



IHF D Licence Coaching Course
Iquique, Chile, 10 al 14 de agosto de 2026
Dr. Juan Pablo Morillo Baro

Balonmano en la Escuela



Agradecimientos

A todos los entrenadores y profesores que comparten sus investigaciones y trabajos por el bien del desarrollo del deporte, especialmente a:

Jorge Jiménez-Salas, Manuel Laguna, Juan A. García Herrero, Juan A. Vázquez-Diz, Pablo Juan Greco, Juan Moreno, Manel Mañas, Juan Oliver, Patricia Sosa, Iñaki Aniz y Xesco Espar, de los cuales he utilizado en algún momento su material didáctico para el desarrollo de este curso.



Enseñanza del Balonmano en la Escuela

Introducción al balonmano
para niños entre 5 y 11 años





CICLO DE JUEGO

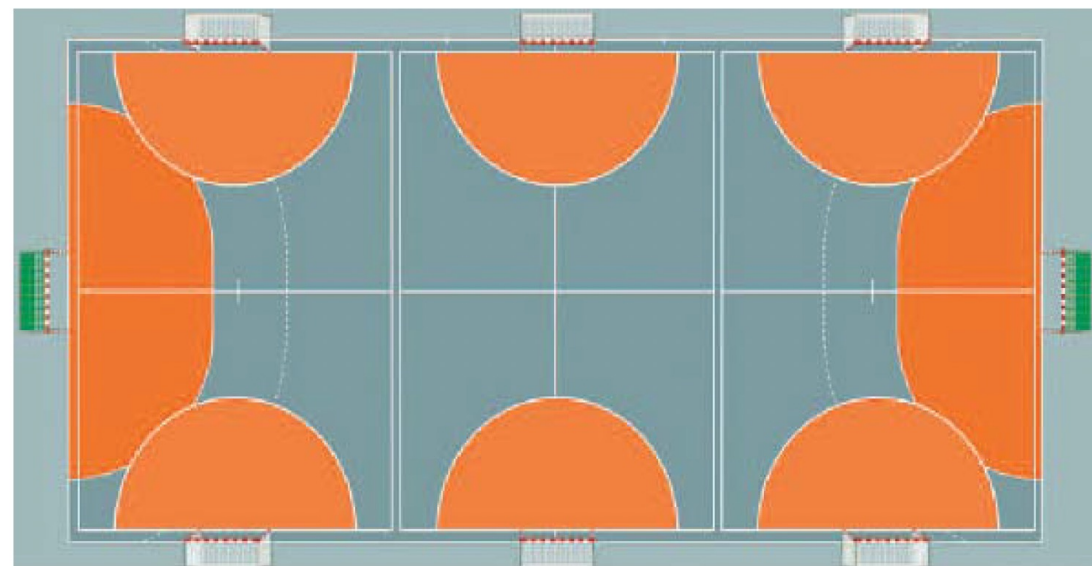


El Balonmano es uno de los deportes de equipo más rápidos. Coordinación, condición atlética, técnicas creativas, interacción táctica y variable, combinado con un buen espíritu de equipo son las características de este atractivo deporte.



Reglas básicas adaptadas:

- Lugar: patio, césped, playa...
- El espacio de juego = 20x13m.
- Nº jugadores = 3x3, 4x4...
- El balón.
- Tiempo de juego.





Marcar una portería en la pared



Reducir la altura de la portería con una cinta o una correa (1,60 m)



Utilizar colchonetas u otros materiales



Lanzar sobre una caja de cartón



Fig.4

IHF tamaño 1:

50-52 cm de
circunferencia y 290 a 330
gr de peso

Para niñas jóvenes (8 a 14
años) y niños jóvenes (8 a
12 años)

IHF tamaño 2

54 a 56 cm de
circunferencia y 325-375
gr de peso

Para niñas adolescentes
(14 años o más) y
niños adolescentes
(12 a 16 años)

IHF tamaño 3

58 a 60 cm de
circunferencia y 425 a
475 gr de peso

Para juveniles mujeres y
hombres (16 años o
mayores)



Hasta los 8 años

- Manejo de balón
- Adaptación y manejo de balón
- Recepción, pases, bote, lanzamiento
- Juego global



