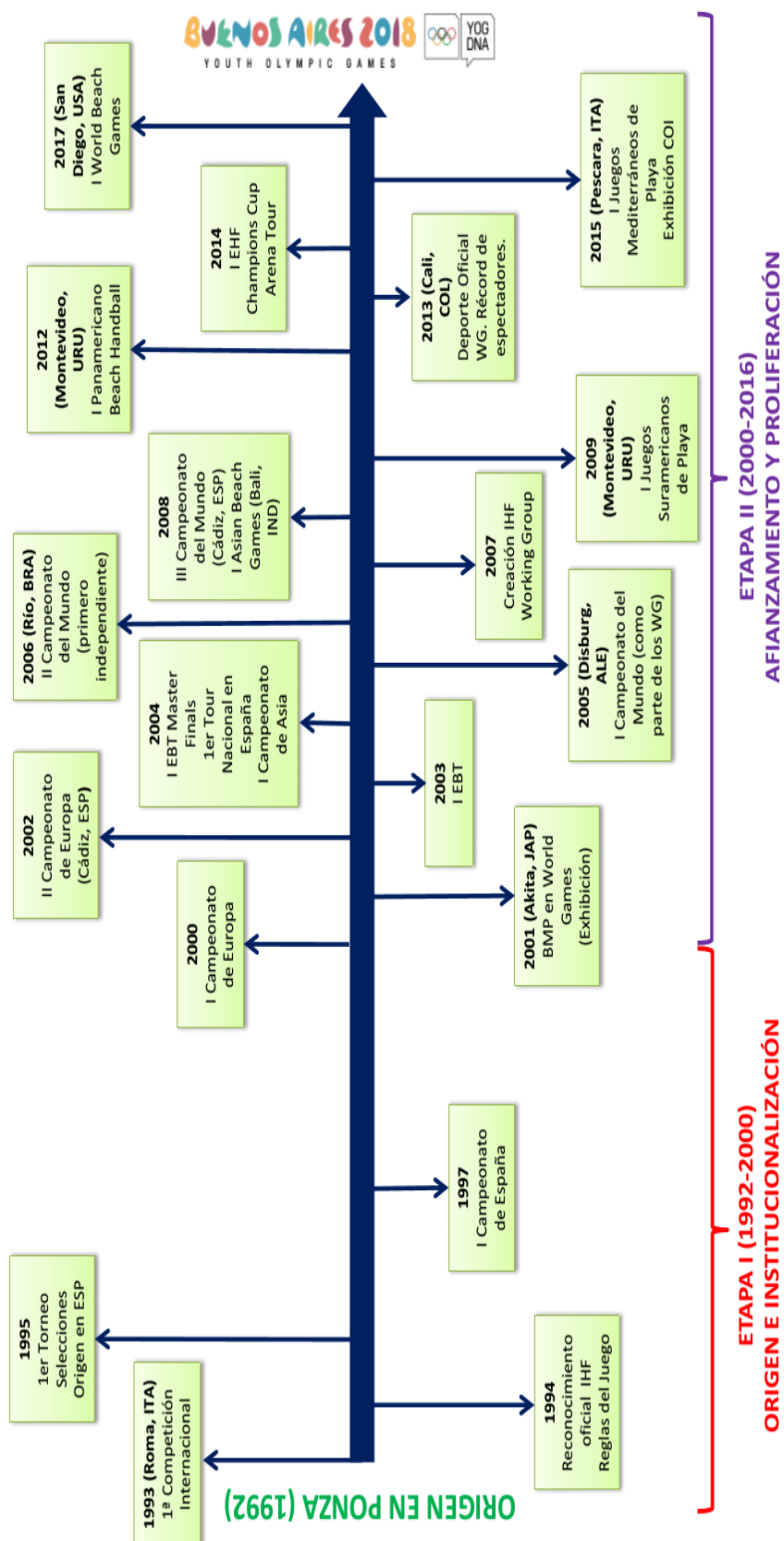
Otra muestra del constante desarrollo del balonmano playa español es la creación en diciembre de 2020 de la Arena Handball Tour Academy por parte de la RFEBM, un proyecto cuyo objetivo es mantener activa la disciplina todo el año a través de un calendario de actividades promocionales y divulgativas.

En 2021 se aprueba por parte de la RFEBM la reconversión del formato competitivo del Arena Handball Tour a un modelo de Liga con tres divisiones. Esta competición está destinada exclusivamente a las categorías absolutas.

RESUMEN DE ACONTECIMIENTOS PRINCIPALES. EJE CRONOLÓGICO.

Figura 3

Principales acontecimientos en el origen y evolución del balonmano playa



REFERENCIAS

- Bebetsos, G. S. (Ed.) (2012). *Beach Handball from A to Z*. International Handball Federation.
- Club Balonmano Playa Alcalá (s.f.). Historia. <http://www.balonmanoplayaalcala.es/historia/>
- Eleta, J. (1995). La opción refrescante del Handbol-Playa. *7 metros*, 64.
- European Handball Federation (s.f.). Referee Candidates and the 2nd EHF Beach Handball Delegates' Course. EHF y Turkish Handball Federation, Antalya (Turquía).
- European Handball Federation (s.f.). *Beach handball history*. <https://beach.eurohandball.com/about-beach-handball/beach-handball-history/>
- Federazione Italiana Giuoco Handball Il Giornale dell' Handball (2000). Speciale Beach Handball. Il Giornale dell'Handball, 91, 1.
- Guerrero, J. (2003). Beach Handball: history. En *The EHF-Course n.º 3 for EHF Beach Handball*.
- International Handball Federation (9 de marzo de 2020). *IHF formally submits request to IOC for beach handball at Paris 2024*. <https://www.ihf.info/media-center/news/ihf-formally-submitsrequest-ioc-beach-handball-paris-2024>
- Jornal de Leiria (18 de julio de 2019). *Torneio do Pedrógão faz 25 anos e a primeira vez foi "tudo à grande"*. Jornal de Leiria. <https://jornaldeleiria.pt/noticia/torneio-do-pedrogao-faz-25-anos-e-a-primeira-vez-foi-tudo-a-grande-10479>
- Lancelot (16 de abril de 1999). Pruebas de futuro en Lanzarote. *Lancelot*, 64.
- Montagni, S. y Cardinale, M. (1996). *Beachandball*. Federazione Italiana Giuoco Handball.
- Montebelini, L. (1995). A sorpresa Padana e Mortara. *Il Giornale dell'Handball*, 76, 24-27.
- Montero, A. y Leal, A. (30 de agosto de 1997). El San José Obrero se proclamó campeón de España de balonmano playa femenino. *La Voz*, p. 25.
- Morillo, J. P. (2009). *Balonmano Playa*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Mundo Deportivo (12 de agosto de 1995). *Balonmano Playa en Vilanova*. Mundo Deportivo, p. VI.
- Poyal, C. G. (14 de abril de 1999). Balonmano - I Torneo experimental de balonmano playa. *La Voz*, p. 27.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

- Real Federación Española de Balonmano (18 de mayo de 2010). *Primer clínic de entrenadores de balonmano playa*. <https://www.rfebmn.com/noticia/primer-cl%C3%ADnic-de-entrenadoresde-balonmano-playa>
- Real Federación Española de BalonmanoBalonmanía (1998). Aquí hay playa. *Balonmanía*, 3, 18-19.
- Real Federación Española de BalonmanoBalonmanía (2000). España compite en el Campeonato de Europa de Balonmano Playa. Se hace historia. *Balonmanía*, 14, 30-31.
- Sánchez-Sáez, J. A., Malia, J. M. S., Morillo-Baro, J. P., Cobos, D. L., & Arias-Estero, J. L. Reglamento para mini-balonmano playa: Propuesta formativa (Rules for mini beach handball: A formative proposal). *Retos*, (39), 658-666.
- Schiano, F. (2000). Speciale Beach Handball. // *Giornale dell'Handball*, 91, 7-9.
- Viola, A. y D'Ovidio A. (2017). Mostra di documenti e fotografie sul handball beach targato Gaeta dal 1992 al 2002 oggi beach handball [Diapositivas de PowerPoint]. <http://www.gaetahandball84.it/images/calise/17calisevideofoto/17fotocalorganizzazio ne/17ebtstoriadelbeacdefinitivo170505.ppt>
- Zapardiel, J. C. (2014). *Valoración isocinética de los músculos rotadores del complejo articular del hombro en jugadores de balonmano playa* [Tesis de Doctorado, Universidad de Alcalá de Henares]. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/22719>.

2. EL CICLO DE JUEGO

Seguindo a Parlebas (1988), el balonmano playa es un deporte sociomotriz de colaboración oposición. Como ocurre en otros deportes colectivos de este tipo, en balonmano playa se encuentran dos fases principales que estructuran el juego:

- Defensa (organización y desarrollo del sistema defensivo). Determinado por la no posesión del móvil.
- Ataque (organización y desarrollo del sistema ofensivo). Determinado por la posesión del móvil.

Si analizamos con más detenimiento el juego, podemos encontrar otras dos subfases como consecuencia del paso de una a otra de las anteriores:

- Contrataque (primera oleada y ampliado).
- Balance defensivo o repliegue.

El conjunto de estas dos fases del juego con las dos subfases constituye una estructura cíclica en la que las acciones de juego de ataque y contrataque encuentran su oposición en las de defensa y repliegue respectivamente, debido a que cada una de las fases persigue objetivos contrapuestos: conservar la posesión del balón – recuperar la posesión del balón, progresar hacia portería – evitar progresión hacia portería y lanzar para marcar – proteger la portería (Tabla 1).

Tabla 1
Fases del juego y objetivos

	ATAQUE / CONTRATAQUE	DEFENSA / REPLIEGUE
OBJETIVOS	Conservar la posesión del balón	Recuperar la posesión del balón
	Progresar hacia portería	Evitar progresión hacia portería
	Lanzar para marcar	Proteger la portería

Hasta este momento se observa que el balonmano playa es similar en su lógica interna a la mayoría de deportes colectivos de colaboración – oposición. Sin embargo, existe un aspecto diferenciador y fundamental para entender la especificidad técnico-táctica del balonmano playa: el desequilibrio numérico y su naturaleza (Morillo-Baro, 2009; Morillo-Baro y Hernández, 2015).

Tanto la Regla 1:7 de la zona de cambio como la posibilidad de marcar doble del portero/a 9:6 y la norma de saque de portería después de gol 9:4 determinan el ciclo de juego en el balonmano playa. Estas normas (RFEBM, 2016) determinan que las fases de transición ataque defensa se realicen de forma simultánea y fuerzan la "obligatoriedad" de incorporar al portero en ataque por su valor doble en la puntuación además de la consiguiente superioridad numérica ofensiva (Lara et al., 2018).

La figura 3 refleja el ciclo de juego en que aparecen de forma simultánea las fases del juego tanto en ataque como en defensa (Lara et al., 2018).

Fase 1 - Definida por la posesión o no del balón.

- Duración: Tiempo empleado en hacer los diferentes cambios ataque-defensa por los jugadores de campo.
- Definición: Contraataque.
- Situación: equilibrio numérico.

Fase 2.- Transición de igualdad a desequilibrio numérico.

- Duración: Tiempo empleado en hacer el cambio Portero-Especialista.
- Definición: Transición.
- Situación: equilibrio numérico.

Fase 3.- Definida por la Estructuración del Sistema Ofensivo/Defensivo.

- Duración: Tiempo posesión de balón con especialista en ataque.
- Definición: Ataque estático.
- Situación: desigualdad numérica.

Hasta este momento se observa que el balonmano playa es similar en su lógica interna a la mayoría de deportes colectivos de colaboración – oposición. Sin embargo, existe un aspecto diferenciador y fundamental para entender la especificidad técnico-táctica del balonmano playa: el desequilibrio numérico y su naturaleza (Morillo-Baro, 2009; Morillo-Baro y Hernández, 2015).

Tanto la Regla 1:7 de la zona de cambio como la posibilidad de marcar doble del portero/a 9:6 y la norma de saque de portería después de gol 9:4 determinan el ciclo de juego en el balonmano playa. Estas normas (RFEBM, 2016) determinan que las fases de transición ataque defensa se realicen de forma simultánea y fuerzan la “obligatoriedad” de incorporar al portero en ataque por su valor doble en la puntuación además de la consiguiente superioridad numérica ofensiva (Lara et al., 2018).

La figura 3 refleja el ciclo de juego en que aparecen de forma simultánea las fases del juego tanto en ataque como en defensa (Lara et al., 2018).

Fase 1 - Definida por la posesión o no del balón.

- Duración: Tiempo empleado en hacer los diferentes cambios ataque-defensa por los jugadores de campo.
- Definición: Contraataque.
- Situación: equilibrio numérico.

Fase 2.- Transición de igualdad a desequilibrio numérico.

- Duración: Tiempo empleado en hacer el cambio Portero-Especialista.
- Definición: Transición.
- Situación: equilibrio numérico.

Fase 3.- Definida por la Estructuración del Sistema Ofensivo/Defensivo.

- Duración: Tiempo posesión de balón con especialista en ataque.
- Definición: Ataque estático.
- Situación: desigualdad numérica.

Figura 4

Ciclo de juego del balonmano playa. Lara et al. (2018)



3. INTRODUCCIÓN A LA TÁCTICA

3.1 DEFENSA

En cualquier deporte, el entrenamiento de la defensa tiene una importancia capital. Esta premisa se acentúa en el balonmano playa, ya que las reglas de juego se decantan de forma significativa a favor de las acciones ofensivas con el objetivo de dotar de más espectacularidad al juego. De esta forma, la defensa en balonmano playa se enfrenta a varias situaciones de desventaja:

1. Jugar en inferioridad numérica: tres defensores frente a cuatro atacantes.
2. Polarización de la atención sobre el jugador contrario que actúa de especialista, cuyos goles son de valor doble.
3. El contacto entre jugadores está estrictamente limitado por las reglas.
4. El número de exclusiones durante un partido para un jugador es de dos, aunque sólo duran el tiempo que tarde en cambiarse la posesión del balón.

Estos condicionantes para la defensa hacen que el entrenamiento específico defensivo necesite de una intervención previamente planificada.

