



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

CONTRAATAQUE

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.



CONTRAATAQUE

SISTEMAS DE JUEGO EN EL CONTRAATAQUE

La fase de INICIO en el contraataque

Es la parte que pasa desde que el rival pierde la posesión del balón hasta que nuestro equipo consigue el control del balón. La estrategia estructural de dónde se da el primer pase y cómo se pone el balón en juego de la manera más rápida y de forma segura. La función del portero y la forma como se organicen las responsabilidades son claves.

Previamente a esto es posible que el balón aún no se haya controlado por rechazo del portero, poste o por un error del ataque, etc. por ello es clave como fase previa la lucha por los **balones descontrolados**.

A parte de aspectos motivacionales por conquistar la posesión del balón, estratégicamente y a nivel estructural es importante que el entrenador sea capaz de marcar claramente cuáles son las misiones y responsabilidades de los jugadores en este sentido.

Mientras unos pelean por conquistar una zona eficaz para poder sorprender a la defensa antes de que se organicen, otros jugadores lucharán por controlar los balones. El entrenador debe ser capaz de **organizar y equilibrar** estos dos objetivos.





CONTRAATAQUE

SISTEMAS DE JUEGO EN EL CONTRAATAQUE

La fase de INICIO en el contraataque

Esta organización y equilibrio se encuentra **distribuyendo funciones para que** Se inicie de forma rápida y segura



