

LAS ETAPAS DE FORMACIÓN

1ª ETAPA (9 - 10 AÑOS)

EL JUEGO SIN SISTEMA

TACTICA		TECNICA	ASPECTOS MOTORES	CONOCIM. TEORICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
COLECTIVA	INDIVIDUAL	Ataque → Lanzamientos (Lanzar potente y preciso) • Las palancas (el armado) • La sincronía (movimiento fluido) Correcciones globales so-bre los gestos de lanzamiento en apoyo y salto → Transporte de balón • Manejar el balón con una mano • Botar • Pasar y recibir Encadenar estas habilidades de forma simple defensa →Equilibrio para marcar →Brazos a altura intermedia para facilitar las intercep-taciones	→Desarrollo de la coordina-ción dinámica general →Mejora de la coordinación óculo-manual →Mejora de la percepción y estructuración espacio-temporal →Consolidación del equili-brio estático y desarrollo del equilibrio dinámico →Desarrollo de la latera-lidad dominante →Consolidación del esque-ma corporal global y de-sarrollo del esquema cor-poral segmentario (propio-cepción) →Desarrollo global de las capacidades físicas	Aprender el juego • Reglas fundamentales • Donde se juega → Zonas prohibidas → ¿Qué pasa cuando el balón sale del campo? • Cuántos jugadores participan • Cuanto dura el partido • Como puede jugarse el balón Cuatro acciones prohibidas → Pie → Pasos → Tiempo → Doble • Comportamiento con el contrario • Las sanciones → Técnicas → Disciplinarias	• Encauzar y utilizar el egocentrismo natural del niño de esta edad • Fomento de las con-ductas cooperativas • El respeto a los demás

2ª ETAPA (10 - 11 AÑOS)

LA DEFENSA EN DOS LINEAS

TACTICA		TECNICA	ASPECTOS MOTORES	CONOCIM. TEORICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
COLECTIVA	INDIVIDUAL	Ataque → Encadenamiento de las tareas básicas del ataque • Transportar el balón • Moverse sin balón • Lanzar → El lanzamiento • Mejora básica del trabajo previo (ganar profundidad y ángulo de tiro y orientarse) • Mejora de los lanzamien-tos en apoyo y salto → Los pases fundamentales defensa →La posición de base →Desplazamientos (en posi-ción de base y en carrera) →Las itercepciones	→Progresión en los criterios de la etapa anterior	→Progresión en el conoci-miento de las reglas (Reducción de la permissi-vidad) →El Balonmano juego y deporte (Introducción del entre-namiento como tal) →Estudio de los errores como motivación para el entrenamiento	→Desarrollo del aprecio al entrenamiento como me-dio de mejora →El respeto a los demás (valoración de las facetas positivas de los compa-ñeros) →Fomento de la valentía →Motivación para aplicar en los partidos aquello que se entrena

3ª ETAPA (12 - 13 AÑOS)

LA DEFENSA INDIVIDUAL

TACTICA		TECNICA	ASPECTOS MOTORES	CONOCIM. TEORICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
COLECTIVA	INDIVIDUAL	ataque → Lanzamiento • Diversos armados • Dominio del ciclo de pasos → Las fintas • De desplazamiento • De lanzamiento • Dominio del ciclo de pasos → Pases y recepciones • Pasar en todas direcciones sin variar la orientación • Pases fundamentales y no fundamentales → Combinaciones complejas Jas defensa → El marcaje • Posición de base • Posición económica • Cambio de posiciones → Las intercepciones • Dinámicas • Estáticas → Las ayudas → Realización simultánea de las 3 tareas → Entrenamiento de porteros	→Consolidación de los aspectos trabajados en las etapas anteriores →Desarrollo de la disociación segmentaria →Mejora del equilibrio dinámico →Consolidación de la estructura espacio-temporal →Mejora global de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad flexibilidad)	→ Progresión de las reglas → Importancia de la resolución de situaciones de superioridad numérica sencilla → Valoración de la efectividad como medida de mejora → La autoevaluación → El mantenimiento de los objetivos genéricos por delante de los individuales	→ Desarrollo de actitudes cívicas → Fomento de: • Voluntad • Constancia • Hábito de la verdad → Valoración de la colaboración ajena → Desarrollo de la autocrítica → Desarrollo del autocontrol → El espíritu de equipo
sistemas de juego → La defensa individual Evolución en los diferentes sistemas de localización → El contraataque a partir de este sistema → El ataque a la defensa individual acciones colectivas → El pase y va → El aprovechamiento de las fijaciones impares (Desmarques indirectos) → El trabajo 2 x 1 y 3 x 2	objetivo genérico →Adaptación a cada una de las fases del juego objetivos del ataque → La toma de decisiones La ejecución en el tiempo útil → El juego sin balón Desmarques • Ofensivos • Defensivos Los desmarques indirectos → El lanzamiento La observación La variedad → Los pases y recepciones Saber superar la oposición al pase • trayectoria de pase • Engaños objetivos de la defensa → El marcaje en línea de tiro (Distancia, orientación, gesto) → El juego 1 x 2 (Disuasión, trabajo hacia el balón) → Las ayudas ante el error → Selección de porteros				