3.1.1 PRINCIPIOS DEFENSIVOS E INTENCIONES TÁCTICAS

El éxito de cualquier sistema defensivo en balonmano playa va a depender del mantenimiento de unos principios fundamentales básicos. Partiendo, lógicamente, de que la actitud defensiva debe ser la adecuada, el mantenimiento de la posición de base correcta para tener garantías de intervención, y prestar la máxima atención para responder en el mínimo tiempo, en balonmano playa destacamos dos principios de gran relevancia para el éxito defensivo: la anticipación y el estudio de las características técnicas del atacante.

La anticipación y el estudio del atacante deben estar siempre relacionados. La situación de inferioridad numérica defensiva hace que el análisis del oponente resulte clave para que el defensor pueda anticiparse a sus puntos fuertes dificultando así la consecución del éxito por parte del atacante.

El análisis de las intenciones tácticas en el marcaje al atacante nos hace diferenciar entre, por un lado, el marcaje al atacante con balón y, por otro, el marcaje al atacante sin balón:

a. Intenciones tácticas en el marcaje al atacante con balón:

- El control del portador del balón a distancia.

En balonmano playa, el control del portador del balón a distancia se centra principalmente en el jugador especialista. El especialista es el único jugador atacante cuyos lanzamientos exteriores tienen valor doble, por lo que el estudio de las características técnico-tácticas del mismo así como su espacio de culminación es un aspecto fundamental para defenderlo. Así, el defensor que se encarga del control del especialista en posesión de balón deberá atender a las diferentes líneas de lanzamiento y centrarse sobre todo en las salidas del especialista hacia su punto fuerte.

En el caso de que el jugador en posesión del balón sea otro, el control a distancia debe centrarse en la posible penetración del mismo, en las cuales el atacante tratará de usar el lanzamiento en giro como medio de finalización para obtener valor doble en caso de conseguir gol. El defensor tendrá que variar la distancia y colocación en función de las características propias y del atacante, así como la situación de juego buscando la mayor eficacia posible para el marcaje.

- El acoso.

Cuando un jugador atacante entra en una zona personal de eficacia de lanzamiento, el defensa debe presentar su oposición corporal directa al oponente. En el acoso destaca la importancia de los desplazamientos defensivos y la anticipación ante los movimientos del atacante, ya que las reglas del juego son estrictas en cuanto al contacto físico. Se deberá prestar especial atención a este hecho cuando el acoso se produzca sobre el jugador especialista, ya que el valor doble de sus lanzamientos y esta restricción del contacto dificulta en gran medida la defensa sobre el mismo siendo de vital importancia, de nuevo, el estudio técnico-táctico del contrario.

En el caso de que el jugador que accede a una zona de finalización no sea el especialista y este no va a realizar un lanzamiento de valor doble, el defensor debe evitar en todo momento el contacto para evitar la señalización de lanzamiento de 6 metros por parte de los árbitros, ya que este sí tendría valor doble.

b. Intenciones tácticas en el marcaje al atacante sin balón:

- La disuasión.

A través de la disuasión, la defensa pretende impedir o retardar la recepción del balón a un oponente. Debido a la defensa en inferioridad numérica propia del balonmano playa, la disuasión requiere de una gran calidad en los desplazamientos defensivos. Se centrará, principalmente, en el jugador especialista si este posee capacidad de lanzamiento exterior y en el marcaje al pivote, jugador que por norma general finaliza en zonas centrales con alta probabilidad de conseguir éxito.

- La interceptación.

La interceptación consiste en tratar de robar el balón antes de que el pase de un jugador atacante llegue al receptor. A pesar de la inferioridad numérica defensiva, ésta es muy utilizada en balonmano playa. Así, la interceptación ocurre, principalmente, en situaciones de defensa ante el pase para un lanzamiento en flight en el que el defensor busca robar el balón antes de que este llegue al destinatario. De esta manera, cuanto mayor es la distancia entre el pasador y el receptor mayor es la probabilidad de éxito del defensor en la interceptación buscando realizarse, generalmente, cerca del receptor. Entre los aspectos que van a determinar la capacidad para realizar la interceptación de un pase para lanzamiento en flight encontramos: altura y envergadura del defensor, capacidad de desplazamiento y salto, inteligencia táctica y uso de fintas defensivas.

- La cobertura.

La cobertura es un medio muy utilizado en balonmano playa con la intención de minimizar el efecto de la inferioridad numérica. Consiste en disponer los jugadores defensores espacialmente en situación de poder ayudarse en caso de ser necesario. Utilizada en defensas zonales, permite reducir

el espacio de actuación del atacante, sobre todo del jugador que actúa como especialista. Como ocurre con otras intenciones tácticas, el conocimiento de las características técnico-tácticas individuales y colectivas del equipo contrario definirá en parte el sistema defensivo a utilizar, destacando las zonas donde la cobertura se hace más necesaria para minimizar la capacidad del ataque.

- El doblaje.

El doblaje consiste en sustituir en defensa a un compañero que ha sido superado por un oponente. En balonmano playa, esta situación ocurre de manera más frecuente generada por el especialista cuando este trata de crear ventaja en el juego en beneficio propio o de algún compañero de ataque. Una vez un oponente defensivo es superado por el especialista, otro defensor adyacente debe, por norma general, proceder al doblaje para evitar el avance o finalización del especialista, partiendo de la situación de cobertura definida previamente por la defensa.

El doblaje constituye el penúltimo recurso que tiene la defensa para evitar el gol previo a la acción del portero y se ejecuta en función de la distancia mediante el acoso o el bloqueo.

3.1.2 MEDIOS BÁSICOS DE COLABORACIÓN DEFENSIVA

Los medios de colaboración defensiva son utilizados en todos los deportes colectivos de colaboración-oposición con la intención de neutralizar las acciones del ataque. En balonmano playa, la colaboración defensiva es un aspecto de importancia capital para tratar de minimizar las consecuencias de la inferioridad numérica de la defensa con respecto al ataque. Así, aunque el ataque mantenga la superioridad, la defensa puede orientarlo a las condiciones que más le convengan (Morillo-Baro, 2011).

La colaboración defensiva la podemos analizar en función de la relación establecida entre los dos jugadores o en función de la actividad ofensiva:

a. En función a la relación establecida entre dos jugadores.

- Cambio de oponente.

Ante cambios de situación de los jugadores atacantes, el cambio de oponente se postula como la principal respuesta en balonmano playa cuando la defensa es cerrada.

- Deslizamiento.

El deslizamiento consiste en una continuación del marcaje de un defensor con respecto a su oponente directo cuando este cambia su situación. Es un medio que se utiliza en las defensas individuales o mixtas sobre el especialista.

b. En función de la actividad ofensiva.

- Ante un cruce.

En la mayoría de los cruces que se dan en balonmano playa se encuentra presente el especialista, ya sea como beneficiario directo para obtener una situación ventajosa de finalización o para crear ventaja para algún compañero. Así, optar a nivel defensivo por un cambio de oponente o un deslizamiento dependerá del cambio de posición del especialista, de las circunstancias del juego, del estudio técnico-táctico previo y la opción estratégica a nivel defensivo.

En defensas zonales, la opción del cambio de oponente será la principal mientras que en defensas individuales, la respuesta ante el cruce tenderá a ser el deslizamiento.

- Ante un bloqueo.

Como ocurre en los cruces, el especialista aparece como principal beneficiario de los bloqueos en balonmano playa y se producen generalmente ante defensas cerradas. Un bloqueo para el especialista aumenta el peligro de forma importante cuando este se ve liberado para obtener una clara situación de lanzamiento o una superioridad numérica que permita crear ventaja para el juego ofensivo. Cuando el ataque trata de dividir la defensa mediante un bloqueo el objetivo de los defensores, debido a la inferioridad numérica, es evitar el bloqueo mediante el deslizamiento sobrepasando al bloqueador normalmente por delante.

3.1.3 SISTEMAS DE JUEGO DEFENSIVOS

Tanto las acciones individuales como las colectivas de los jugadores en defensa necesitan estar organizadas. En balonmano playa aparecen principalmente los siguientes sistemas de juego defensivos:

- La defensa 3 : 0.
- La defensa 2 : 1.
- La defensa 2 +1.
- La defensa 1 : 2.
- La defensa individual.

Estos sistemas defensivos van a marcar la ubicación de los jugadores y las intenciones que se marcan desde el punto de vista individual y colectivo. De esta manera, aspectos como la amplitud, la profundidad y la densidad, características propias de estos sistemas, van a ser diferentes en cada uno de ellos. La inferioridad numérica y el valor doble de los goles del especialista, como no puede ser de otra forma, se postulan como los condicionantes para el desarrollo de los mismos junto a otros aspectos de la lógica interna específica del juego en balonmano playa.

Además de las intenciones tácticas inherentes a cada sistema defensivo, cada uno de ellos se puede desarrollar acentuando el carácter activo o reactivo de las conductas de los jugadores; incluso especificando intenciones tácticas diferentes en zonas distintas de juego. Un ejemplo podría ser el uso de las basculaciones para anticipar el lanzamiento en giro de un ala y forzar una falta de ataque o cederle el espacio para defenderlo reactivamente mediante un contragiro.

A continuación, se describe básicamente cada uno de ellos.

- La defensa 3:0

La defensa 3:0 destaca por ser el sistema defensivo que presenta una mayor amplitud y, generalmente, menor profundidad. En ella los defensores se colocan en una sola línea cercana a la línea de 6 metros (Figura 5). Así, este sistema permite ayudarse con facilidad y presta especial atención al juego con el pivote y las alas; sin embargo, la circulación de balón y el lanzamiento a distancia del especialista serán más difíciles de controlar. Un aspecto de gran importancia en la defensa 3:0 es la profundidad de la misma, la cual dependerá del análisis previo de las características técnico-tácticas de los jugadores ofensivos, especialmente del jugador que actúa como especialista.

La situación de inferioridad numérica propicia que el reparto de responsabilidades defensivas se encuentre más compartidas que ante una igualdad numérica. Así, deben establecerse con claridad las respuestas defensivas en función a la peligrosidad de los atacantes y al uso que estos hagan de los medios básicos de colaboración ofensivos. Uno de ellos es el bloqueo y en una defensa 3:0 los defensores deben diferenciar si la intención del mismo es dividir la defensa mediante bloqueos directos o indirectos. Una vez identificado, la respuesta ante el mismo será mayoritariamente evitarlo mediante deslizamiento sobrepasando al bloqueador por delante.

- La defensa 2:1

El sistema defensivo 2:1 posee mayor profundidad en la zona central con respecto a la defensa 3:0 al añadir una segunda línea defensiva, ya que es la zona de actuación por norma general del especialista contrario. De esta manera, los objetivos principales de este sistema van a ser dificultar la circulación de balón y la construcción del ataque en la zona de creación, así como evitar las penetraciones y lanzamiento a distancia del especialista.

El defensa central, que se encuentra adelantado en la segunda línea, genera un espacio libre de marcaje tras él en la zona central. Normalmente, ante esta situación, el pivote contrario aprovecha este espacio. Es por ello que la defensa 2:1 (Figura 6) debe tratar de contrarrestar este uso de la zona central, de máximo peligro, a través de la cobertura y el análisis de las características técnicas de jugadores rivales para orientar el ataque hacia sus zonas de culminación menos eficaces. En el análisis de los atacantes se deberá prestar especial atención a las capacidades de finalización y creación de juego del pivote, aspecto que determinará el tipo de marcaje sobre este una vez que reciba el balón.

Figura 5
Disposición
en sistema defensivo 3:0

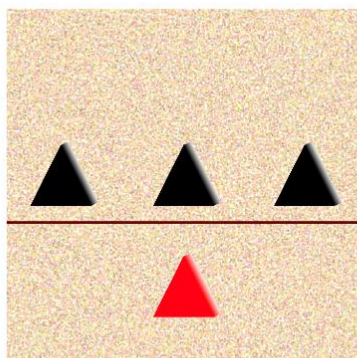
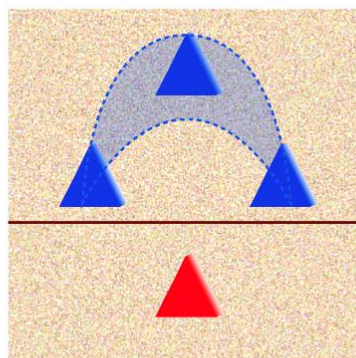


Figura 6
Disposición
en sistema defensivo 2:1



Debido a que los defensores se encuentran situados en dos líneas, el reparto de responsabilidades defensivas está más definido y se dificulta la realización de las ayudas, las cuales requieren una mayor capacidad y calidad de desplazamientos con respecto a la defensa 3:0. Al disminuirse la amplitud de la defensa en favor de la profundidad, los defensores tienen más espacio de trabajo ante las acciones de los alas, por lo que debe quedar establecido de antemano las intenciones tácticas ante sus acciones; por ejemplo, ofreciendo líneas de conexión en *flight* más largas (ala-ala o especialista-ala en una mayor distancia), basculaciones para la anticipación de la trayectoria y búsqueda de faltas de ataque o cesión del espacio para uso del contragiro.

- La defensa 2+1

La defensa 2+1 es un sistema de defensa abierto y mixto, ya que combina una defensa zonal con una defensa individual sobre el especialista del equipo contrario. Constituye una variante del sistema 2:1 en la que se define una responsabilidad más clara y restrictiva del avanzado o jugador que realiza la defensa individual sobre el especialista debido a una alta capacidad de creación de juego o una eficacia de lanzamiento elevada, ya sea mediante la penetración o el lanzamiento exterior. La defensa 2+1 suele utilizarse cuando el sistema 2:1 se muestra insuficiente para controlar el ataque rival, principalmente por dificultad para defender al especialista por su alta capacidad en los aspectos mencionados.

Como se puede observar en la disposición de los jugadores en un sistema 2+1 (Figura 7) la defensa ve limitada su amplitud. Por ello, jugadores que realizan la defensa zonal deben tener una gran capacidad de desplazamiento, análisis del rival y anticipación para forzar al ataque hacia condiciones de finalización en las que presente una menor efectividad, mermando así su probabilidad de éxito. El jugador que realiza la defensa individual tiene en este sistema unas responsabilidades defensivas más restringidas, ocupándose de defender únicamente al especialista; mientras tanto, los dos defensores restantes han de repartirse el resto de responsabilidades defensivas detrás del avanzado.

