



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

Balonmano

Fundamentos técnicos: defensa

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.

La no posesión del balón impide cumplir con el primer objetivo de cualquier juego: el GOL. Por lo tanto es necesario recuperar el balón para pasar al ataque.

PASIVA

- Errores de pase
- Errores en lanzamiento
- Faltas técnicas

ACTIVA

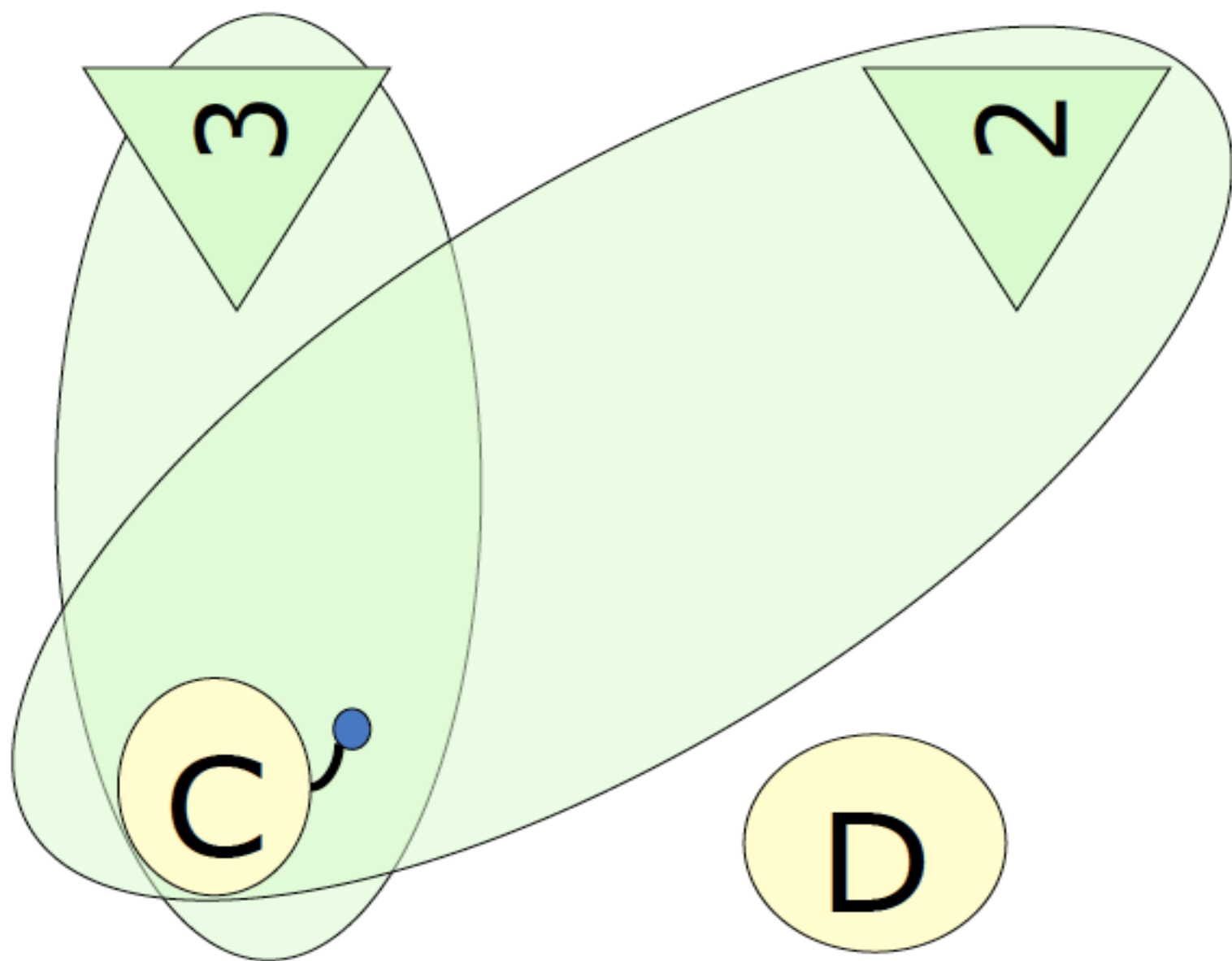
- Forzar errores
- Recuperación activa
- Interceptación

DEFENSA

Todo se basa en el reparto de responsabilidades colectivas, en la que a cada jugador le corresponde, de principio, el marcaje sobre un atacante en concreto