4ª ETAPA (13 - 14 AÑOS)

LA TRANSICION AL JUEGO DE LOS ADULTOS

TACTICA		TECNICA	ASPECTOS MOTORES	CONOCIM. TEORICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
COLECTIVA	INDIVIDUAL	ataque → Los desplazamientos con balón: Dominio del ciclo de pasos → Mejora de las fintas → El lanzamiento • Con oposición • Con poco ángulo • Dominio de varios armados y formas de ejecución • Mejora de la velocidad de ejecución → Mejora del transporte de balón Especial atención a pases y recepciones en situaciones de contraataque y ataque posicional defensa → Mejora del marcaje → Mejora de las ayudas → Mejora de las intercepciones → Los blocajes → Los desplazamientos	→Progresión en los criterios de las etapas anteriores	→Conocimiento exigente del reglamento →Objetivos ofensivos y defensivos →Importancia de las fijaciones → la continuidad →Importancia de la eficacia en acciones sencillas	→ Fomento de • Espontaneidad • Firmeza • Coraje → Mejora del autocontrol → Mejora de la capacidad analítica → Mejora de la capacidad receptiva → La focalización adecuada de la atención → La motivación → Fomento de las actitudes cooperativas
sistemas de juego Evolución de la defensa →Reducción de la defensa individual a zonas de eficacia →Las defensas zonales 3:3 y 3:2:1 Evolución del ataque →Estudio del ataque a cada una de estas defensas acciones colectivas ofensivas →Mejora del trabajo 2 x 1 y 3 x 2 →Las fijaciones par e impar → Consecuencias →El pase y va →El bloqueo →El cruce acciones colectivas defensivas →Cambios de oponente →Contrabloqueos	ataque → El juego sin balón Desmarques → La finta → El lanzamiento La variedad en: • Ubicación • Forma • Tiempo → El lanzamiento con oposición → Las fijaciones (La continuidad) → Mejora del transporte de balón → Adaptación a tiempos y espacios menores defensa → El marcaje • Líneas de tiro y de pase • Variación de los elementos del marcaje → Las ayudas • Previas • Ante el error → Mejora de las intercepciones				

ETAPA DEL APRENDIZAJE ESPECIFICO				(15 años) (Cadetes de 1er. año)	
CONTRAATAQUE	ATAQUE POSICIONAL	BALANCE DEFENSIVO	DEFENSA POSICIONAL	ASPECTOS FISICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	●Inicio al trabajo genérico de: • Resistencia. • Fuerza (con autocargas o similar) • Velocidad. • Flexibilidad. ●Importancia de la agilidad (como cualidad compleja a trabajar)	●Fomento de: • Espontaneidad. • Firmeza • Coraje. ●Mejora del auto-control: ●Fomento de: • Capacidad analítica. • Capacidad receptiva. • Control emocional. • Capacidad de focalización de la atención.
<u>La velocidad de reacción</u> • La anticipación en la conquista de espacio. • La lucha por los balones incontrolados. <u>El transporte de balón</u> • Campo visual. • Pasar y recibir sin pararse. • Pasos largos. • El bote en contraataque. <u>El lanzamiento</u> • No saltar hacia el portero.	<u>Lanzamientos</u> • El lanzamiento con oposición (inicio sistemática) • El lanzamiento con poco ángulo. <u>El transporte de balón</u> • El juego con jugadores interiores (pivotes) • Utilización de la fuerza de pase adecuada. <u>Los movimientos de jugadores</u> • Las fijaciones. • Las fintas. • Los desmarques.	<u>Velocidad de reacción</u> <u>Exigencia de actitud defensiva en toda la fase</u> <u>El ataque al balón</u> • Intercepciones. <u>El control de jugadores</u>	<u>El marcaje en línea de tiro</u> • Dominio de los 4 factores (situación y orientación distancia gesto) <u>Las intercepciones</u> • Tratadas de forma global. <u>Las ayudas ante el error</u>		
Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos		
<u>Equilibrio en la distribución de misiones al iniciar</u> • Lucha por el balón. • Conquistar el espacio. <u>El reparto de espacio en el transporte de balón</u> <u>Situaciones 2 x 1 y 3 x 2 en el contraataque</u>	<u>Procedimientos tácticos</u> • El pase y va. • Los bloqueos (genérico) • Los cruces. <u>La resolución de situaciones de ventaja 2x1, 3x2.</u> <u>Los sistemas de juego</u> Ataque 3:3. • El juego de la 1ª línea →Atacar en el puesto → Atacar en puestos colindantes • Reparto de espacios. • El juego de la 2ª línea (todos practican en todos los puestos)	• No bajar al puesto, organizarse en función de las circunstancias hasta que se consigue organizar la defensa.	<u>Procedimientos tácticos</u> • El cambio de oponentes (tradicional) • El deslizamiento <u>Sistemas de juego</u> • El sistema 3:2:1 • Los movimientos en función del balón. • El trabajo ante transformaciones.		