FUNCIONES

En función del puesto específico

Basarse en cualidades físicas o técnicas

Dependiendo de la zona donde se produzca el lanzamiento

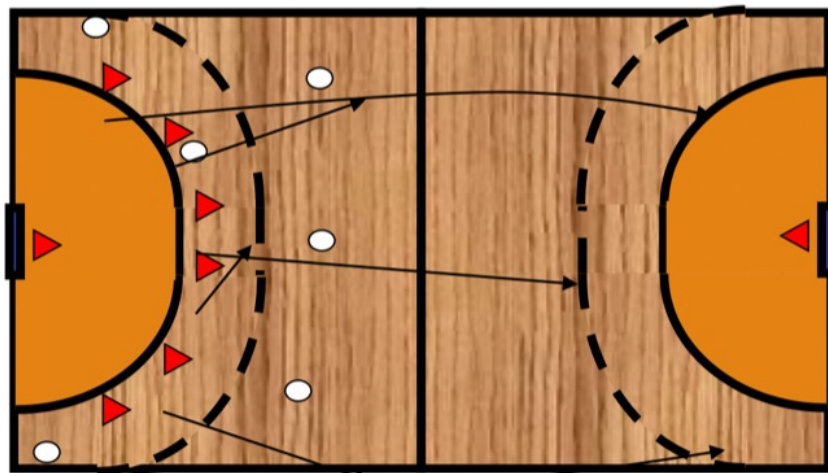




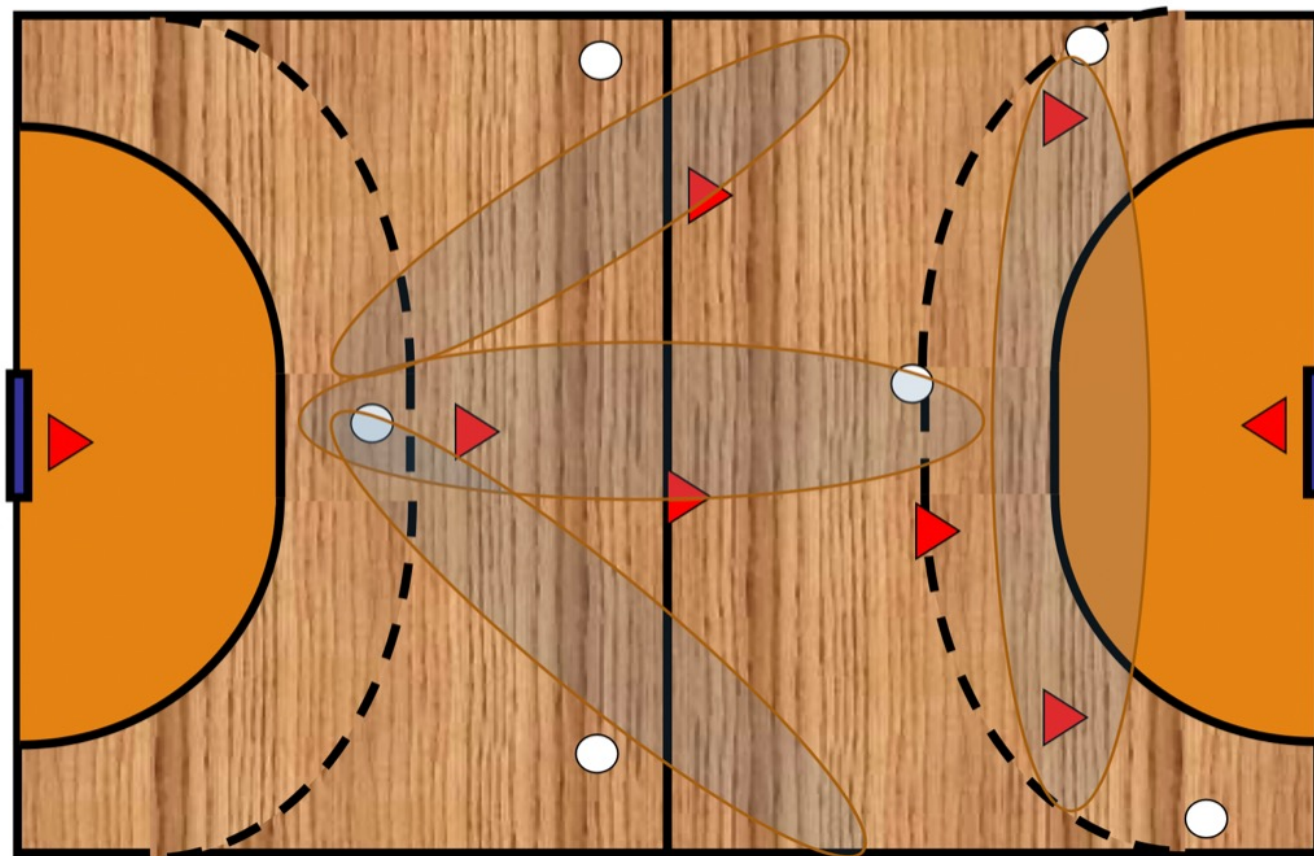
CONTRAATAQUE



**La fase de DESARROLLO
en el contraataque**



ESTRUCTURA DE APOYOS

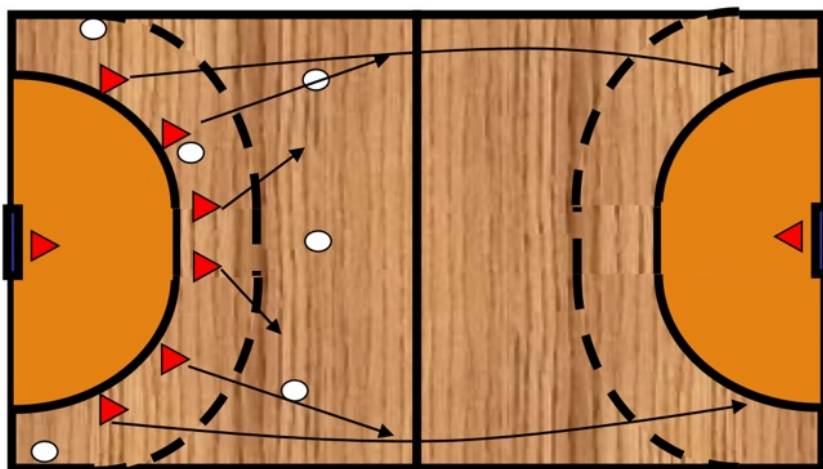




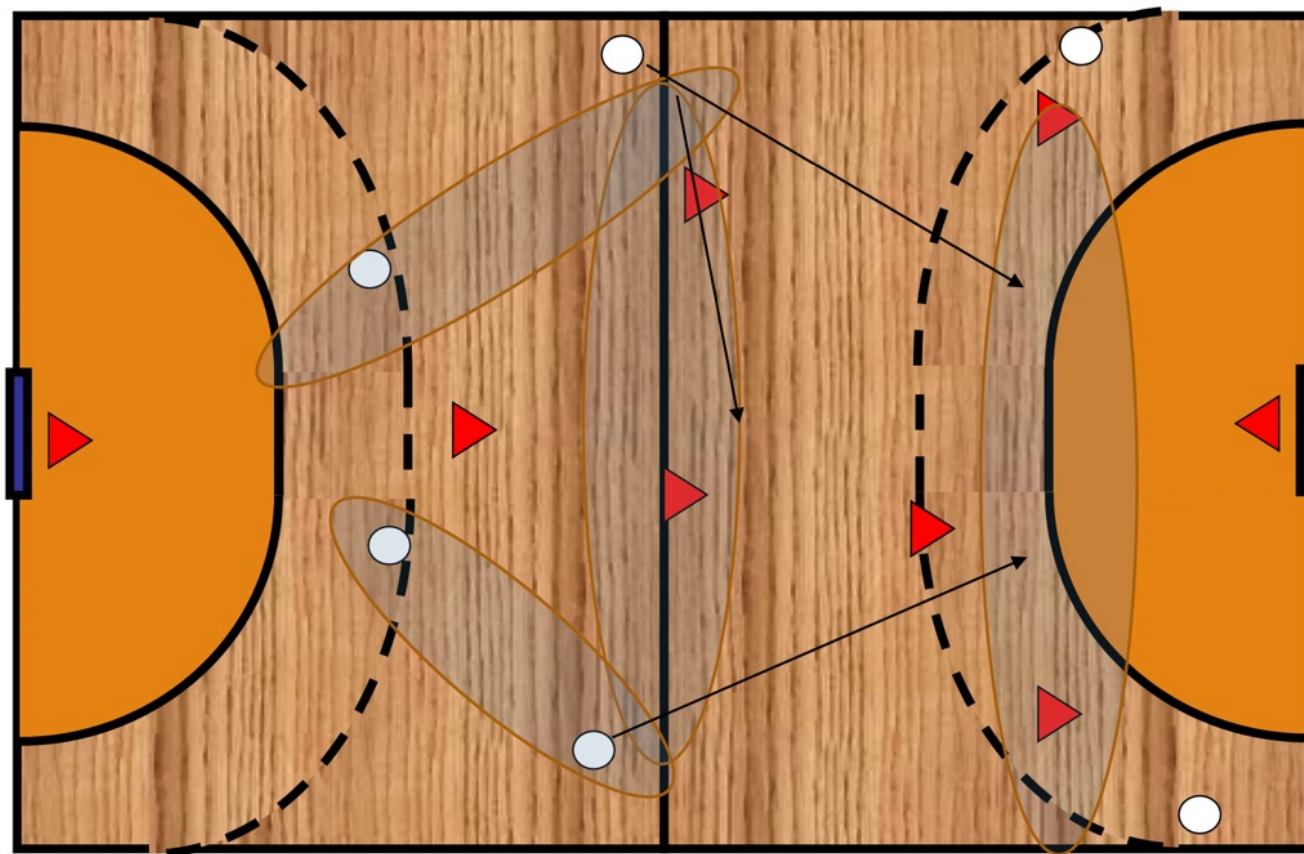
CONTRAATAQUE



**La fase de DESARROLLO
en el contraataque**



ESTRUCTURA DE APOYOS





CONTRAATAQUE



La fase de DESARROLLO en el contraataque

Una vez controlado y en posesión del balón y marcada esa estructura inicial del contraataque, el entrenador debe ser capaz de marcar un sistema de APOYOS que garantice la velocidad y seguridad en el transporte de balón. El balón progresa a través de pases, recepciones y el movimiento ordenado de los jugadores.