Figura 7
Disposición
en sistema defensivo 2+1

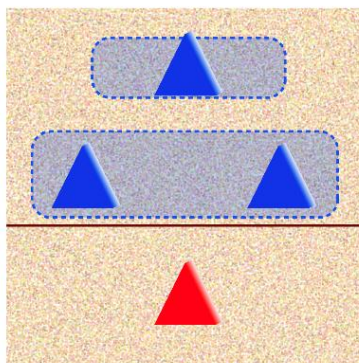
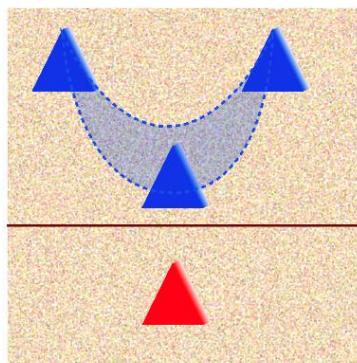


Figura 8
Disposición
en sistema defensivo 1:2



- La defensa 1:2

El sistema defensivo 1:2 es una defensa en dos líneas tiene como característica principal el tener una menor profundidad en el centro con los segundos defensores más abiertos y en mayor profundidad ofreciendo la zona central. Así, la defensa 1:2 tendrá como principal objetivo dificultar la construcción del ataque en esta zona.

Como se ha indicado, los defensores se encuentran colocados en dos líneas. Este hecho hace que las responsabilidades defensivas estén más definidas:

- o Los segundos defensores (segunda línea) realizan disuasión y cobertura al central cuando este se desplaza a zonas exteriores a defender tanto el flight como el giro en contragiro.
- o El defensor central será el encargado del marcaje en primera instancia sobre el pivote y deberá jugar con las distancias para realizar marcaje o acoso sobre el especialista en función al peligro que este tenga, siempre apoyado en la cobertura de los segundos.

Como se puede observar en la ubicación de los defensores en este sistema (Figura 8), el defensor central se encuentra colocado en 6 metros y, en conjunción con la colocación de los segundos, ofrece una zona de ataque clara al rival. Por ello, esta situación debe estar prevista por la defensa a través de las mencionadas coberturas de los segundos y bajo el análisis técnico- táctico de los atacantes rivales con la intención de guiar a estos hacia zonas de finalización en la que tienen menor eficacia.

- La defensa individual

La defensa individual en balonmano playa es utilizada más como un recurso que como un sistema defensivo y se realiza, normalmente, en situaciones de marcador desfavorable y tiempo cercano al final de set. Sin embargo, la defensa individual puede utilizarse también como sistema de juego al inicio de set o en fases del mismo buscando el factor sorpresa y enfrentar una defensa entrenada a un ataque que, por lo general, no es entrenado o genera situaciones cambiantes que propician la improvisación del mismo en la búsqueda de soluciones.

Así, la defensa individual en balonmano playa tiene como objetivo principal la recuperación del balón de manera rápida a través de forzar errores de pase que permitan la interceptación del mismo o la propiciación de situaciones que puedan sancionarse con juego pasivo, entre otros.

El desarrollo de la defensa consiste en presionar la salida de balón a través del uso de la disuasión a los tres atacantes que no poseen el balón con el objetivo de que el jugador que posee el mismo, que normalmente es el especialista, el jugador que no realiza cambio defensa-ataque o el propio portero desde su área se encuentren forzados a realizar un mal pase por falta de líneas de pase claras y que permita la interceptación del balón por parte de la defensa.

La puesta en práctica de la defensa individual en balonmano playa requiere gran esfuerzo físico, por lo que será vital la preparación física específica dirigida a la realización de la misma, y conlleva asumir grandes riesgos debido a que las ayudas son inexistentes. Además, los defensores deben tener en cuenta la realización de posibles cambios defensa-ataque del equipo atacante y que les permita desmarcarse hacia zonas de finalización.

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'LA DEFENSA EN EL BALONMANO PLAYA'](#)

3.2 ATAQUE

3.2.1 PRINCIPIOS GENERALES, OBJETIVOS Y MODELO DE ATAQUE

El balonmano playa se rige por los mismos principios generales de ataque que el balonmano pista con una diferencia importante: el principio de consecución de superioridad numérica no aparece en circunstancias normales de juego debido a que con el cambio de portero y la entrada del especialista en ataque esta ya está lograda. Así, el ataque en balonmano playa exigirá el cumplimiento de estos principios básicos como colaboración, variabilidad, continuidad, etc., destacando la importancia de una correcta conjunción de los principios de anchura y profundidad como aspectos clave para conseguir el éxito en esta fase del juego.

El principal objetivo del ataque, como no puede ser de otra forma, es la consecución del gol. Sin embargo, en balonmano playa debemos matizar este objetivo incorporando el valor doble del mismo. Así, la táctica ofensiva irá encaminada a la consecución de goles de valor doble y, por tanto, aparecerán diferentes modelos de ataque para conseguir tal objetivo. Antes de profundizar en los diferentes modelos de ataque, y centrándonos en la consecución del objetivo principal del ataque, debemos considerar y analizar la posibilidad de crear una clara ocasión de gol como paso previo al mismo. Debido a la superioridad numérica, generar situaciones ventajosas para la consecución de gol será relativamente sencillo. Sin embargo, cuando un equipo pretende obtener valor doble en sus lanzamientos la dificultad de generar una clara ocasión de gol aumenta.

El modelo de ataque de un equipo está definido en gran medida por el modo en que trata de conseguir goles de valor doble: lanzamientos del especialista, lanzamientos en giro o lanzamientos en *flight*. Cuando un ataque es capaz de dominar diferentes modos de obtención de valor doble y modifica sus tendencias en función de las necesidades, la riqueza del mismo es mayor y el potencial del mismo aumenta. El modelo de ataque en balonmano playa estará condicionado por las

características técnico-tácticas de sus jugadores y debe ser flexible para adaptarse a las características técnico-tácticas colectivas de la defensa a la que se enfrenta. Siguiendo a Pastor (2005), el modelo de ataque debe tener otras consideraciones:

- Debe ser asumido, pero no impuesto.
- Debe ser razonado y explicado.
- Debe ser abierto, pero no libre.
- Debe ser entrenado en cada una de las opciones elegidas.
- Debe ser revisable.

3.2.2 INTENCIONES TÁCTICAS OFENSIVAS

La existencia de goles de valor doble y la desigualdad numérica determinan las intenciones tácticas de los jugadores de ataque en balonmano playa. Así, estas pueden diferenciarse en dos grupos en función de si el atacante posee o no el balón:

a. Atacante sin balón

Cuando un atacante no posee el balón tiene dos opciones:

- Actuar en beneficio propio. Se considera que un jugador sin balón actúa en beneficio propio cuando es el beneficiario final de su acción. A través del desmarque, el atacante sin balón busca el objetivo de recibir un pase para progresar o lanzar a portería. En este último caso, siempre y cuando el jugador sin balón que realiza el desmarque no sea el especialista, el desmarque finaliza con un lanzamiento en giro o en *flight* por lo que la intención táctica debe ir acorde a ello.
- Actuar en beneficio de algún compañero. En este caso, a través de su actuación, el jugador sin balón no será el beneficiario de la acción, sino que ésta facilitará la acción de otro compañero (beneficiario de la acción). Así, el jugador buscará un desmarque de apoyo para mantener la posesión del balón o bien realizar un bloqueo con el objetivo de generar espacio para el desmarque de otro compañero que normalmente es el especialista.

b. Atacante con balón

Igualmente, el atacante con balón tiene dos opciones:

- Actuar en beneficio propio. Principalmente puede lanzar o fintar, distinguiendo nuevamente, y en relación a la acción de lanzar, si el jugador es el especialista o no ya que si no lo es el lanzamiento a realizar debe ser con giro y siempre que se encuentre en su zona de culminación para obtener valor doble en caso de marcar. Fintar es la opción menos utilizada ya que al encontrarnos en superioridad numérica con fijar al oponente obtenemos situaciones de lanzamiento.
- Actuar en beneficio de algún compañero. A través de los pases y de las fijaciones. Es la opción más recomendable al desarrollarse el ataque en superioridad numérica, resultando estas acciones claves para lograr el éxito ofensivo. Esta continuidad en el juego no es sólo papel del especialista, el cual tiene mayor facilidad para fijar debido a que presenta una mayor amenaza, sino también el resto de jugadores.

3.2.3 LA ESPECIALIZACIÓN EN BALONMANO PLAYA

La amplia zona de cambios de jugadores permite una alta especialización de los jugadores, situación que permite la posibilidad de contraataques más directos y responde al principio de economía de esfuerzos. Esta especialización en jugadores ofensivos y defensivos se manifiesta además en determinados puestos específicos, como por ejemplo el pivote; aunque el caso más claro lo encontramos en el especialista. Los estudios al respecto muestran diferencias en el rol que adquiere este puesto entre los géneros masculino y femenino (Morillo-Baro et al., 2015; Vázquez-Diz et al., 2019).

Se puede considerar el puesto específico del especialista como el puesto clave dentro del desarrollo de la fase ofensiva del juego. Esta importancia no radica sólo en valorar su capacidad de lanzamiento, sino también en su capacidad de jugar para los demás. Debe dar continuidad a sus acciones destacando la importancia del pase como cualidad técnica fundamental. Asimismo, es capaz de generar espacios para otros jugadores y provocar respuestas tácticas diferentes anulando a un defensor y desarrollando el juego en situación de tres contra dos sin su participación.

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'EL ESPECIALISTA'](#)

3.2.4 LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS

Desde el punto de vista del especialista, los principios tácticos individuales de base del balonmano le son aplicables; es decir, proximidad, anchura y fijación. Sin embargo, en otro puesto específico el principio más relevante es fijar al defensor par en anchura, ya que la defensa no se va a dejar fijar en proximidad al no resultar una amenaza de lanzamiento a distancia; y las situaciones de fijación del impar son menos frecuentes al encontrarse ya el ataque en condición de superioridad numérica.

La anchura y profundidad del sistema ofensivo van a sentar las bases sobre las que desarrollar el juego. Así, la colaboración ofensiva surge como una necesidad para hacer frente a la cada vez más elevada calidad defensiva de los rivales. El espacio de juego y el escaso número de jugadores hace que esta colaboración sea sencilla. La superioridad numérica ofensiva le permite encontrar soluciones con rapidez y con procedimientos tácticos sencillos o “acuerdos particulares” (Jiménez, 2002), donde estos principios tácticos cobran especial importancia.

3.2.5 LOS MEDIOS BÁSICOS DE COLABORACIÓN OFENSIVOS

El ataque se encuentra en condición de superioridad numérica, por lo que el objetivo se orienta a obtener una situación de lanzamiento ventajosa, de valor doble o simple dependiendo de las necesidades. Los medios básicos de colaboración ofensivos garantizan la continuidad del ataque. Brevemente, mencionamos las siguientes consideraciones:

- El pase y va. Es recomendable ante defensas abiertas y profundas sobre el especialista y ante la defensa individual. La superioridad numérica del ataque le permite encontrar el apoyo con facilidad.

- Las penetraciones sucesivas. La superioridad numérica del ataque facilita la tarea ofensiva que, apoyándose además en los bloqueos, persigue la situación de lanzamiento que más le interesa.
- El bloqueo. Tiene por objetivo provocar un desequilibrio en la coordinación defensiva y pueden ser directos sobre el defensor encargado del atacante con balón o indirectos sobre un jugador de ataque que no tiene el balón.
- El cruce. Es utilizado para buscar un error en el cambio de oponente defensivo y para crear situaciones ventajosas de superioridad numérica, ya sean de lanzamiento directo o dando continuidad a esa ventaja numérica.
- La pantalla-cortina. Una de las situaciones donde más se utiliza es como respuesta a un golpe franco ya que, aunque no lance, da pie a continuidad.

3.2.6 LOS PROCEDIMIENTOS TÁCTICOS

La combinación de los medios básicos de colaboración ofensivos junto con la lógica continuidad en las acciones va a provocar innumerables soluciones al ataque. De esta forma, los procedimientos tácticos deben tener como principal consideración, aunque no la única, que sean abiertos, pero no libres. Trabajar la toma de decisiones a partir de la percepción para conseguir situaciones claras de lanzamiento en las condiciones que más interesan. Situaciones de golpes francos, doble superioridad numérica por exclusión de un defensa, marcar goles de valor individual, etc. son ejemplos de situaciones que se deben trabajar en los entrenamientos para controlarlas y no dejarlas a la inspiración de los jugadores llegado el momento ya que pueden decidir el ganador del partido.

3.2.7 LOS SISTEMAS DE JUEGO OFENSIVOS

La organización de los jugadores viene definida por dos variables: el número de líneas que lo componen y la colocación del especialista. En cuanto al número de líneas, principalmente podemos encontrarnos el ataque 3:1 con dos líneas y el 4:0 con una sola; ésta última organización se puede transformar en 3:1 por medio de un desdoblamiento para cumplir los principios de anchura y profundidad. Recientemente, se ha incorporado otra variable en la estructura ofensiva de los jugadores: la colocación de un pivote zurdo.

Centrándonos en la colocación del especialista dentro de un sistema 3:1, podemos encontrarnos cuatro posibilidades:

- Especialista en el central.
- Especialista en el pivote.
- Especialista en el lateral (ala) derecho.
- Especialista en el lateral (ala) izquierdo.

La colocación del especialista en el central es la más habitual ya que desde esta posición encuentra con más facilidad ángulo de lanzamiento a distancia y trabaja con el pivote con mayores opciones de continuidad para él y para las dos alas. Desde esta posición, el especialista suele llevar el peso del equipo en ataque, ya que además de poder culminar las acciones con muchas opciones es el encargado principal de crear juego para los demás.

La colocación del especialista en el pivote es poco habitual, y responde a la realización de procedimientos tácticos o a una ventaja física clara con el defensa. Requiere que el resto de los jugadores posean una gran calidad en el lanzamiento con giro principalmente para poder ser una amenaza desde los laterales (alas) y así fijar a sus oponentes, debiendo también, dominar con eficacia los pases al pivote.