ETAPA DEL APRENDIZAJE ESPECIFICO				(16 años)(Cadetes de 2º año)	
CONTRAATAQUE	ATAQUE POSICIONAL	BALANCE DEFENSIVO	DEFENSA POSICIONAL	ASPECTOS FISICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	●Progresión en los criterios del año anterior.	●Progresión en los criterios del año anterior.
<u>La velocidad de reacción discriminativa</u> <u>El transporte de balón</u> • Elección de trayectoria y fuerza de pase. • Pasar y recibir sin variar la orientación corporal. • Correr desmarcándose. <u>Mejora del lanzamiento</u> • Que el balón no vaya donde la mano.	<u>Lanzamientos</u> • Con oposición. → La distancia de lanzamiento → La potencia, la precisión y la variedad → La observación → Desde el extremo. → La variedad y observación <u>Transporte de balón</u> • Progresión en los recursos de pases. <u>Los movimientos</u> • Igual + fijaciones en menos tiempo y con menos gestos.	<u>Las intercepciones</u> • La disuasión. <u>El control de los oponentes</u>	<u>El marcaje</u> • Variación de la situación (línea de tiro, línea de pase) • Orientación en la bisectriz. • Variación del gesto. <u>Intercepciones</u> • Diferencia entre estáticas y dinámicas. <u>Iniciación a las ayudas previas al error</u>		
Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos		
<u>El transporte de balón</u> • Equilibrio de reparto de espacios pero ... • "Romper los carriles". <u>Situaciones de superioridad más compleja</u> • 4 x 3 ...	<u>Procedimientos tácticos</u> • Progresión en los bloqueos (1ª y 2ª línea defensiva) • Mejora de los cruces • El aprovechamiento de las fijaciones par e impar. <u>Situaciones de ventaja.</u> • 2 x 1 Diversos espacios • 3 x 2 • Situaciones globales (6 x 4, 6 x 5, etc.) <u>Sistemas de juego</u> • Ataque 3:3 → 1ª línea: El reparto de espacios y los cruces y las permutas. → 2ª línea: Progresión	• Igual que el año anterior.	<u>Procedimientos tácticos</u> • El cambio de oponente tradicional. • Los contrabloqueos. <u>Sistemas de juego</u> • Progresión en el 3:2:1		

ETAPA DEL PERFECCIONAMIENTO ESPECIFICO
(17 años)(Juveniles de 1º año)