El desarrollo del contraataque comúnmente más conocido como contraataque por “oleadas” entendiéndose:

- La **primera oleada** si el jugador que se anticipa y recupera o recibe el balón en corto y ha conseguido ocupar rápido una zona de influencia, y con la velocidad y el bote es suficiente para finalizar.
- La **segunda oleada** se da como un sistema estructurado de apoyos para garantizar el transporte del balón de forma rápida y segura, para ampliar la fase de contraataque de una forma ordenada.
- La **tercera oleada**. En ocasiones se continua el contraataque cuando el sistema defensivo ya está organizado y se aplica aspecto de sistemas de juego de ataque posicional.





CONTRAATAQUE



La fase de DESARROLLO en el contraataque

Todos los sistemas del contraataque suelen tener en común:

- Jugadores rápidos y hábiles en la finalización en primera oleada (extremos, pivotes, avanzados),
- Jugadores de segunda oleada responsables del transporte rápido y seguro del balón, garantizando un sistema de apoyos, para una adecuada finalización.
- Jugadores especialistas que conducen el balón, (jugador central que defiende normalmente de exterior), y jugador especialista defensivo que suele desempeñar una función de apoyo mientras se dispone a cambiar.





CONTRAATAQUE



La fase de FINALIZACIÓN en el contraataque debe servir para rentabilizar las ventajas conseguidas en el desarrollo o bien para renunciar al contraataque e iniciar la fase de ataque posicional.

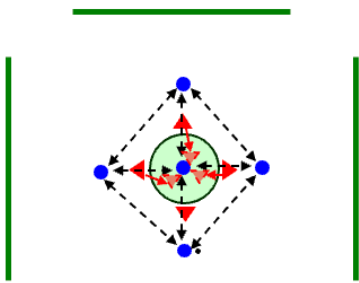
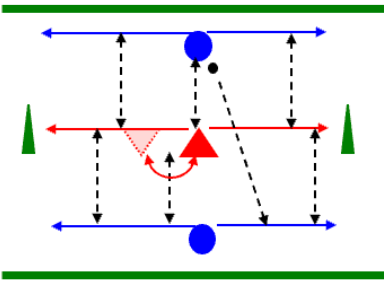
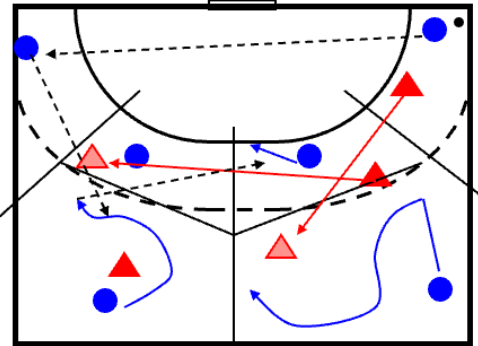
Para diseñar un sistema de juego en el contraataque debemos preparar un plan de actuación para la finalización.