Entre 8 y 10 años

- Manejo de balón
- Recibir, tirar, botar, tirar, pasar y fintar
- Juego grupal y colectivo
- Toma de decisiones en el juego 2 contra 1
- Colocación tácticamente inteligente
- Experimentar y resolver situaciones 1 contra 1
- Defender un área determinada
- Cooperar en defensa





Entre 10 y 12 años

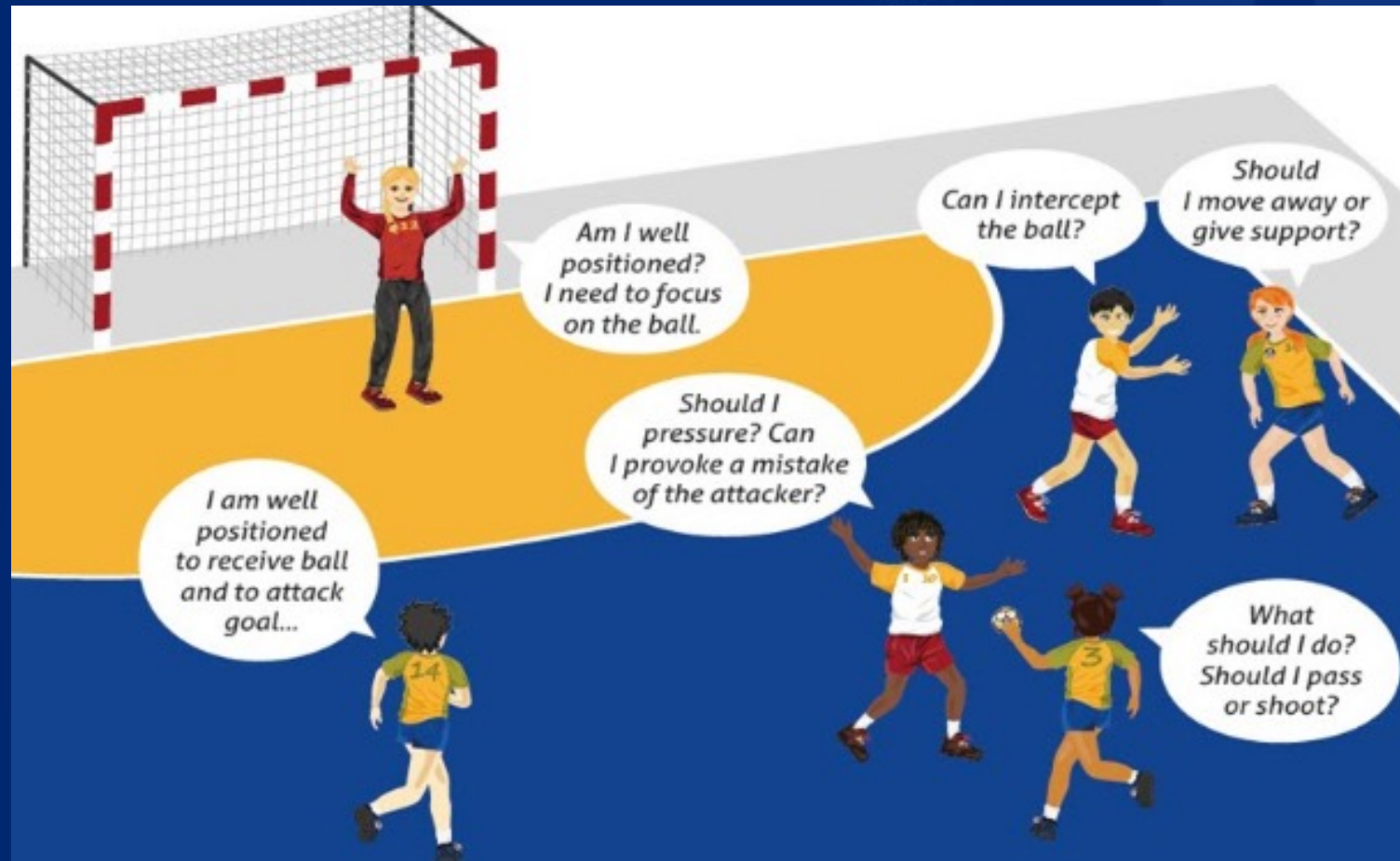
- Manejo de balón
- Recepción, tiro, bote, lanzamiento, pases y fintas.
- Obstruir al adversario, jugar en colaboración.
- Tomar decisiones adecuadas en el juego
2 contra 1 y 3 contra 2.
- Experimentar y resolver situaciones 1 contra 1.
- Jugar el contraataque.
- Buen desarrollo de los desplazamientos,
piernas rápidas, controles y marcajes del oponente
e interceptar el balón en defensa.
- Colocación adecuada y cooperación en defensa.