CONTRAATAQUE	ATAQUE POSICIONAL	BALANCE DEFENSIVO	DEFENSA POSICIONAL	ASPECTOS FISICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	●Inicio al trabajo de preparación física específica. ●Mantener un porcentaje alto de trabajo de preparación física general. ●Inicio al trabajo con sobrecargas.	●Progresión en los criterios de años anteriores.
<u>La anticipación perceptiva.</u> <u>El transporte de balón</u> • Ejercicios con tiempo limitado o con reglas que aceleren la toma de decisiones. • Pasar con movimientos cortos. • Engañar con la vista y con el gesto. <u>Mejora del lanzamiento</u> • Lanzamientos con recorridos cortos de brazo.	<u>Lanzamientos</u> • La velocidad de ejecución. • Recorridos cortos. • La sorpresa. • El lanzamiento del pivote. <u>Transporte de balón</u> • El ritmo de pase (cambio de ritmo). • Progresión en los recursos para jugar con los pivotes. <u>Los movimientos</u> • Importancia de la calidad en fijaciones. • Progresión en fintas y desmarques.	<u>El juego 1 x 2 defensivo en espacios amplios</u> <u>Las faltas al jugador con balón</u>	<u>El marcaje</u> • Utilización de situaciones inter-medias. • Distancia varia en función de objetivos (anticiparse-esperar) • Orientación en la bisectriz. • Gestos específicos en función de situaciones. <u>Intercepciones</u> • Estáticas → exigencias. • Dinámicas → adaptación. <u>Ayudas</u> • Ante el error →1 x 2. • Previas → basculación y bloqueaje.		
Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos		
<u>La organización para las fases de iniciación y desarrollo del contra-ataque</u> <u>Resolución de situaciones de igualdad simple</u> (2 x 2, 3 x 3) • El pase y va. • Los cruces.	<u>Procedimientos tácticos</u> • El aprovechamiento sistemático de las fijaciones. • Progresión en bloqueos y cruces • Iniciación a pantallas y cortinas. <u>Mejora genérica de las situaciones de ventaja</u> <u>Sistemas de juego</u> • Transformaciones de sistemas • La continuidad (equilibrio ataque a portería – movimiento de balón).	<u>El reparto de misiones en el primer instante</u> • Lucha por balones incontrolados. • Repliegue. <u>La organización para presionar el transporte de balón</u> <u>La organización del sistema defensivo propio</u>	<u>Procedimientos tácticos</u> • El cambio de oponente con atacantes en diferentes líneas. • El contrabloqueo. <u>Sistemas de juego</u> • 5:1 y 6:0 • Iniciación al marcaje al pivote por pares. • Defensa en inferioridad numérica.		

ETAPA DEL PERFECCIONAMIENTO ESPECIFICO
(18 años)(Juveniles de 2º año)

CONTRAATAQUE	ATAQUE POSICIONAL	BALANCE DEFENSIVO	DEFENSA POSICIONAL	ASPECTOS FISICOS	ASPECTOS PSICOLOGICOS
Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	Aspectos Individuales	●Progresión en los criterios del año anterior.	●Progresión en los criterios de años anteriores. ●Preparación específica para el rendimiento en competición.
<u>El transporte de balón.</u> • La utilización de los recursos de pases y recepciones en situaciones de oposición fuerte y limitación artificial del tiempo. <u>El lanzamiento</u> • Las habilidades para sorprender.	<u>Lanzamientos</u> • Dominio de los recursos de lanzamiento (énfasis en la sorpresa) ↓ Velocidad + Engaño. • Lanzamiento en todos los puestos. <u>Especialización (inicio).</u> <u>Transporte de balón</u> • La continuidad del juego en función del sistema defensivo <u>Los movimientos</u> • Trabajo genérico. • Importancia de la calidad en las fijaciones.	<u>Progresión en los conceptos del año anterior</u>	<u>El marcaje</u> • Situación: capacidad de disuasión sobre impares • Interactuar con el atacante variando distancia, orientación y gesto para evitar ajustes <u>Intercepciones</u> • Estáticas → exigencias. • Dinámicas → adaptación al espacio potencial <u>Ayudas</u> • Ante el error →1 x 2. • Previas → Colaboración en el bloqueaje.		
Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos	Aspectos Colectivos		
<u>Estudio de la fase de desarrollo</u> • La organización de los apoyos. • Formas sencillas para "romper los carriles" <u>Las situaciones de igualdad en el desarrollo</u> <u>Las situaciones de igualdad en el final</u> (6 x 6 y 5 x 5)	<u>Procedimientos tácticos</u> • Progresión. • La utilización de pantallas y cortinas. <u>Las situaciones de ventaja</u> • Simples → progresión. • Complejas → exigencia de eficacia. <u>Los sistemas de juego</u> • La continuidad →El transporte • Las acciones individuales • La utilización de movimientos colectivos.	• Exigencias de los conceptos del año anterior en situaciones de mayor dificultad. • Entrenamiento con situaciones de dificultad aumentada artificialmente (2 balones, inferioridad numérica, etc.)	<u>Procedimientos tácticos</u> • Progresión en los conceptos del año anterior. <u>Sistemas de juego</u> • Progresión en los conceptos del año anterior. • El marcaje al pivote por pares. • La flotación. • La utilización de defensas alternativas en situaciones especiales (individual, 4:2, etc.)		