Por último, la presencia del especialista en los laterales (alas) derecho e izquierdo viene marcado por la necesidad de culminar las acciones cerca de la banda de cambio para evitar el lanzamiento del portero de portería a portería, facilitar las acciones de balance defensivo ante el contraataque, o simplemente para fijar a un defensor y permitir una situación de tres contra dos en el resto del espacio de juego (en este caso uno de los jugadores actúa como "falso especialista").

En esta disposición el especialista realiza el rol de finalizador, debiendo asumir las funciones de creación el resto de jugadores. El inicio de los ataques con el especialista en un ala también suele ser debido a utilizar el cruce o permuta como medio básico a partir del cual ganar la zona central y desarrollar las acciones ofensivas. En esta distribución es cada vez más habitual encontrarnos con pivotes zurdos. Situación originada principalmente ante la necesidad de evitar al defensor de mayor altura o generar mayor dificultad e incertidumbre al defensor exterior cuando el especialista ataca en la banda derecha.

Cumplir los principios generales del ataque de variabilidad de acciones y de alternancia y variabilidad de puestos, evitará convertir la fase de juego más creativa en previsible.

En relación a la disposición 4:0, la colocación del especialista definirá la dinámica del ataque.

Normalmente el especialista se coloca en la banda de cambio por su capacidad de fijación ofreciendo así mayor espacio al resto de jugadores que actuarán próximos a la defensa buscando zonas de lanzamiento claras ya sean con giro o asociación en *flight*. El inicio de las acciones se puede dar a favor de especialista; es decir, iniciando en la zona contraria a él obligando al defensor del mismo a elegir entre hacer o no una última ayuda. O, por el contrario, iniciar en la zona de especialista lo que nos ofrece una fijación sencilla por el simple peligro que conlleva dejando espacios abiertos para el resto de jugadores.

La transformación desde la disposición 4:0 a 3:1 responde a la colocación del especialista como segundo o incluso tercer atacante desde la línea de cambio. La transformación busca una superioridad numérica en la zona del especialista, atacando los dos jugadores (uno de ellos especialista) la misma zona de la defensa.

Por último, el ataque 2:2 es un tipo de disposición con dos atacantes en la línea de seis metros.

Su ejecución dependerá de la colocación del especialista en una u otra línea, favoreciendo diferentes oportunidades en uno u otro caso.

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'EL JUEGO OFENSIVO ORGANIZADO'](#)

3.3 EL CONTRAATAQUE

El desarrollo del juego en balonmano playa presenta tres características que nos van a plantear la idoneidad de las condiciones en que debemos utilizar el contraataque:

- Superioridad numérica ofensiva permanente durante todo el tiempo de juego.
- Posibilidad de contraataque, aunque se encaje un gol debido a que no se saca de centro
- sino de portería, con la consiguiente opción del portero de marcar de portería a portería y obtener valor doble.
- La zona de cambios permite la utilización de cambios defensa – ataque con la consiguiente ganancia en velocidad, profundidad, optimización de la condición física y especialización de jugadores/as.

Desde esta perspectiva, la utilización del contraataque tiene por objetivo obtener una clara situación de lanzamiento con rapidez y la presencia de algún tipo de acción de balance defensivo en el equipo contrario va a ser un factor limitante para su uso. La conveniencia de la utilización del contraataque nos la dará la valoración necesidad/riesgos que conlleva su puesta en práctica. La búsqueda de velocidad en el juego a través del contraataque debido a la necesidad de remontar un marcador adverso en poco tiempo puede desembocar en precipitación y errores tanto en el pase como en la recepción. Las pérdidas de balón en el contraataque se deben a la toma de decisiones erróneas por la presión del tiempo unido a la alta velocidad de ejecución de las acciones; por lo que disponer de un sistema estructurado de desarrollo del contraataque se convierte en una necesidad.

Diferentes posibilidades de contraataque:

- Lanzamiento directo del portero de portería a portería, aprovechando que el equipo contrario aún está realizando el cambio ataque defensa del especialista.
- Pase del portero a un jugador que entra con cambio defensa - ataque cerca del área contraria para finalizar mediante un lanzamiento en *flight* o giro.
- Pase del portero a un primer jugador que entra con cambio defensa – ataque cerca del área contraria para realizar una toma de decisión con el segundo jugador que entra al cambio o el que se mantiene.
- Pase del portero al jugador que queda sin realizar cambio defensa – ataque para permitir una entrada más rápida en la pista del especialista y así poder participar en el contraataque, ya sea conduciéndolo o apareciendo en una segunda oleada.

La elección de uno u otro tipo dependerá de muchos factores, entre ellos: las características técnicas de los jugadores propios (dominio de lanzamientos en *flight* o giro, calidad en el pase del portero, grado de dependencia del especialista en la creación de juego...), de las posibles acciones de balance defensivo, de la condición física del equipo contrario (rapidez en la realización de los cambios y en el repliegue), etc.

Por último, la opción de desarrollo de un contraataque más directo y cerrado permite asumir menos riesgos que otros más abiertos a diferentes formas de finalización. La formación de los jugadores en la toma de decisiones como base de opciones más abiertas ampliará su campo de actuación, no limitándose casi exclusivamente a finalizar las acciones iniciadas por el especialista.

Las ventajas de dominar el mayor número posible de alternativas son evidentes. Todas ellas enriquecen nuestro juego pudiéndolo adaptar a las necesidades específicas del partido.

3.4 EL BALANCE DEFENSIVO

El balance defensivo se convierte en imprescindible cuando cambia la posesión del balón debido a la ausencia del portero bajo la portería durante la fase de ataque. Minimizar el riesgo de encajar gol de portería a portería o de contraataque mientras se realizan los cambios defensa ataque constituyen los principales objetivos del repliegue:

- a. impedir o dificultar el gol de portería a portería intentando ganar tiempo para que nuestro especialista realice el cambio ataque defensa;
- b. disuadir, retrasar e interceptar el pase largo de contraataque;
- c. ralentizar el inicio del ataque contrario hasta situar a nuestros jugadores en sus puestos específicos de defensa.

Las acciones a realizar por los jugadores/as para conseguir estos objetivos se podrían resumir en:

- Colocación del pivote en línea de tiro de portería a portería con la intención de disuadir o interceptar el lanzamiento hasta la entrada del portero.
- Cambio rápido del jugador más cercano a la banda con el objetivo de permitir la entrada de un defensa para disuadir o interceptar el pase de contraataque a la otra banda.
- Colocación del pivote en línea de pase con el jugador contrario que no realiza el cambio para ralentizar el inicio del ataque contrario y la entrada de su especialista.

Todas estas acciones deben ser coordinadas con una duración justa, concienciando a los jugadores de la necesidad de cambiar rápidamente la mentalidad al pasar de una fase de juego a otra; y prestando especial atención a la correcta ejecución de los cambios (zonas y momentos), para no incurrir en una sanción.

Por último, la orientación del ataque hacia zonas de finalización cercanas a la banda de cambio agiliza las acciones de balance defensivo, aunque los resultados de los estudios de Morillo-Baro (2008, 2011) muestran que los equipos no han aprovechado tácticamente esta situación.

REFERENCIAS

- Jiménez, J. (2002). La concepción del juego libre, dirigido o prefabricado, en la estructuración del juego de ataque de alto nivel. Comunicación técnica nº 215. Real Federación Española de Balonmano.
- Lara, D., Sánchez-Sáez, J. A., Morillo-Baro, J. P. y Sánchez-Malia, J. M. (2018). Beach Handball Game Cycle. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 34, 89-100.
- Morillo-Baro, J. P. (2008). Balonmano playa: las claves de un subcampeonato del mundo. Comunicación técnica nº 262. Real Federación Española de Balonmano.
- Morillo-Baro, J. P. (2009). *Balonmano playa*. Editorial Wanceulen.
- Morillo-Baro, J. P. (2011). Beach Handball: Analysis of positional attack in the men. Publisher: EHF Web Periodical.Vienna / Austria.
- Morillo-Baro, J. P. y Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis de la calidad del dato de un instrumento para la observación del ataque en balonmano playa. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 15-22.
- Morillo-Baro, J. P., Reigal, R. E. y Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 41(11), 226-244.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Unisport.
- Pastor, J. C. (2005). *Fundamentos básicos para la construcción del ataque*. Jornadas Internacionales de Balonmano. Málaga 7, 8 de julio de 2005.
- Real Federación Española de Balonmano [RFEBM] (2016). Reglas de juego del balonmano playa. Real Federación Española de Balonmano. https://www.rfebmn.com/sites/default/files/documentos/reglas_playa_web_marcagua.pdf
- Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V. y Hernández-Mendo, A. (2019). Mixed Methods in Decision-making Through Polar Coordinate Technique: Differences by Gender on Beach Handball Specialist. *Frontiers in Psychology*, 10.1627.

4. LA TÉCNICA ESPECÍFICA DEL BALONMANO PLAYA

El balonmano playa es una modalidad del balonmano que, como no puede ser de otra forma, mantiene gran parte de los fundamentos técnicos de base del balonmano. Una de las principales características diferenciadoras del balonmano playa es la distinta puntuación según el modo de obtención del gol. Por ello, el balonmano playa precisa de la ejecución de una serie de gestos técnicos específicos que los jugadores deben dominar. Así, el lanzamiento en giro y el lanzamiento en *flight* van a ser aspectos fundamentales de la técnica de ataque y el resultado final del partido va a depender en gran medida del dominio de ellos. Como consecuencia, ante estos lanzamientos van a surgir acciones técnicas defensivas específicas, donde destaca por su uso y especificidad en esta modalidad el contra-giro.

El tipo de lanzamiento a realizar va a estar supeditado al puesto específico, el tipo de recepción y el tipo de marcaje al que el jugador esté sometido. Por ello, es necesario un alto grado de especialización técnica en el jugador de balonmano playa. Sin un alto nivel técnico, el jugador no significará una gran amenaza a nivel individual y, por lo tanto, el potencial colectivo de su equipo se verá minimizado. Desde un punto de vista eminentemente táctico, la falta de dominio técnico limitará sus decisiones tácticas con motivo de la incertidumbre que puede generar en el jugador un nivel técnico bajo. Así, por ejemplo, un jugador que no posea un dominio técnico del pase en *flight* tendrá dificultades para tomar decisiones que impliquen el uso del mismo limitando su repertorio técnico-táctico y facilitando la labor defensiva del equipo contrario.

Es por ello que el desarrollo técnico va ligado inevitablemente al desempeño táctico del jugador de balonmano playa como en cualquier deporte colectivo de cooperación-oposición. Por tanto, el aumento del nivel técnico específico va a requerir de un trabajo de gran especificidad en cuanto a las particularidades del balonmano playa con la intención de desarrollar las habilidades y capacidades propias del deporte.

Como variables condicionantes de ambos lanzamientos podemos indicar:

- La calidad de adaptación y manejo de balón: las condiciones del medio donde se desarrolla el juego pueden presentar dificultades.
- La capacidad de salto: manifestación de fuerza del tren inferior. Cuanto mayor sea, mayor será el tiempo de suspensión y por tanto con mayores garantías se podrá afrontar el lanzamiento.

4.1 EL LANZAMIENTO EN GIRO

En el balonmano playa actual, el lanzamiento en giro adquiere una importancia capital ya que, además de ser un modo de conseguir gol con valor doble, es el tipo de lanzamiento principalmente utilizado en el desempate de sets (shoot-out). Es por ello que, a pesar de la alta especialización por puestos específicos que existe en balonmano playa, donde se encuentran con asiduidad jugadores que sólo defienden, el lanzamiento en giro es una habilidad técnica que deben dominar todos los componentes de un equipo. A continuación, lo analizaremos desde diferentes puntos de vista.

Modelo de ejecución técnica

Desde la perspectiva de análisis del modelo de ejecución técnica podemos distinguir 5 fases en el lanzamiento en giro. Cada una de ellas estará determinada por distintas variables:

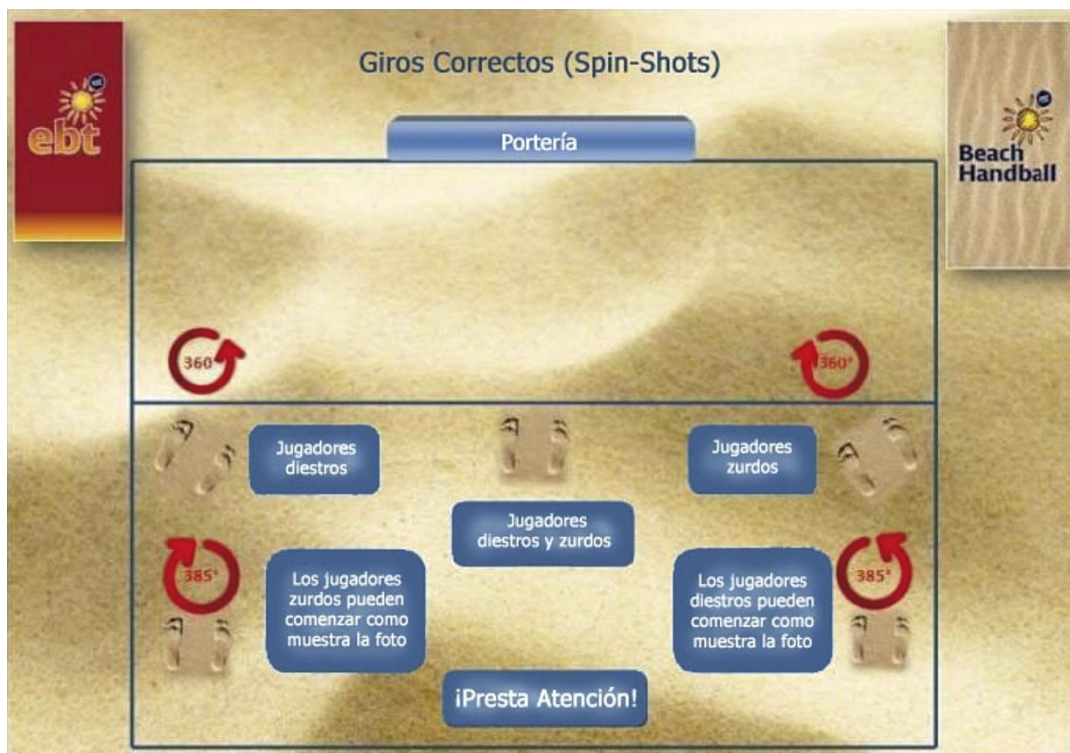
- ❖ Desplazamiento o carrera de impulso: situación inicial del jugador, situación del defensor, dirección del desplazamiento de aproximación, momento de recepción del balón, tipo de desplazamiento hacia el punto de batida o impulsión con balón, forma de llevar el balón en el desplazamiento, etc.
- ❖ Batida o impulsión: dirección y ángulo de salto respecto a portería, punto de batida, pierna de batida, dirección de impulsión, momento del armado de brazo del balón, etc.
- ❖ Salto-suspensión: movimiento en giro del tronco, dirección y velocidad del giro, posición del brazo del balón, posición del tronco, profundidad, campo visual y observación del portero, etc.
- ❖ Lanzamiento: ángulos y alturas de lanzamiento, gestoforma del lanzamiento (clásico, rectificado, de cadera...), variedad de trayectorias (tenso, parabólico, bote...), localización (ángulo y altura), situación del portero, etc.
- ❖ Caída: tipos de caída (de pie, de costado, de pecho, etc.).