Entre 12 y 14 años

- Conocimientos y habilidades técnicas
básicas en ataque
- Elementos técnicos individuales y habilidades
tácticas en diferentes posiciones en ataque
- Cruces y penetraciones sucesivas
(movimientos de “pistón”) en ataque
- Contraataque
- Mejorar el trabajo de piernas, el marcaje al
oponente, bloqueo de lanzamientos e interceptar
el balón en defensa
- Colocación y cooperación en defensa
- Toma de iniciativas tácticas en defensa





Propuesta metodológica



Propuesta metodológica

- Pequeños juegos tácticos, donde los estudiantes constantemente deben cuestionarse preguntas tales como: ¿A quién debo pasar? ¿Hacia dónde debo correr? ¿Me atrevo a botar?
 - Ejercicios funcionales lo más aproximados al juego real. Como ejemplo un contraataque, donde dos jugadores actúan contra 1 oponente. ¿Debo pasar a mi compañero de equipo o debo continuar yo solo progresando? Los jugadores en tales situaciones deben percibir, evaluar, decidir y actuar en muy poco tiempo.
-
- Plantear tareas con varias soluciones y solicitar a los estudiantes que traten de encontrar la mejor solución basada en sus experiencias.



Metodología:

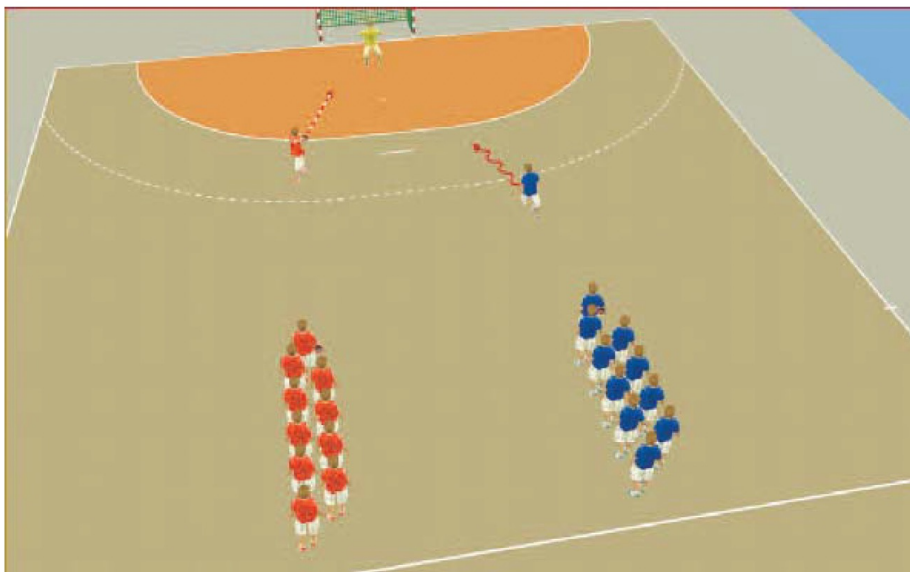
- Fomentar la máxima participación.
- El juego como medio.
- Grupos mixtos.
- Contacto con el balón.
- Circuitos.
- Proponer retos: manejo de balón, bote...
- Alta actividad, alta intensidad.

Organizar juegos y ejercicios de tal manera que los alumnos estén el mayor tiempo posible en movimiento, con tantos contactos con el balón como sea posible y, por supuesto, con muchos tiros a la meta durante una misma sesión de enseñanza.