Par-impar

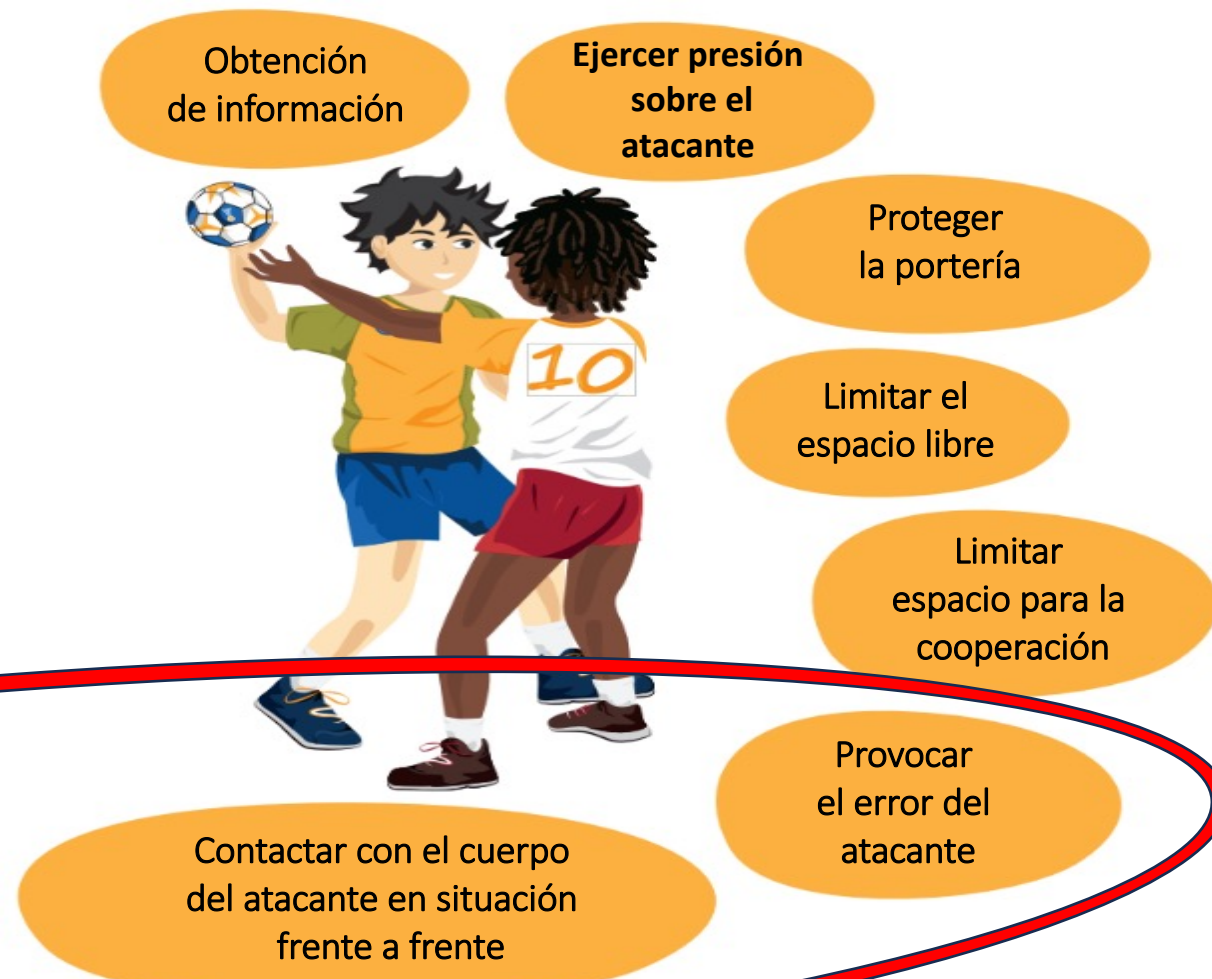


DEFENSA INDIVIDUAL

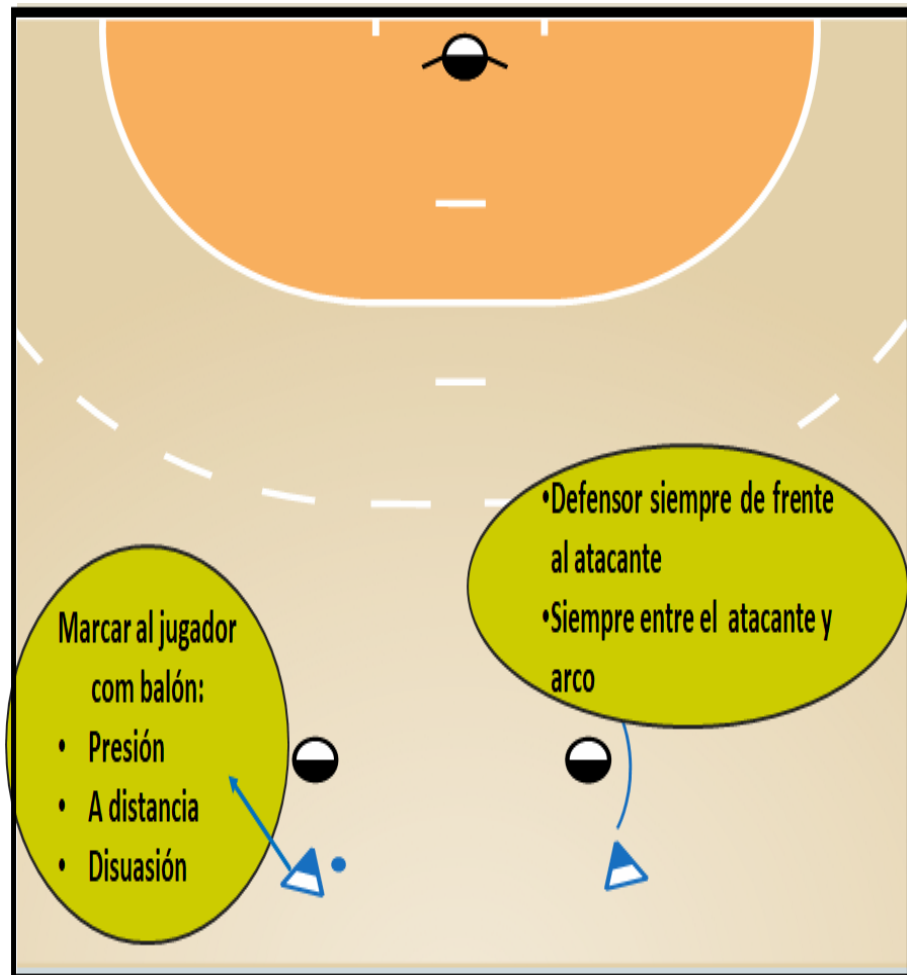
Defensor del atacante sin balón



Defensor del atacante con balón



Marcación Individual Reglas Básicas



- Defensor entre atacante y la portería
- Marcar siempre observando el balón y el adversario
- No agarrar
- No empujar
- Luchar por no dejar al adversario ganar la posición
- Orientación: pies en diagonal, cuerpo en diagonal
- Mucho trabajo de brazos
- Interceptar, anticipar, disuadir, presión.



CONTENIDOS TÉCNICO – TÁCTICOS INDIVIDUALES