Finalización en situaciones de superioridad numérica simple

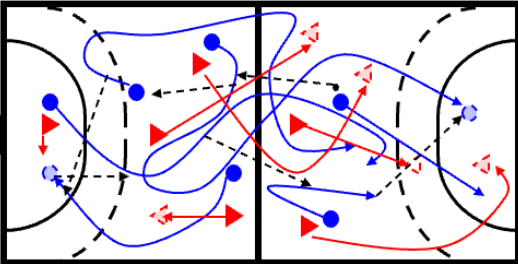
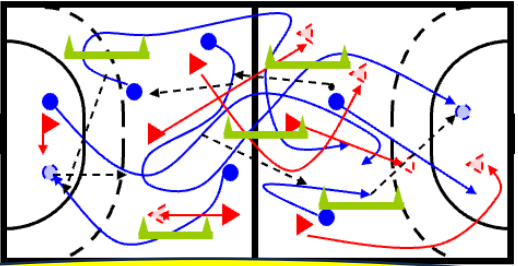
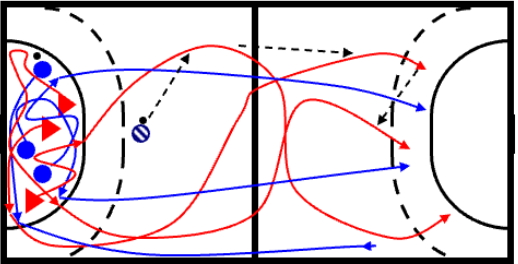
Finalización en situaciones Más complejas , 6x4, 6x5.

Finalización en situaciones De igualdad numérica e incluso inferioridad pero con mucho espacio

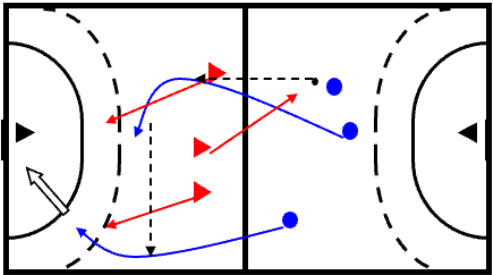
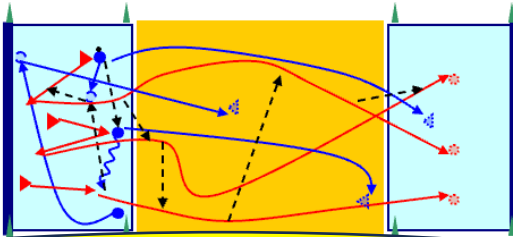
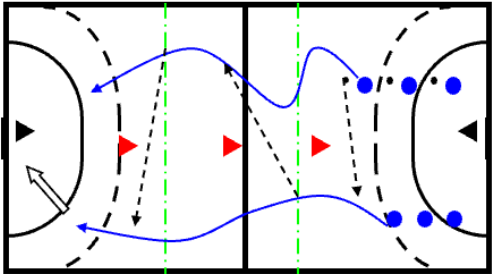


EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	VELOCIDAD DE REACCION
1. Los atacantes se pasan la bola por fuera e intentan introducirla al jugador que está dentro del círculo. Si un defensor intercepta la bola tiene que tratar de ponerla detrás de la línea marcada a la espalda de su oponente directo	 • Anticipación perceptiva • La concentración es la base para la velocidad de reacción • No gana quien más sabe sino quien antes y mejor reacciona
2. Atacante y defensor se pasan la bola rápidamente, cuando el atacante intenta pasar al compañero el defensor intenta interceptar EVOLUCION: El atacante tiene la opción de pasar o de intentar entrar por la puerta. Si intenta esto último el defensor debe impedirlo	 • Anticipación perceptiva • La concentración es la base para la velocidad de reacción • No gana quien más sabe sino quien antes y mejor reacciona
3. <u>En un segundo</u> 6 atacantes (cada uno en su zona) y 3 defensores que se mueven libremente Los atacantes deben conseguir dar el máximo número de pases posible, pero solo tienen un segundo de posesión de balón. Cuando los defensores interceptan, contraatacan	 • Anticipación perceptiva • La concentración es la base para la velocidad de reacción • No gana quien más sabe sino quien antes y mejor reacciona