Aspectos reglamentarios del lanzamiento en giro

Desde el punto de vista reglamentario, se considera la ejecución correcta el giro completo del tronco; es decir, 360 grados (Figura 9).

Figura 9

Criterio de la EHF para otorgar valor doble al lanzamiento en giro



Nota. Tomado de Cosío y García (2012).

Ocupación de puestos específicos y lanzamiento en giro

Teniendo en cuenta la lateralidad del jugador, se considera que la ocupación fundamental de puestos específicos será el zurdo en el ala derecha y el diestro en el ala izquierda con el objetivo de facilitar un mayor ángulo de lanzamiento tras el giro. Sin embargo, debido a aspectos como la falta de jugadores zurdos o la dificultad para realizar el contragiro, cada vez es más habitual encontrar jugadores de lateralidad diestra en el ala derecho. El modelo de juego y la táctica, que se ven condicionados por las características técnicas de los componentes del equipo, se verá coartado por esta cuestión. Por ejemplo, si un equipo ataca con un ala derecha diestro, la finalización en *flight* por su zona tendrá una dificultad elevada. Sin embargo, la finalización en giro por esta misma zona se puede ver facilitada por las dificultades del defensor para realizar el contragiro si el atacante realiza el lanzamiento en giro con un espacio amplio.

RECURSO AUDIOVISUAL
VÍDEO 'EL LANZAMIENTO EN GIRO'

4.2 EL CONTRAGIRO

El contragiro es el gesto técnico que surge ante la necesidad de defender el lanzamiento en giro. Constituye, por tanto, una acción específica de la defensa y requiere de unas capacidades físicas y técnicas también específicas para ser llevado a cabo con garantías. El contragiro es, además, uno de los principales medios de colaboración con el portero. Cuando se realiza de forma coordinada con las acciones de este, se optimiza el rendimiento del portero y la probabilidad de éxito de la defensa crece.

Modelo de ejecución técnica

Desde el modelo de ejecución técnica, el contragiro es una habilidad que podemos dividir en 4 fases:

- ❖ Desplazamiento o carrera de impulso: en función a la situación defensiva el contragiro puede realizarse desde parado, estando el defensor próximo al jugador ofensivo, o bien dinámico, en el que el defensor se aproxima al atacante desplazándose para ejecutar el contragiro.
- ❖ Batida o impulsión: Debe ejecutarse respetando una distancia de seguridad suficiente para no cometer falta técnica y tapar lo suficiente para dificultar el lanzamiento.
- ❖ Salto – suspensión: el momento del salto debe ser el adecuado para coincidir con el momento de más altura de salto del atacante.
- ❖ Caída: es de vital importancia que se respete la distancia con el jugador atacante con el objetivo de no establecer contacto con este.

El creciente uso del giro como medio de finalización en los últimos años ha originado una gran especialización técnica en el gesto del contragiro. Es esta, por tanto, una habilidad que todos los defensores deben dominar para incrementar la probabilidad de éxito de la defensa.

Todos los aspectos descritos en el modelo de ejecución técnica deben adecuarse a las condiciones mostradas. Así, la zona de finalización y el puesto específico del jugador que realiza el giro serán aspectos clave para la realización del contragiro. Es por ello que, dentro de la especialización del

contragiro, el defensor en balonmano playa deberá dominar el contragiro frente a alas en banda natural o banda cambiada (con gran importancia de los diestros en el ala derecho, donde la evitación del contacto será crucial) y del pivote o jugador que actúa de central (también denominado falso especialista) que finalizan por norma general en zonas centrales.

En este último caso, en los últimos años aparece el doble contragiro, realizado por dos defensores y que aporta más dificultad al lanzamiento en giro, pero, sin embargo, se expone al pase a otro compañero tras el giro que normalmente se encontrará desmarcado.

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'EL CONTRAGIRO'](#)

4.3 EL LANZAMIENTO EN FLIGHT

El lanzamiento en *flight* es la otra gran alternativa al lanzamiento en giro de que disponen los jugadores que no actúan de especialista para obtener valor doble en su lanzamiento en caso de transformarlo.

Desde un punto de vista táctico podemos destacar como principal diferencia con respecto al giro la necesidad de colaboración de un compañero, aspecto que en el giro no sucede, y que se da debido a que el jugador que realiza el lanzamiento en *flight* debe realizar la recepción del balón en el aire. Esta colaboración se da mediante un pase que debe cumplir condiciones concretas y que, aunque cada vez con mayor asiduidad aparecen en el balonmano convencional, podemos considerar específicas del balonmano playa. Así, este pase debe provocar una recepción alta del balón, por lo que por norma general se realizará por encima y delante del jugador ofensivo destinatario del pase y que será el lanzador del *flight*.

Modelo de ejecución técnica

Al describir el lanzamiento en *flight* desde la perspectiva del análisis del modelo de ejecución técnica, esta habilidad se divide en las siguientes cinco fases, determinadas cada una de ellas por varias variables:

- ❖ Desplazamiento o carrera de impulso: situación inicial del jugador (puesto específico), situación del defensor, dirección del desplazamiento de aproximación, tipo de desplazamiento hacia el punto de batida con balón, etc.
- ❖ Batida o impulsión: dirección y ángulo de salto respecto a portería, punto de batida, pierna de batida, dirección de impulsión, etc.
- ❖ Salto - suspensión: movimiento del tronco, posición del tronco, profundidad, recepción del balón (una o dos manos), procedencia del balón (frontal, diagonal, lateral o por detrás), campo visual y observación del portero, etc.
- ❖ Lanzamiento: ángulos y alturas de lanzamiento, gestoforma del lanzamiento (clásico, rectificado, de cadera, etc.), variedad de trayectorias (tenso, parabólico, bote, etc.), localización (ángulo y altura), situación del portero, etc.
- ❖ Caída: tipos de caída (de pie, de costado, de pecho...).

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

Realizar un lanzamiento en *flight* con éxito va a depender en gran medida de estas variables que condicionan la ejecución técnica-táctica del gesto. Así, coordinar el momento de batida o impulsión con el pase, maximizar la suspensión con la intención de disponer de más tiempo para analizar las acciones del portero, y la adaptación del balón con las dos manos serán aspectos que determinarán en gran medida el acierto en la finalización en *flight*.

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'EL LANZAMIENTO EN FLIGHT'](#)

5. EL PORTERO

En general, tanto los elementos técnicos como las acciones e intenciones tácticas son similares en el portero de balonmano pista y el de balonmano playa. Pocas son las diferencias que encontramos y que van a orientar el trabajo del portero de balonmano playa hacia una dirección específica.

En primer lugar, y atendiendo al ámbito reglamentario, el portero de balonmano playa posee valor doble en los goles conseguidos, por lo que debemos analizar esta situación para sacarle el máximo provecho posible. En efecto, son frecuentes las situaciones de juego en que el portero, ya sea por una recuperación de balón de los jugadores de campo, por una parada o incluso recibiendo un gol, se encuentra en posesión del balón y el equipo contrario aún está realizando el cambio ataque defensa del especialista. Ante esta situación existe la posibilidad de que el portero lance directamente a portería para obtener valor doble en caso de marcar el gol, siempre valorando el riesgo que conlleva y en función del marcador, el tiempo de juego restante y la presencia de algún tipo de acción de repliegue del equipo contrario. Nos encontramos, por tanto, ante una de las características técnico-tácticas que diferencian los porteros de balonmano playa: el lanzamiento directo.

Es por ello que los lanzamientos de portería a portería del portero deben ser motivo de entrenamiento desde un punto de vista técnico (lanzamientos desde diferentes distancias, diferente ángulo de lanzamiento, diferente posición del cuerpo, con oposición y sin oposición, etc.), táctico (toma de decisión de lanzar o no, momento de lanzamiento, momento del partido, etc.) y estratégico (en función al modelo de juego o plan de partido específico) para no dejarlo a la improvisación o a la inspiración de nuestro jugador cuando llegue el momento de utilizarlo.

En relación al desarrollo táctico ofensivo, las acciones ante lanzamiento se resumen en tres opciones principalmente: el lanzamiento del especialista (normalmente a distancia o en penetración) y los lanzamientos del resto de jugadores atacantes en *flight* o en giro. Esto se deduce de la intención táctica del equipo contrario de obtener valor doble en caso de conseguir gol. El entrenamiento de los porteros debe atender a esta circunstancia para, en la medida de lo posible, minimizar la incertidumbre ante los mismos. Es ante esta variedad de opciones ofensivas sobre las que surge la técnico-táctica defensiva específica del portero en balonmano playa.

Ante los lanzamientos a distancia de valor doble (especialista) es fundamental la colocación, el estudio de las características técnicas del lanzador y la colaboración con el/los jugadores de campo. El objetivo de esta colaboración no es sólo el bloqueo, sino también minimizar el espacio disponible hacia el que dirigir la trayectoria del balón. Esta responsabilidad compartida en la parada del lanzamiento es efectiva cuando la colaboración ha sido determinada con anterioridad y con unos criterios bien definidos. Además, los lanzamientos del especialista se verán condicionados por los factores del medio (descritos en el capítulo de preparación física) y que determinan de forma importante las conductas técnico-tácticas de los jugadores de ataque a la hora de realizar los lanzamientos. Así, en balonmano playa se dan con gran frecuencia lanzamientos en caída por parte de los especialistas aprovechando las ventajas del medio para apurar el tiempo de lanzamiento. Por tanto, el portero de balonmano playa deberá tener un importante dominio técnico-táctico de las acciones de portero ante este tipo de lanzamientos.

Por otro lado, cuando el portero se encuentra frente a un lanzamiento con giro o en *flight*, los cuales son específicos del balonmano playa, puede optar por varias opciones en función de la calidad

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

técnica del atacante. Así, el dominio de la variedad de fintas a utilizar es trascendental para menguar la iniciativa del lanzador e intentar minimizar la incertidumbre de la localización.

Especial atención debe prestarse cuando el lanzamiento es con giro, ya que hay un momento en el que el atacante pierde de vista la portería y que debe ser aprovechado por el portero para utilizar algún recurso en función de las condiciones del lanzamiento (por ejemplo, variar la profundidad). Otra opción ante estos lanzamientos es buscar la colaboración con el defensa para que realice un bloqueo (contragiro), saltando desde su posición hacia el interior del área con las mismas intenciones que ante un lanzamiento a distancia.

En cuanto a las capacidades físicas básicas, además de las propias del portero de balonmano pista, debemos destacar, al realizar el cambio defensa ataque, la velocidad de desplazamiento; ya que ésta resulta fundamental para detener lanzamientos de portería a portería y ante los contraataques. Además, en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas deberemos tener en cuenta las características especiales del medio (definidas en el capítulo de preparación física) y que determinarán que el portero en balonmano playa necesite un trabajo específico de:

- Fuerza máxima del tren inferior.
- Potencia de tren inferior.
- Estabilidad lumbo-pélvica.
- Capacidad de equilibrio.
- Cualidades coordinativas aplicadas al gesto técnico específico (por ejemplo, parada (especialista, giro, flight) + lanzamiento directo).
- Capacidad anaeróbica láctica y aláctica.

RECURSO AUDIOVISUAL

[VÍDEO 'EL PORTERO EN EL BALONMANO PLAYA'](#)

6. EL MEDIO: LA ARENA

La arena, el medio donde se desarrolla el balonmano playa y principal diferencia con el balonmano convencional, determina de una forma capital los requisitos físicos de los deportistas y el deporte en sí mismo.

Por reglamentación, el balonmano playa se desarrolla en una pista de arena cuya profundidad debe rondar los 40 centímetros. La arena es un medio poco rígido e inestable (Pinnington y Dawson, 2001). Estas condiciones del medio hacen de este deporte una disciplina diferente a su homónimo de pista y determina totalmente el enfoque del entrenamiento dirigido a la mejora de la prestación físico-deportiva. Este hecho ha sido estudiado desde un punto de vista científico, sobre todo atendiendo a las ventajas de la arena como medio para el desarrollo de las capacidades físicas y desde el campo de la rehabilitación.

A modo de conclusión, podemos afirmar que la principal diferencia entre el balonmano playa y el balonmano pista es el medio donde se desarrolla, el cual condiciona fisiológica y biomecánicamente al deportista. Además de suponer un factor condicionante en el rendimiento físico deportivo, las características del medio aportan beneficios en factores de rendimiento del balonmano convencional y en procesos de rehabilitación por su bajo impacto articular y tendinoso.

En cuanto al desarrollo de las capacidades físicas en arena, este debe ser orientado directamente al objetivo que se quiera trabajar. De esta forma, los condicionantes que aporta el medio hacen que el entrenamiento del salto con contramovimiento sea más eficiente en medios más rígidos, siendo al contrario en manifestaciones de fuerza sin contramovimiento. Para el desarrollo del desplazamiento en la arena, teniendo en cuenta las peculiaridades biomecánicas y fisiológicas mencionadas anteriormente, se necesita un trabajo totalmente específico en el mismo medio.

Sin embargo, es necesario el avance científico en esta materia con más estudios que centren su atención en la arena como medio en general, y en el balonmano playa en particular.