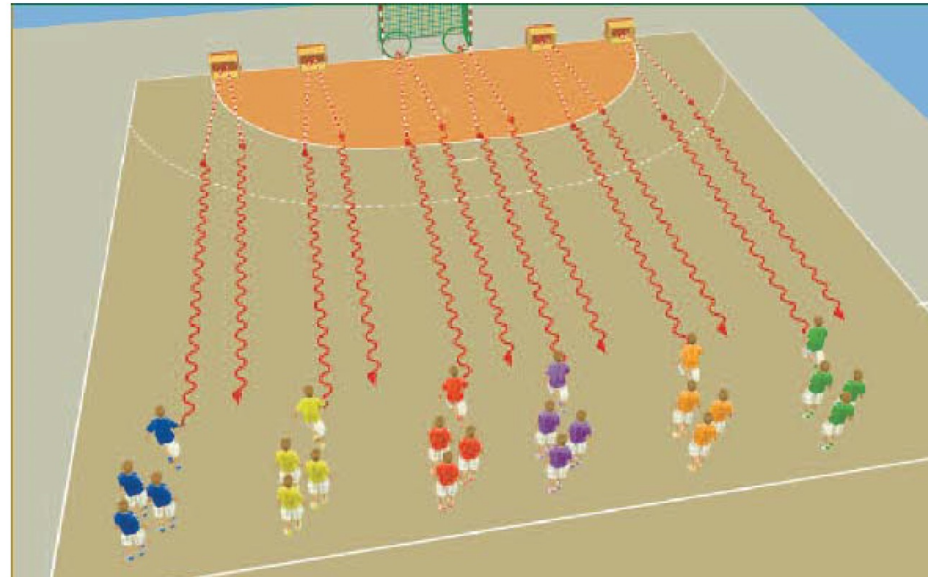




¡Grave error! Muy poca actividad

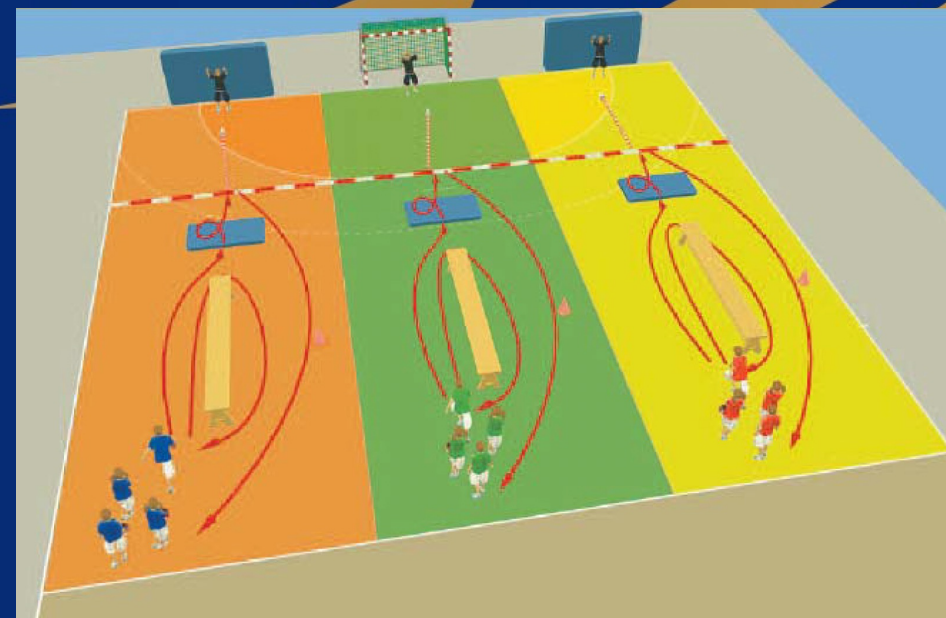