- Posición de base
- Desplazamientos defensivos
- Marcaje
- Disuasiones-Fintas defensivas
- Interceptaciones
- Blocaje

✓ Toda actividad defensiva debe de tener como punto de partida **la posición de base**, para conseguir predisposición a la intervención posterior.

✓ Relacionado con lo anterior, también será necesaria **la máxima atención y concentración** para responder con la mayor rapidez posible a la acción atacante.



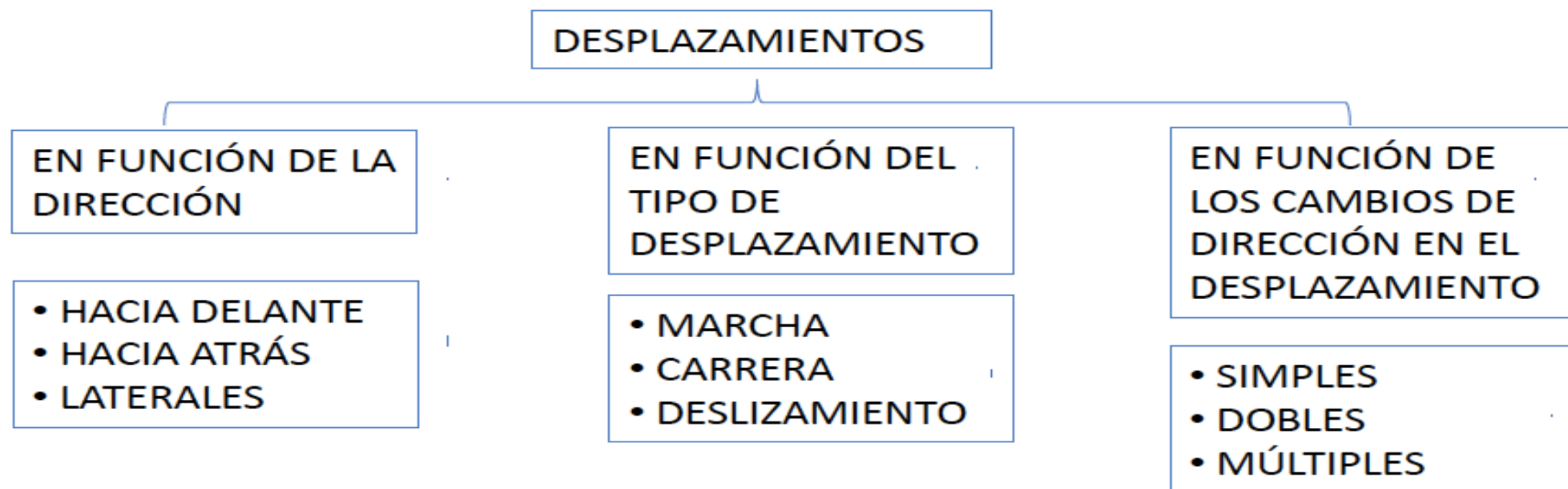
- ✓ Dinámica
- ✓ Rodillas semiflexionadas
- ✓ Brazos abiertos
- ✓ Peso sobre los tobillos