7. EL PERFIL FÍSICO DEL JUGADOR DE BALONMANO PLAYA

Actualmente, la gran mayoría de practicantes de balonmano playa son o han sido practicantes de balonmano pista. La modalidad de playa, la cual en los últimos años está alcanzando la madurez en los países donde se encuentra más desarrollado, comienza a verse como una disciplina complementaria a la de pista, y cada vez con una mayor especialización en ella. Esto hace que, de una forma cada vez más habitual, comiencen a aparecer jugadores especialistas en balonmano playa que pueden o no jugar en pista durante la temporada invernal, y también a un mayor o menor nivel competitivo. Así, aparece el fenómeno, en algunos jugadores especialistas en balonmano playa, de la práctica de balonmano pista con el objetivo del mantenimiento del estado de forma durante el invierno.

Dada esta situación, el perfil de jugador de balonmano playa en la actualidad es muy similar al de pista, pese a las diferencias que se han comentado anteriormente. Sin embargo, estas propias exigencias particulares derivadas del medio y de las situaciones técnico-tácticas específicas de balonmano playa determinan los requerimientos fisiológicos y deportivos del jugador.

De esta manera, para describir el perfil del jugador de balonmano playa desde un punto de vista físico, es necesario un análisis pormenorizado de las situaciones motrices que se producen durante el juego. Realizando una breve descripción del deporte, podemos indicar que se produce en un terreno de juego de 27x12 metros con dos tiempos de 10 minutos de duración y un descanso entre ellos de 5 minutos. En competiciones se suelen jugar de 2 a 3 partidos al día durante 2 o 3 días en los fines de semana de los meses de verano; con unas condiciones climatológicas variables en función al lugar donde se desarrolle la competición, siendo habitual encontrar temperaturas aproximadas a los 35° centígrados.

La fuerza es una capacidad fundamental a la hora de analizar el perfil del jugador de balonmano playa. Podemos indicar que la fuerza es el componente más determinante en el perfil del jugador de balonmano playa, necesitando un gran nivel de fuerza máxima en el tren inferior junto con una elevada función estabilizadora de la cintura abdominal.

De esta forma, serán las manifestaciones de fuerza y su relación con el tiempo para emplearla (potencia) las que definirán el rendimiento en las acciones clave de los jugadores de balonmano playa, como pueden ser los saltos, giros, cambios de dirección o lanzamientos.

Al igual que ocurre en el balonmano pista, las cualidades coordinativas (coordinación, agilidad, equilibrio, etc.) serán definitorias para el jugador de balonmano playa para el desarrollo de los diferentes elementos técnico-tácticos específicos en el juego. Podemos considerar el conjunto de las cualidades coordinativas como cualidades facilitadoras (Tous, 1999). Así, las ganancias en fuerza, resistencia o amplitud de movimiento se traducen en rendimiento deportivo cuando se establecen en conexión con las cualidades coordinativas (Gomez-Piriz et al., 2011). De igual modo, en cuanto a la amplitud de movimiento los valores en las principales articulaciones implicadas en acciones de importancia como el lanzamiento, los desplazamientos o el salto (hombro, cadera, rodilla) son similares a la modalidad de pista, siempre asociado a una buena estabilidad articular y un buen balance muscular que favorezca la prevención de lesiones.

A modo de conclusión, podemos sintetizar el perfil del jugador de balonmano playa en los siguientes puntos clave:

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

- ❖ Gran adaptación a esfuerzos de carácter anaeróbico aláctico-láctico.
- ❖ Importantes niveles de fuerza en diferentes manifestaciones, principalmente fuerza máxima y potencia en tren inferior, y principalmente de potencia en tren superior.
- ❖ Importantes niveles de fuerza máxima en la musculatura del cinturón abdominal para la transmisión de fuerzas en cadenas musculares y estabilidad.
- ❖ Desarrollo de las cualidades coordinativas (aspectos técnico-tácticos específicos).
- ❖ Antropométricamente la tendencia es ectomorfa debido a la creciente especialización en función a las necesidades del juego.

REFERENCIAS

- Gomez-Piriz, P. T., Jiménez-Reyes, P. y Ruiz-Ruiz, C. (2011). Relation between total body load and session rating of perceived exertion in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(8), 2100-2103.
- Pinnington, H. y Dawson, B. (2001). Running economy of elite surf iron men and male runners, on soft dry beach sand and grass. *European Journal of Applied Physiology*, 86(1), 62-70.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Editorial Hispano Europea.

8. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Cuando nos disponemos a crear una sesión de entrenamiento de Balonmano Playa nos familiarizamos con la estructura común en cualquier disciplina deportiva. Se trata de dividir el tiempo disponible en tres grandes bloques: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. En base a un objetivo, trabajaremos una serie de contenidos, aspectos genéricos y específicos del deporte practicado, y siempre supeditado a una planificación (un orden que hace cobrar sentido a la preparación).

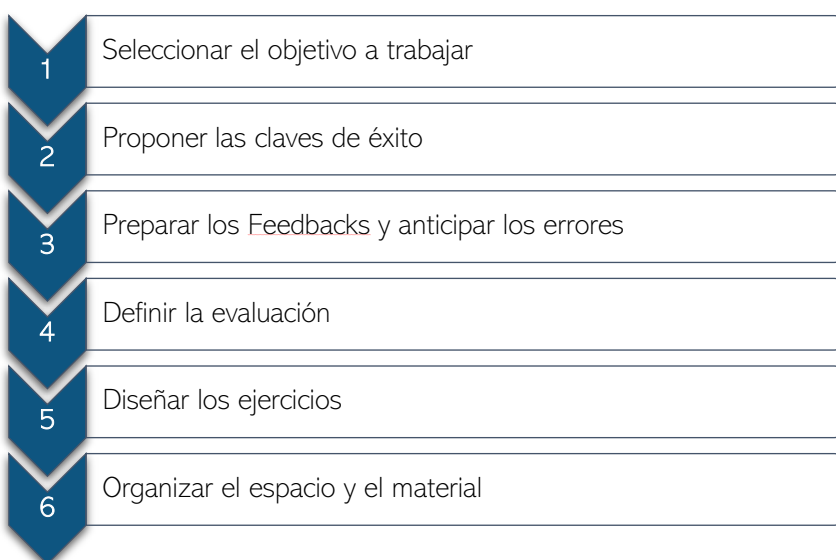
Prima la búsqueda de la mejora técnica y táctica, tanto individual como colectiva, consolidar el modelo de juego y una preparación óptima de cara a la competición. Cuando nos referimos a “una preparación óptima”, siempre será desde un perfil de entrenamiento integrado, teniendo en cuenta otras variables del rendimiento, como la preparación física, psicológica o las interrelaciones sociales dentro del grupo.

Cada disciplina deportiva tiene sus propias exigencias y el balonmano playa presenta diferencias evidentes con el balonmano. La propia lógica interna del juego con asimetría permanente en el número de jugadores, la exigencia en los desplazamientos ofensivos y defensivos, la ejecución de una técnica específica, la duración del partido, la superficie de juego, etc., son condicionantes que se deben conocer para diseñar la sesión de entrenamiento.

El diseño de la sesión de entrenamiento debe adaptarse a la edad, nivel y objetivo de los deportistas, asegurando una progresión adecuada y una correcta dosificación de la carga de trabajo.

Organización previa:

Para llevar a cabo una sesión adecuadamente, conviene prepararla de forma previa bajo seis puntos o fases:



1. Se trata de explicar con claridad qué se quiere conseguir a través de los ejercicios. Los objetivos deben suponer un desafío moderado para el jugador.
2. Describir a los jugadores en qué deben fijarse para conseguir el objetivo. Cuanto más breve, mejor. Poca información y concisa.

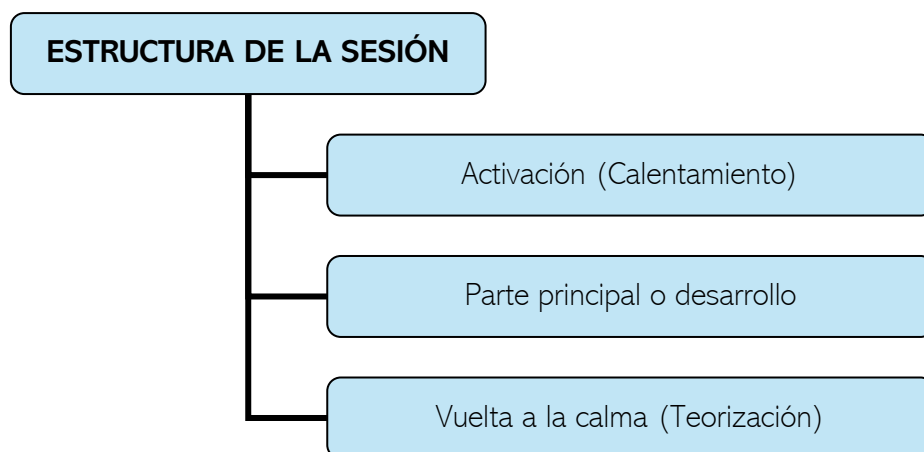
3. Es recomendable tener preparada la respuesta a cualquier cuestión y anticiparse a los errores con la solución disponible.
4. Se debe tener en cuenta la propia ejecución de un comportamiento y no solamente su resultado.
5. Generar situaciones para que los jugadores mejoren.
6. Decidir qué material será necesario para el desempeño de la sesión y de qué espacio dispongo para un buen desarrollo del ejercicio.

Estructura de la sesión:

Una sesión de entrenamiento es formada por tres partes fundamentales. La activación o calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma.

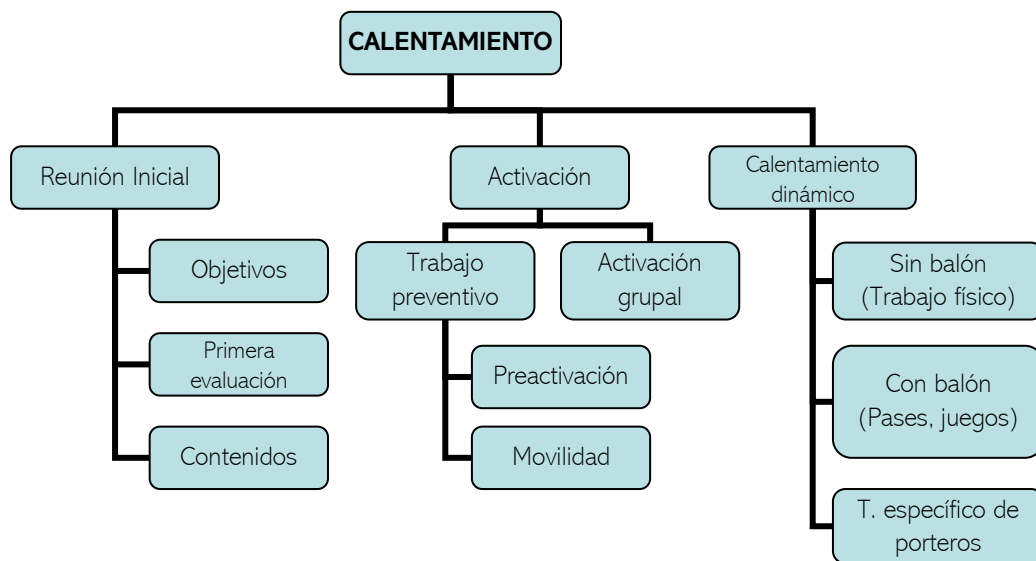
Figura 10

Estructura de la sesión



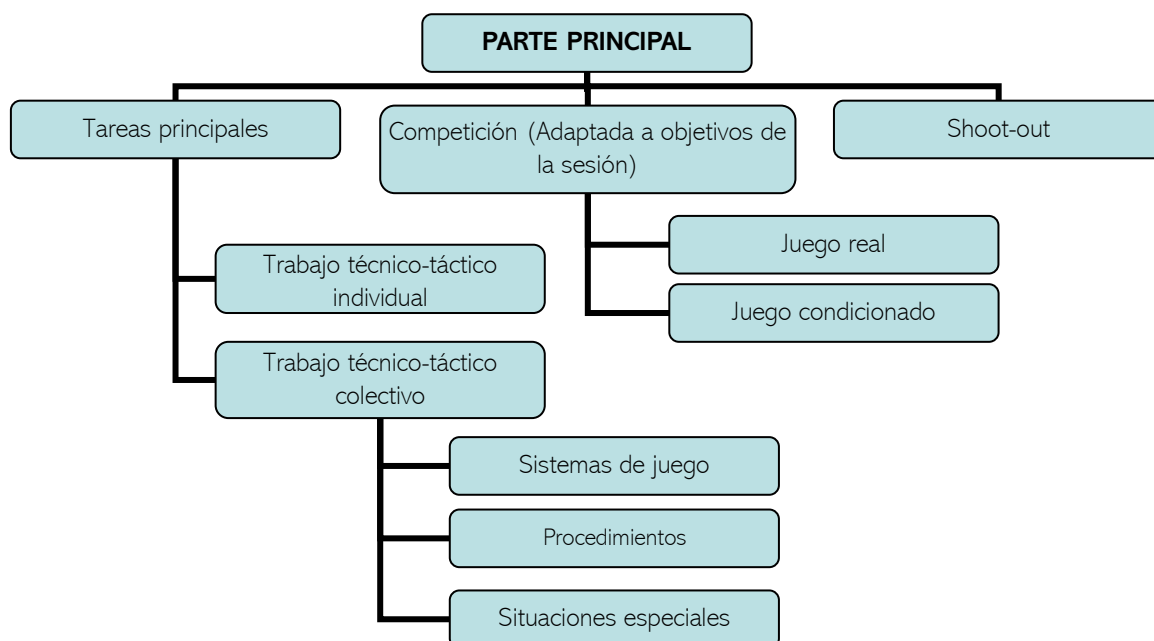
- Activación o calentamiento:
 - Es el primer contacto entre el entrenador y el grupo. Podemos decir que es donde se produce una reunión inicial en la cual se procede a dar la información necesaria sobre el objetivo de la sesión. Hay que lograr captar la atención y sirve para una primera evaluación del ambiente grupal. Es continuado por los ejercicios activadores de cara a una respuesta óptima a las tareas principales y a la prevención de lesiones.