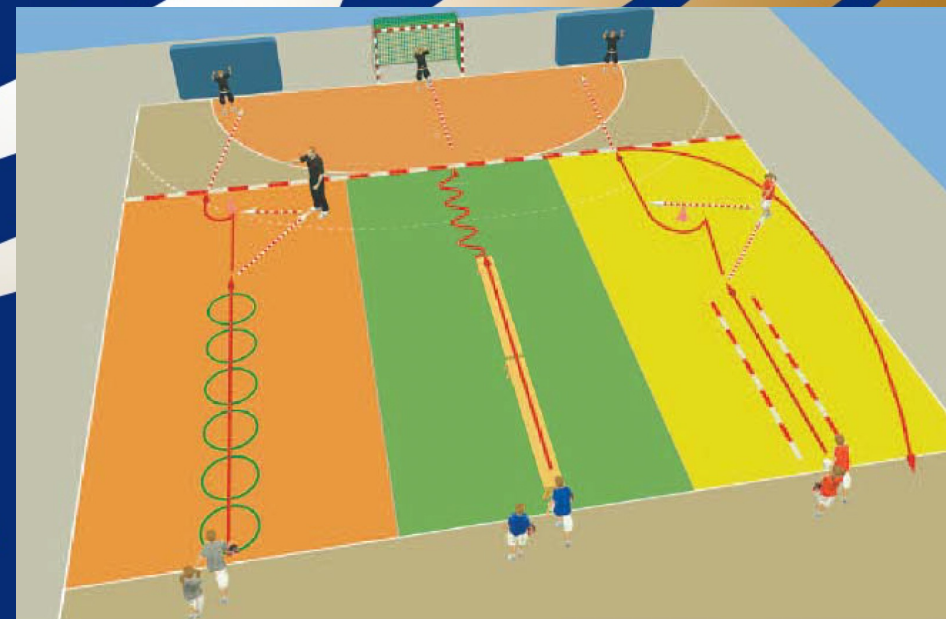
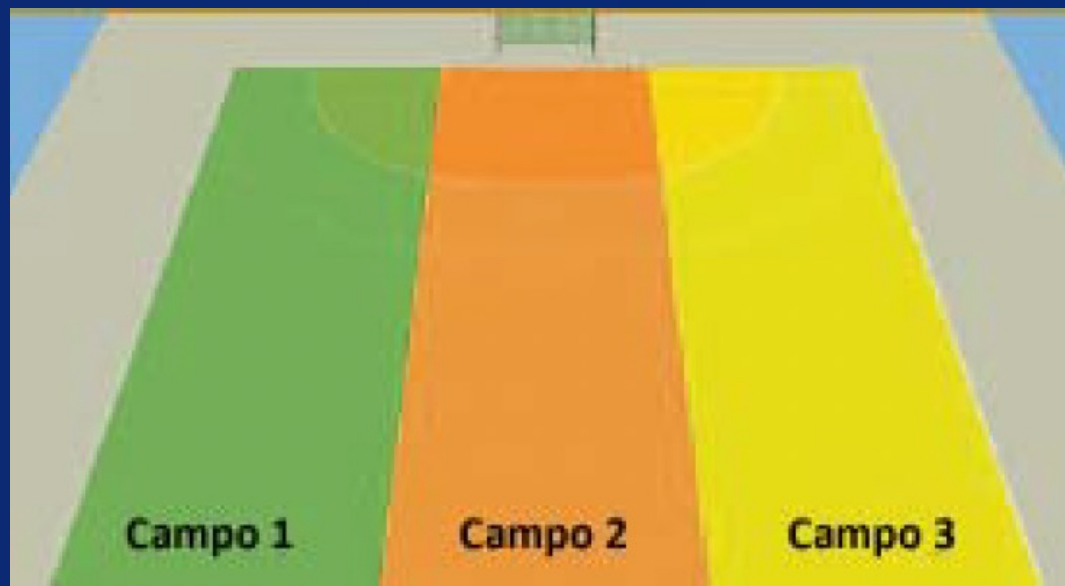