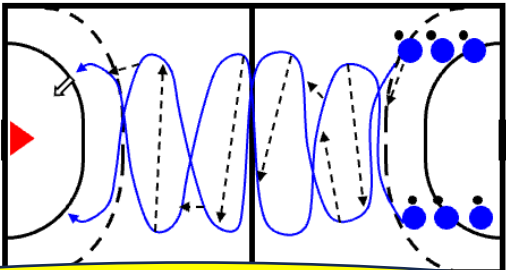
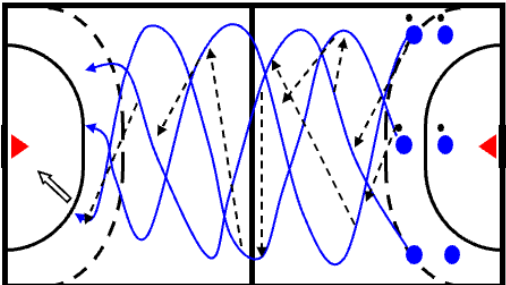
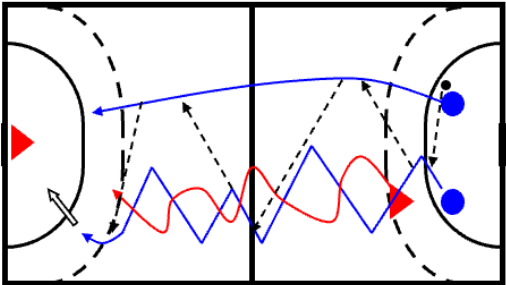


EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	TRANSPORTE DE BALON (Táctica)
1. Juego de pases y recepciones. Dos equipos. El equipo que tiene el balón trata de llevarle a un área, cuando lo consigue, tienen que llevarlo hasta la otra sin parar, así hasta 4 veces. Prohibido botar.	 • Campo visual amplio • Pasar y recibir en movimiento • Actuar rápido, no dejar pensar a los defensores • Engañar con el gesto y con la mirada
2. Juego de pases y recepciones Transporte de balón de área a área Pasando puertas Igual que el anterior pero para poder recibir el balón es preciso atravesar una puerta después de que el compañero reciba el balón. (Tiene mucha exigencia física)	 • Campo visual amplio • Pasar y recibir en movimiento • Actuar rápido, no dejar pensar a los defensores • Engañar con el gesto y con la mirada
3. Pases en un área y contraataque (3x3) ó (4x4) Cuando se consiguen 5 pases se pasa al portero y se inicia el contraataque (prohibido botar) EVOLUCIÓN: 5 pases en el área, 5 pases en el propio campo y contraataque	 • Campo visual amplio • Pasar y recibir en movimiento • Actuar rápido, no dejar pensar a los defensores • Engañar con el gesto y con la mirada • Variar la trayectoria de los pases



EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	TRANSPORTE DE BALON (Tácticos)
4. <u>Juego de relevos de equipos en campo entero</u> Se releva al conseguir gol	 • En balonmano no gana quién más sabe sino “quien antes se adapta” (reacciona)
5. <u>En 3 pases</u> Después de defender “una puerta y una zona 3x3” cuando se intercepta se debe llevar la bola en 3 pases a otra zona marcada (a 20 m.)	 • Campo visual amplio • Pasar y recibir en movimiento • Actuar rápido, no dejar pensar a los defensores • Engañar con el gesto y con la mirada
6. <u>Sobrepasar a 3 defensores llevando la bola</u> Cada defensor solo puede actuar en su zona Prohibido botar	 • Correr desmarcándose • Pasar y recibir en movimiento • Actuar rápido, no dejar pensar a los defensores • Engañar con el gesto y con la mirada