Figura 11
Calentamiento

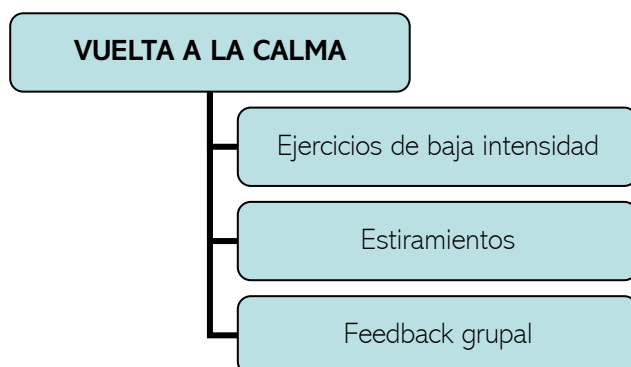


- Parte principal o desarrollo:
 - Es la fase del entrenamiento donde se desarrolla el objetivo principal acorde al modelo de juego y, en un enfoque de entrenamiento integrado, recurriremos a simular situaciones de juego que lleven intrínseco el trabajo técnico y táctico, el desarrollo físico y aspectos psicológicos en mayor o menor medida.

Figura 12
Parte Principal



- Vuelta a la calma
 - Facilita la recuperación tras el esfuerzo físico. Ejercicios de baja intensidad para reducir progresivamente la frecuencia cardíaca o estiramientos. Es momento clave para realizar preguntas de control. No es necesariamente solo física (por ejemplo, técnicas de respiración y relajación).

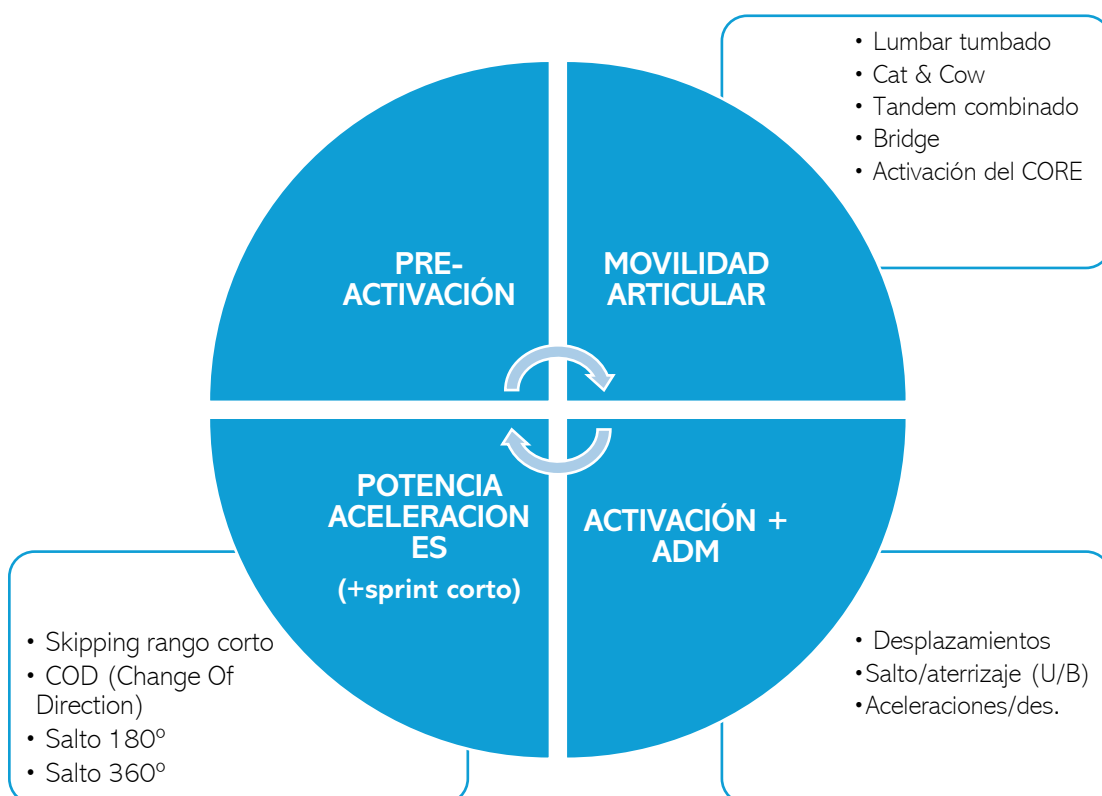


Las sesiones de entrenamiento tienen que ayudar a los jugadores a vivenciar de diversas formas las situaciones reales de competición y permitir que los deportistas terminen proponiendo soluciones después de comprender el contexto del juego. Aprender no es repetir, es ser resolutivo en entornos cambiantes. Se buscan estructuras de comportamiento que permitan a los jugadores adaptarse con éxito a cada situación y relacionarse con sus compañeros adecuadamente.

PROPUESTA DE PLANTILLA DE SESIÓN Y EJEMPLO:

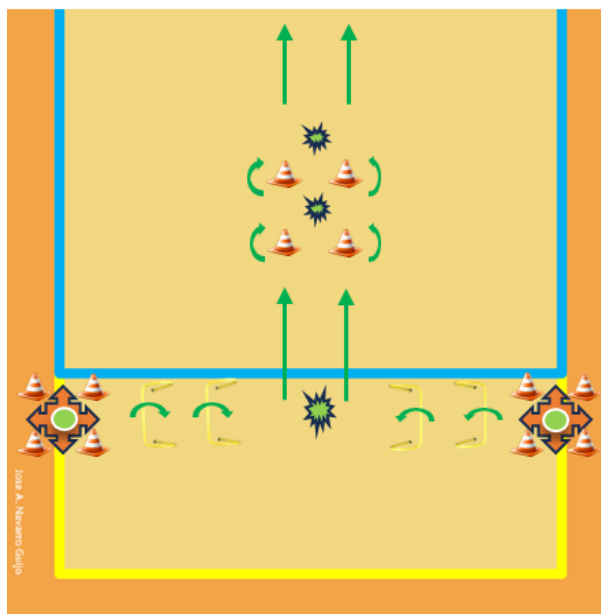
SESIÓN N° (**/**/****)	
Localización	
Hora de Inicio	
Hora de Finalización	
Categoría	

CALENTAMIENTO (SESIÓN N°)



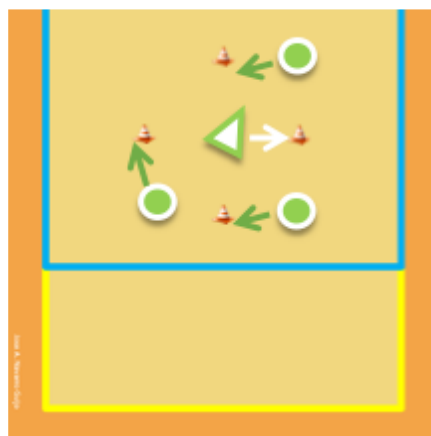
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

OBJETIVO PRINCIPAL: Trabajo de salto y capacidad de sprint de forma combinada			
Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Desplazamientos		
N.º jugadoras:	12 jugadoras	Tiempo:	4 acciones completas por cada jugadora
Descripción:	▪ Desde el centro del cuadrado formado por 4 conos, realizar pequeños saltos a dos pies (lq. sentido agujas del reloj, dcho. contrasentido) finalizando la cuarta dirección hacia las vallas. Encadenar saltos laterales a dos pies, siendo el tercero con contacto en el aire con el compañero y aterrizando a un solo pie. Isometría breve y arrancada de 6m. Vencer los conos por la zona exterior. Cada vez que se ocupa el interior contacto con el compañero. Acabamos con último sprint hasta área contraria (6m.) Directrices y consignas: ▪ Repetición del circuito: 4 (2 en cada lateralidad) ▪ Tiempo de descanso: 1' descanso activo. Vuelta a la zona de salida (15 m. andando) ▪ Distancia sprints: 6m. + 6m. ▪ Total de saltos: 48 saltos.		
Material:	Vallas y conos		

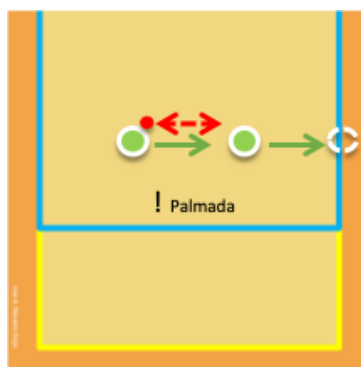


FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

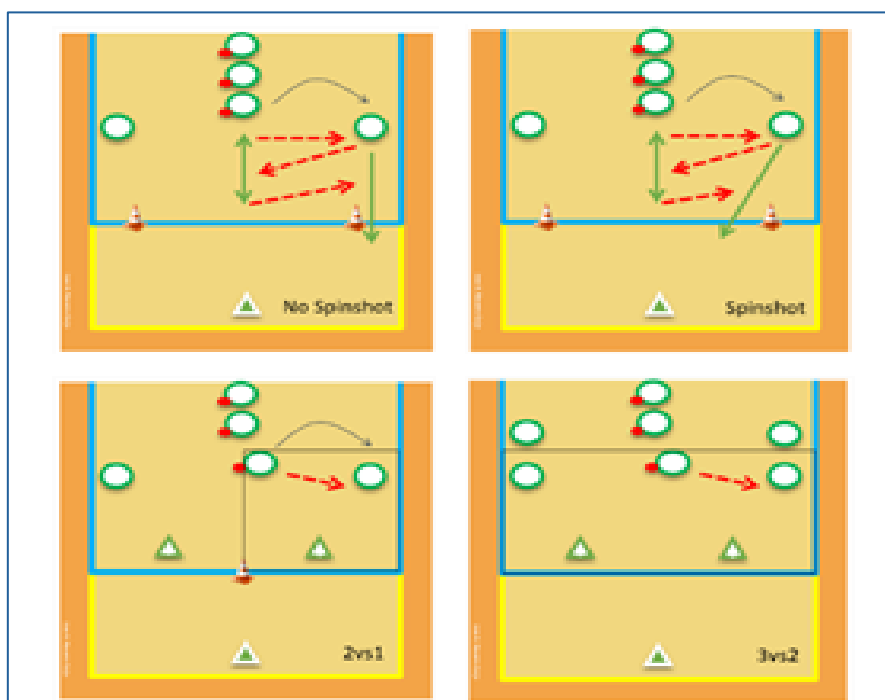
OBJETIVO PRINCIPAL: Marcaje en proximidad, velocidad de reacción			
Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Desplazamientos y anticipación		
Nº jugadoras:	4	Tiempo:	1 ´ cada acción
Descripción:	Defensoras (3) deben anticiparse a tocar los diferentes conos desde el perímetro exterior antes que el atacante (1) desde el interior del cuadrado formado por cuatro conos. V: Variar la distancia entre los conos para aumentar o disminuir los desplazamientos.		
Material:	Balones		



OBJETIVO PRINCIPAL: Juego de velocidad de reacción			
Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Pase y recepción, desplazamientos		
Nº jugadoras:	12	Tiempo:	5 acciones
Descripción:	Pase de balón entre parejas. Al estímulo sonoro de una palmada, el jugador con balón deberá perseguir al contrario hasta llegar a tocar la banda.		
Material:	Balones		

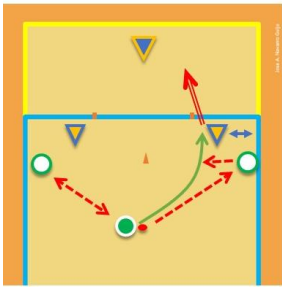


FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

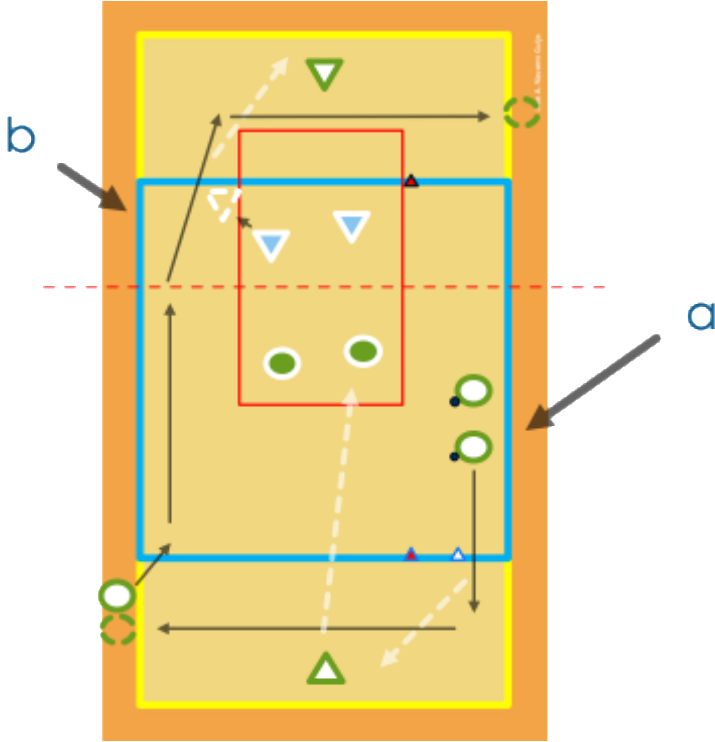


PARTE PRINCIPAL (Sesión nº)

OBJETIVO PRINCIPAL:	Proximidad y lanzamiento		
Subtareas:	Encadenamiento con siguiente fase del juego (Cambio)		
Medios téc-tác:	Desplazamientos, Lanzamiento (exterior, penetración), pase y va.		
Nº jugadores:	4 + 2	Tiempo:	5'
Descripción:	Ronda de lanzamientos en penetración. Jugador sale de la zona de cambio, recoge balón y lo pone en juego con apoyo en ala (peto siguiente) o balón al suelo. Atacar en anchura al espacio supuestamente dado por un compañero. V: Añadir apoyo pivote oposición / juego real  ar espacio / añadir		
Material:	12 balones + 2 conos + 4 petos		