¡Correcto! Muchas actividades



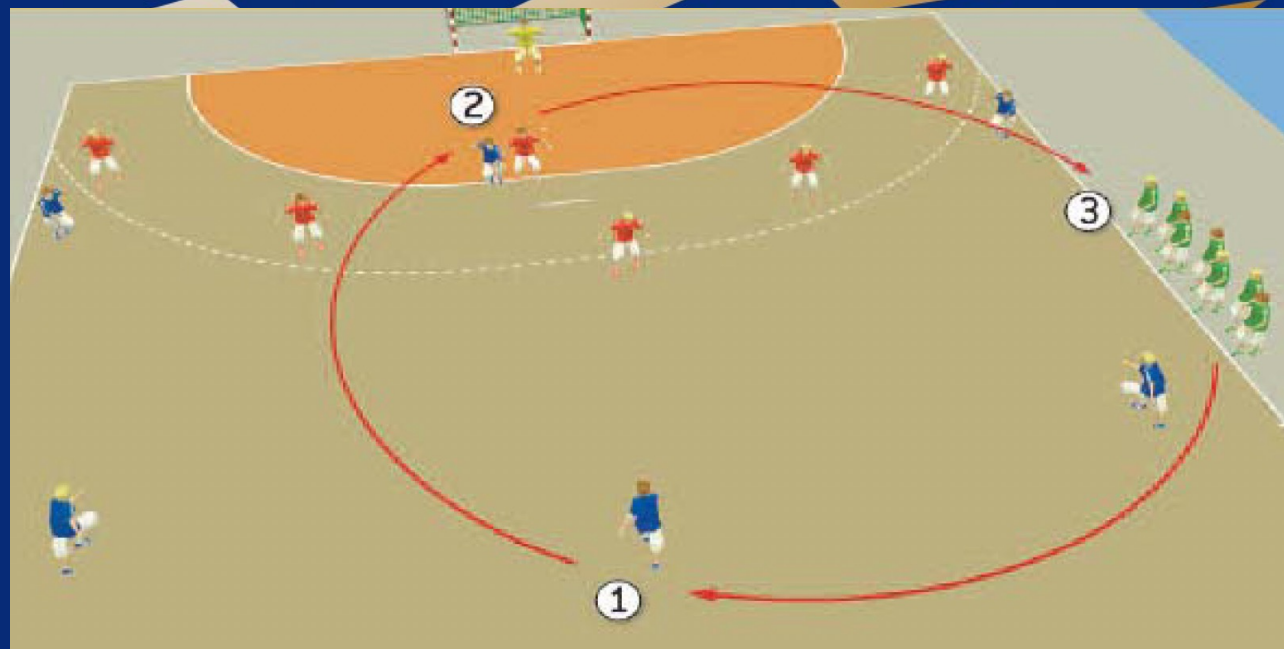


Uso del espacio:



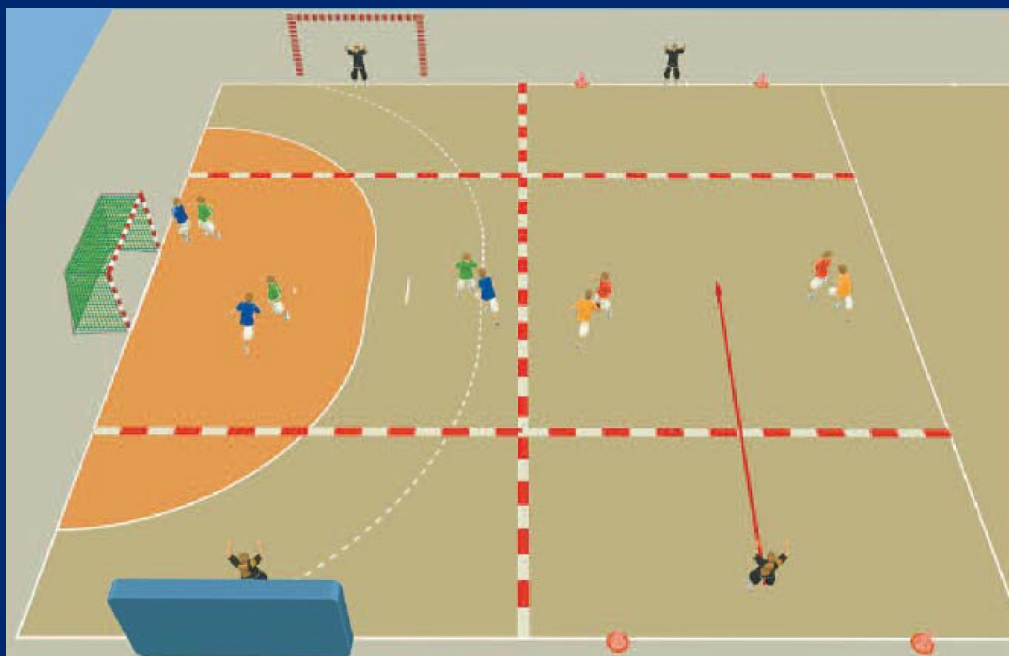
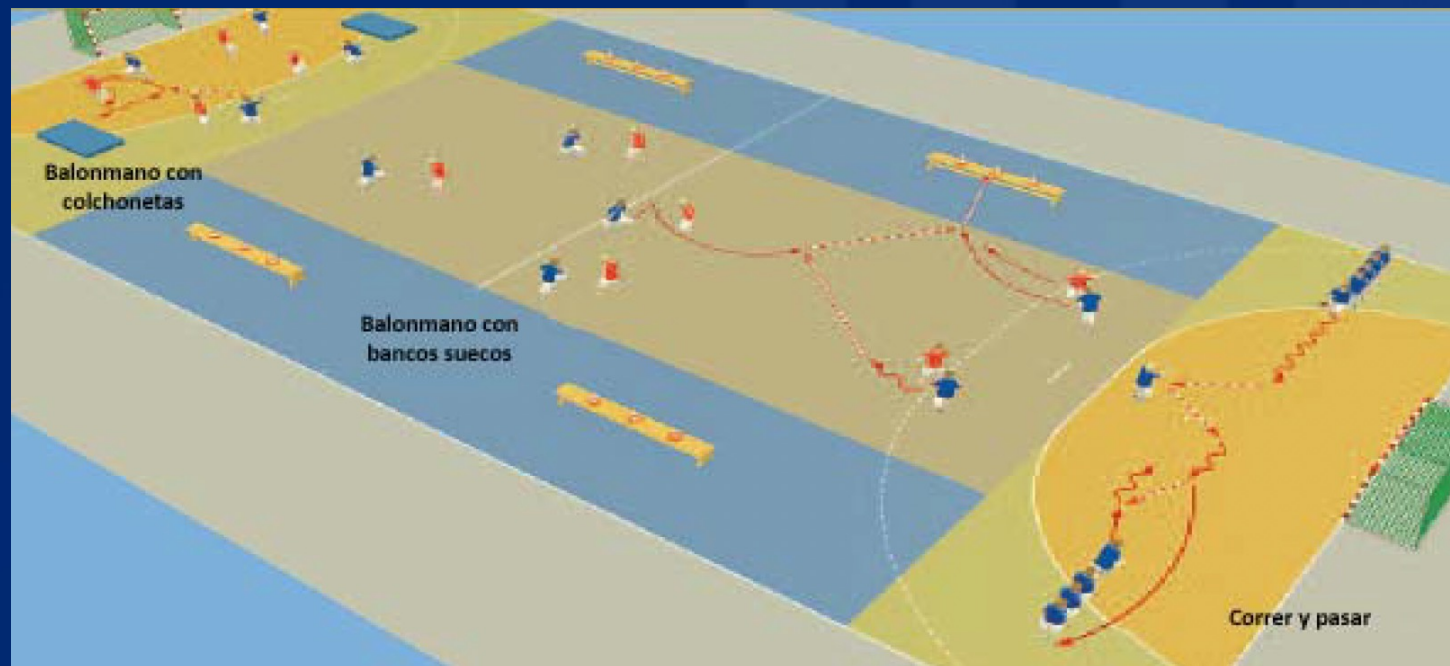


Uso del espacio:





Uso del espacio:



Handball At School

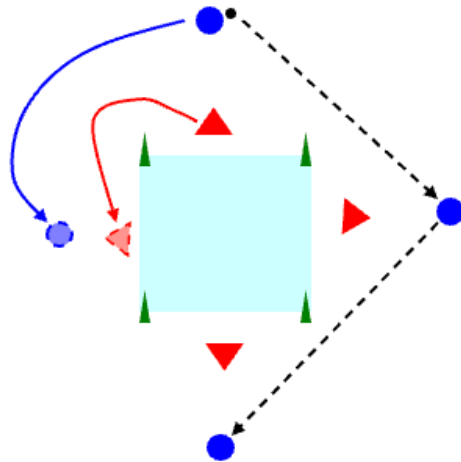


2. Defensa del castillo

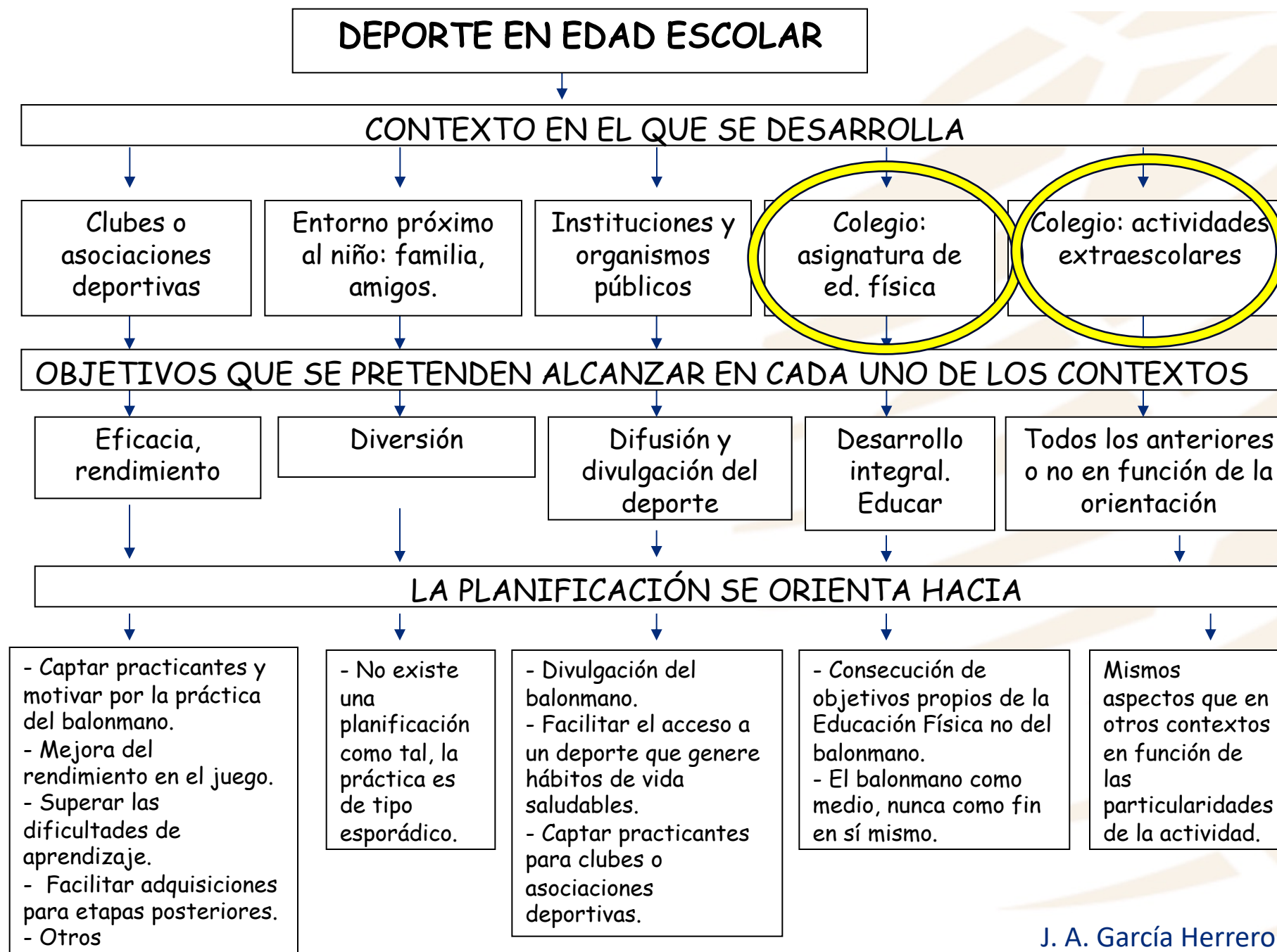
(Según el esquema 3x3)

Los atacantes tratan de entrar en el cuadrado con el balón en la mano, los defensores se oponen.

No pueden atacar dos a la vez por la misma puerta



- Desplazamientos en posición de base
- Alternar desplazamientos en posición de base y en forma de carrera





La estructura de la sesión:

- Animación.
- Parte central.
- Vuelta a la calma.



Gracias.