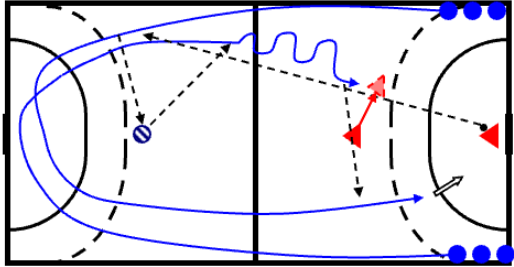
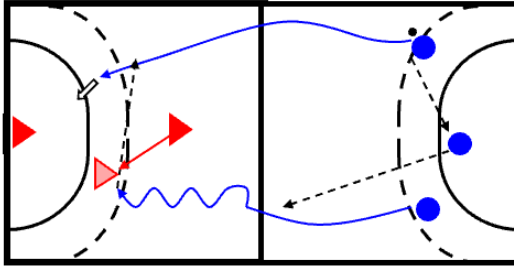
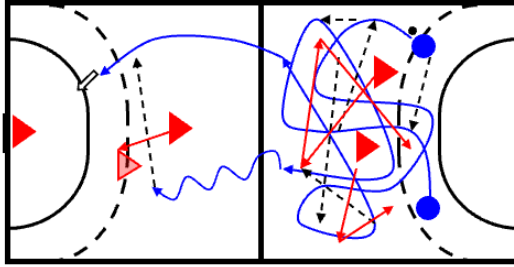


EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	TRANSPORTE DE BALON (Técnicos)	
1. Grupos de 2 jugadores con 2 balones Progresión a máxima velocidad con cruces continuos, pasándose los 2 balones simultáneamente		• Seguridad y precisión • Rapidez, no retener el balón en la mano • No tratar de razonar, actuar intuitivamente • No variar la orientación de la carrera para pasar ni para recibir
2. Grupos de 3 jugadores con 2 balones Progresión a máxima velocidad con cruces continuos, pasándose los 2 balones simultáneamente		• Seguridad y precisión • Rapidez, no retener el balón en la mano • No tratar de razonar, actuar intuitivamente • No variar la orientación de la carrera para pasar ni para recibir
3. Grupos de 3 jugadores: pasador, atacante y defensor Progresar a velocidad máxima, sin detenerse ni retroceder para desmarcarse Prohibido botar El defensor solo defiende a un jugador, el pasador va libre		• Pasador: Elegir la trayectoria de pase mas adecuada • Atacante: Correr demarcándose • No frenar, retroceder ni perder velocidad para conseguir el desmarque. Hacer cambios sorpresivos de dirección



EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	FINALIZACIONES SIMPLES
1. 1X portero (Finales de contraataque) (Según el esquema)	• No saltar hacia el portero • Evitar que "el balón vaya donde la mano" (no tirar "paralelo") • Variar el momento de lanzamiento • Observar
2. 1X dos porteros (Finales de contraataque) (Según el esquema)	• No saltar hacia el portero • Evitar que "el balón vaya donde la mano" (no tirar "paralelo") • Variar el momento de lanzamiento • Observar
3. Contraataques 2x1 Tres pases con oposición dentro del área, pase al colaborador y contraataque 2x1	• Respetar la anchura • Resolver en el mínimo n^o de pases • Utilizar el bote si es preciso para fijar



EJERCICIOS DE CONTRAATAQUE	FINALIZACIONES SIMPLES
4. 2x1 en espacios amplios Según el esquema VARIANTE: El portero pasa al defensor y este, sobre la carrera, pasa a un atacante volviendo rápidamente a defender	 • Mantener la anchura • Resolver en el mínimo nº de pases (si es posible, solo uno) • No dejar que el defensor actúe ambiguamente, emplear el bote para obligarle a actuar y fijarle
5. Contraataques 2x1 Defensor en su propio campo, el pasador debe conseguir que los jugadores reciban antes de pasar el ½ campo	 • Respetar la anchura • Resolver en el mínimo nº de pases • Utilizar el bote si es preciso para fijar
6. Contraataques 2x1 Los atacantes deben dar 5 pases sin botar en su propio campo antes de pasar al otro campo	 • Respetar la anchura • Resolver en el mínimo nº de pases • Utilizar el bote si es preciso para fijar



GRACIAS.