OBJETIVO PRINCIPAL:	Reconocimiento y ocupacion de espacios		
Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Pase, Recepción, desplazamientos, Lanzamiento (penetración), Bote, Pase y va.		
Nº jugadores:	8 + 1	Tiempo:	Rotación 5'
Descripción:	Especialista ataca zona limitada aprovechando la fijación dada por un compañero (defensor no permite a alas penetrar en el área con balón). 		
Material:	12 Balones + 1 cono + 2 petos		

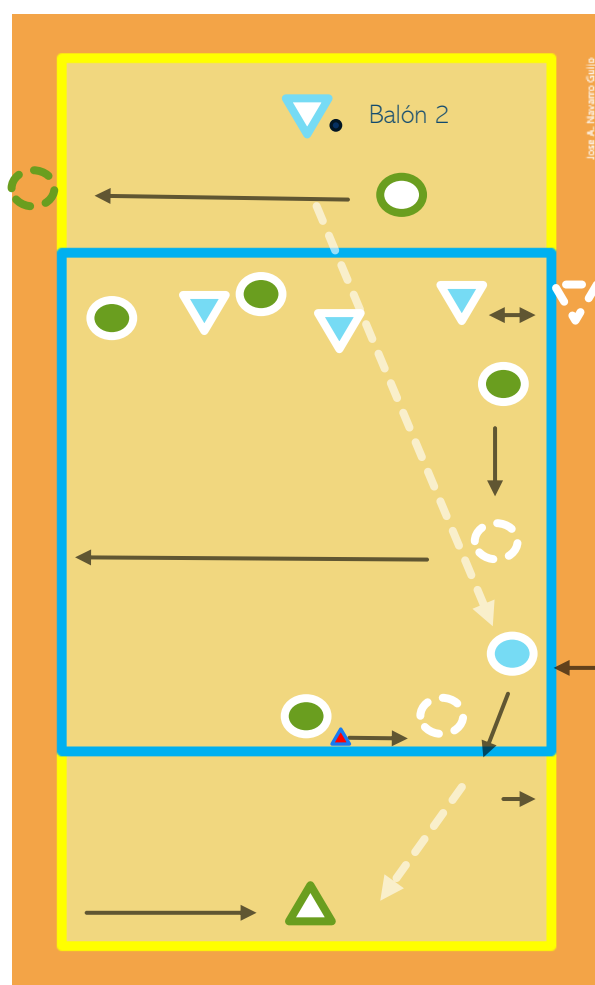
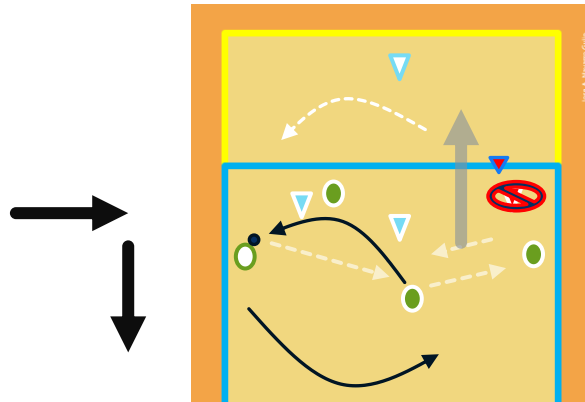
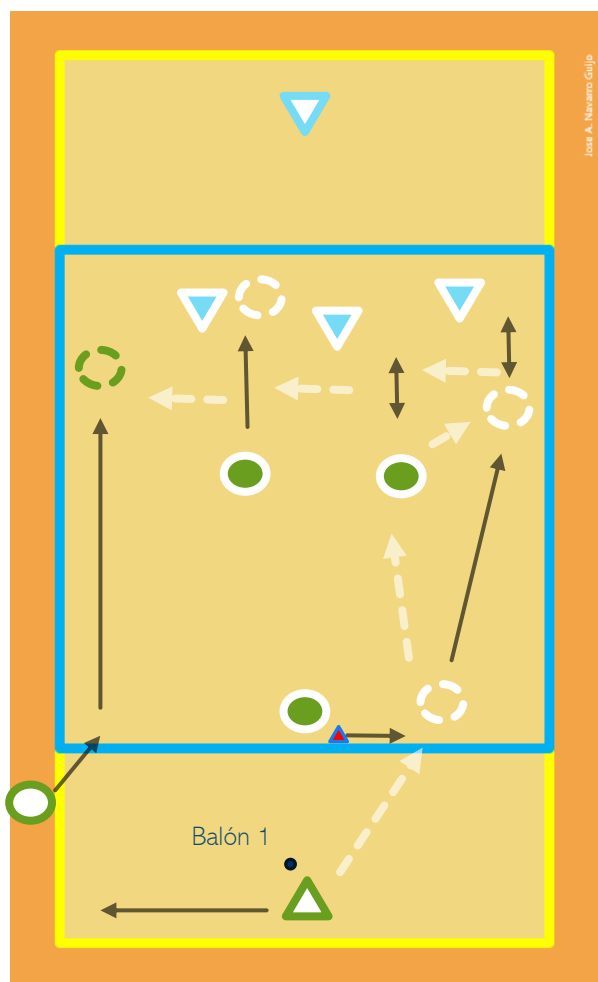
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

OBJETIVO PRINCIPAL: Segunda oleada, finalización			
Subtareas:	Cambios ataque/defensa banda larga, lanzamiento diferentes ángulos sin oposición		
Medios téc-tác:	Pase, Recepción, desplazamientos, lanzamiento		
N.º jugadoras:	10 (3 ESP) + 2 porteras	Tiempo:	4 acciones completas por cada ESP (Valorar al finalizar si modificar)
Descripción:	a. Iniciamos la rotación desde lanzamiento de ESP sin oposición por banda izquierda (Limitamos diferentes ángulos de lanzamiento para buscar una progresión de cara a las trayectorias de lanzamiento) y encadenamos con cambio a la banda contraria. b. Portero pone en juego balón para 2x2 en zona limitada (exceptuamos ala derecha). Hasta que no esté generada una superioridad espacial el ESP no debe pasar la línea de proximidad remarcada. Volvemos a encadenar con cambio a la banda contraria. <i>Consignas: Una vez recibido balón en el 3x2 NO se devuelve. Lanza con espacio generado.</i> 		
Material:	Balones + 3 conos (mejor petos sobre la línea)		

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

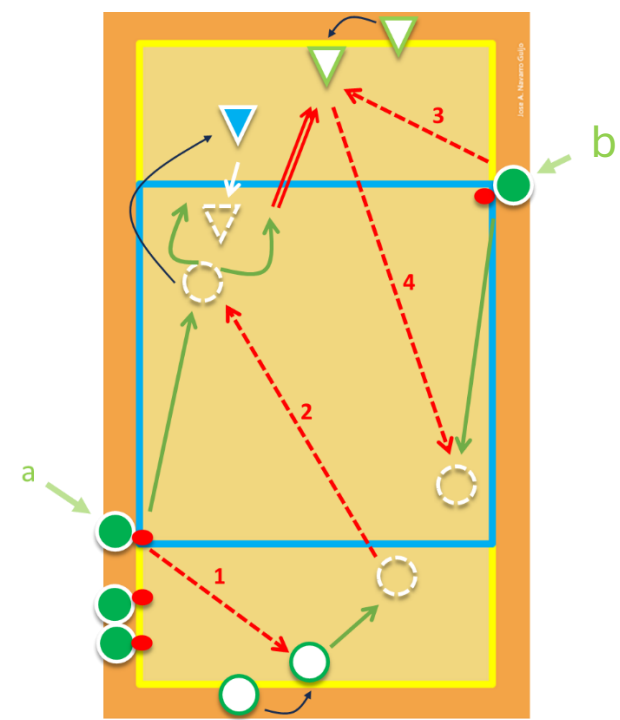
OBJETIVO PRINCIPAL: Transformación de sistema (Modelo)			
Subtareas:	Contraataque 1º oleada 1vs1, repliegue defensivo banda contraria		
Medios téc-tác:	Pase, Recepción, desplazamientos, trayectorias, lanzamiento, flight, giro y contragiro		
N.º jugadoras:	10 (3 ESP) + 2 porteras	Tiempo:	4 acciones ofensivas por cada ESP (Total 8 para la defensa posicional) (Valorar al finalizar si modificar)
Descripción:	a. Balón 1. 4x3 en contraataque con doble cambio (Defensor con doble rol ataque defensa viene de tarea previa) Subida de balón buscando inicio en amplitud desde derecha. Pivote se queda en segunda línea tras fijación. Transformación de ESP al centro con permuta. Anular juego hacia derecha para motivar 3x2 hacia izquierda (ala derecha sólo apoyo). b. Balón 2. Encadenamos contraataque en 1º oleada a portería contraria. Ala derecha (exterior izquierdo) antes de realizar cambio debe bajar a disuadir acción directa. Ala derecha de siguiente acción debe defender el 1vs1 saliendo de la zona delimitada cuando el pase del portero ya esté ejecutado. <i>Consignas: En el balón 1 el ala derecha que inicia puede penetrar en primera acción. Ya en la segunda sólo es apoyo para el contraataque mantenido. (Valorar un segundo balón para dar continuidad al sistema)</i>		
Material:	Balones + 1 cono (mejor peto sobre la línea)		

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR



SHOOT-OUT (Sesión nº)

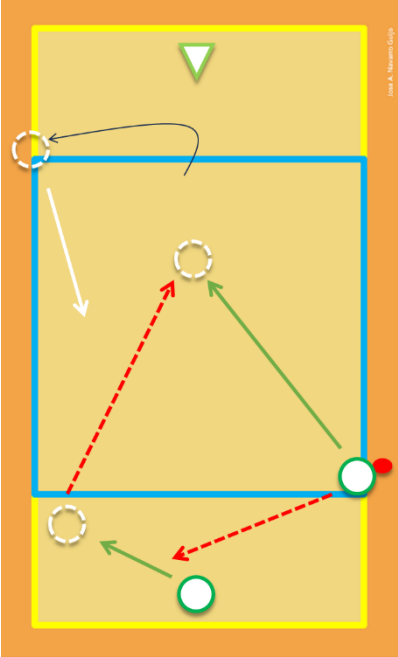
OBJETIVO PRINCIPAL: Shoot-out (Portero/Jugador)

Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Pase, Recepción, 1vs1, desplazamientos, lanzamiento		
N.º jugadoras:	8 + 2 porteras + 2 porteras/jugadoras	Tiempo:	4 acciones completas por cada lanzadora (Valorar al finalizar si modificar)
Descripción:	a. Iniciamos la rotación con secuencia de Shoot-out. Habrá defensor (lanzador anterior) que podrá salir del área cuando el balón esté en el aire y solo con la intención de ganar la posición sin opción a nada más. Dejando así al atacante lanzamiento sin oposición una vez superada la salida. b. Misma portera que actúa bajo palos pone un segundo balón en juego para volver a iniciar secuencia de shoot-out. Esta vez, secuencia real y contra portera/jugadora en la portería contraria. <i>Consignas: Por cada secuencia de shoot-out en la portería, habrá rotación. Tanto en un lado como en el otro. Solo hay un balón en juego.</i> Rotación: • Lanzador: Ejecuto acción A, actúo como defensor, ejecuto acción B. • Portería: Una acción cada portera o portera/jugadora según la portería. 		
Material:	Balones		

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

OBJETIVO PRINCIPAL: Shoot-outs (Lanzamiento directo) – Juego			
Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Lanzamiento larga distancia, desplazamientos		
N.º jugadoras:	2 jugadoras (Añadir)	Tiempo:	Mejor de 5 lanzamientos
Descripción:	Dividimos dos equipos en número par. Equipo defensor no podrá invadir área hasta que el balón haya salido de las manos del lanzador. El lanzador no podrá salir del área para ejecutar el lanzamiento. La invasión de área sin el lanzamiento ejecutado conllevará la eliminación del jugador que invade. Gana el equipo que más goles lleve al finalizar la ronda de 5 lanzamientos restando al marcador cada jugador eliminado.		
Material:	Balones		

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA
BLOQUE ESPECÍFICO: NIVEL 2 ENTRENADOR

OBJETIVO PRINCIPAL: Ronda de Shoot-out x3			
Subtareas:	-		
Medios téc-tác:	Pase y recepción, desplazamientos, trayectorias		
N.º jugadoras:	10 + 2 porteras	Tiempo:	3 lanzamientos por cada jugadora
Descripción:	Ejecutaremos un total de 3 lanzamientos de shoot-outs completos y consecutivamente. - Portera solo saldrá como portera/jugadora en el último lanzamiento. - Si queremos trabajar la resistencia o la toma de decisión en situaciones de fatiga, podemos alargar la ronda hasta fallo de lanzamiento.		
			
Material:	Balones		

VUELTA A LA CALMA

Sesión de estiramientos.

Feedback grupal de la sesión.

Observaciones:

9. PROPUESTA DE EJERCICIOS

Se comentaba anteriormente que para llevar a cabo adecuadamente una sesión, conviene preparar dicha sesión previamente teniendo en cuenta seis puntos o fases. La fase número cinco es el diseño de los ejercicios. En este sentido, es importante resaltar que estos ejercicios deben estar diseñados para tratar de alcanzar los objetivos (fase uno), que deberían ser propios del entrenador. Estas metas deberán estar relacionados con el estilo de juego. A continuación, se anota un enlace para acceder a una batería de ejercicios que están orientados a un estilo de juego en el que prima la velocidad del juego. El desarrollo de los vídeos fue un encargo de la Federación Europea de Balonmano y están alojados en su página web.

RECURSO AUDIOVISUAL
VÍDEO 'PROPUESTAS DE EJERCICIOS EHF'

10. LAS REGLAS DE JUEGO

Las reglas de juego del balonmano playa se basan en los principios de deportividad. Las federaciones internacionales de balonmano quisieron reflejar desde el nacimiento de esta modalidad deportiva que el balonmano playa se fundamenta en los valores deportivos. Además, para hacer una modalidad deportiva más espectacular las reglas de juego marcan diferentes formas de puntuar en donde el portero juega un papel relevante en todo momento. En los recursos audiovisuales que se muestran a continuación se puede observar un breve resumen de las reglas de juego del balonmano playa.

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'REGLAS DE JUEGO 1'](#)

RECURSO AUDIOVISUAL
[VÍDEO 'REGLAS DE JUEGO 2'](#)