Desplazamientos defensivos



“Responde a la **acción de trasladarse** de un lugar a otro por el terreno de juego sin estar en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico” (Antón, 1993)



Bárcenas y Román (1991)

Errores mas comunes:

- ✓ Cruzar los pies (crea desequilibrio y dificultad para hacer cambios de sentido rápidamente).
- ✓ Hacer siempre los mismos desplazamientos (damos información al contrario o contraria y nos atacará o defenderá más fácil).
- ✓ No dominar distintos tipos de desplazamiento (nos quedaremos limitados).
- ✓ Bajar la cabeza



Marcajes



Objetivos:

Se deben considerar los siguientes objetivos:

- **Controlar** al adversario.
- Si no posee el balón, tratar de **impedir que lo reciba**.
- Si está en posesión del balón, **evitar un lanzamiento** o un pase.
- Si ha conseguido lanzar o pasar, intentaremos parar el lanzamiento o **interceptar el pase**.
- **Conocer a su adversario** desde el principio.
- Ser **tranquilo** a fin de **intervenir rápidamente**.
- **Encontrarse entre la portería** y el **adversario** para impedir toda progresión.
- Vigilar el **brazo lanzador**.
- Saber intervenir en el **momento oportuno**.

- **Distancia:** Actuación del defensor para controlar visualmente la situación y acciones del oponente que se encuentra alejado de él.



- **Proximidad acoso**: Actuación del defensor para inutilizar al atacante que se encuentra próximo a él, con/sin balón.



CONTROL DE Oponente → GOLPE FRANCO

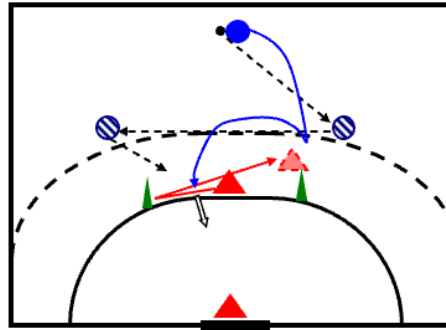


TIPOS DE
MARCAJE
AL PIVOTE



2. 1X1 Defensor en desventaja (Visión defensiva)

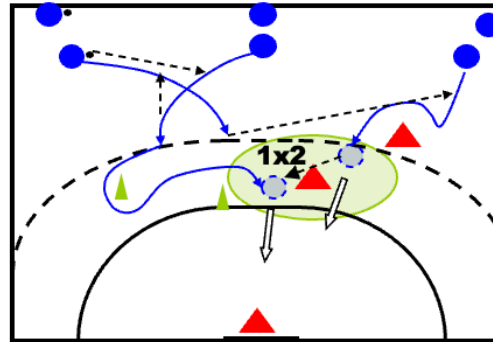
Cuando el atacante pasa a los pasadores el defensor debe de tocar uno de los conos antes de defender
Organización en diferentes puestos Específicos



- Equilibrio en los desplazamientos
- Engañar, no declarar las intenciones
- Amenazar los pases
- Variar, no actuar siempre de la misma forma

2. Defensa 1x2 en situación posicional

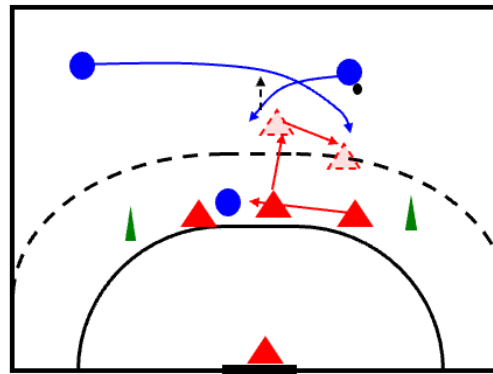
(Según el esquema)



- No decidirse rápidamente por uno de los atacantes (hacer dudar)
- Atacar el balón cuando se decide por un jugador

3. Defensa 1x2 en los cruces

- Partiendo de una posición avanzada
- Partiendo de una posición atrasada y saliendo



- "Quedarse" con el balón en el momento del cruce
- No dejarse interrumpir por los contactos físicos

Disuasiones-fintas

Supone evitar la participación del **atacante** en el momento en el que desea **intervenir**, retrasar esta intervención u obligarle a realizar intervenciones en espacios no deseados.

CREAR INCERTIDUMBRE



OBJETIVOS

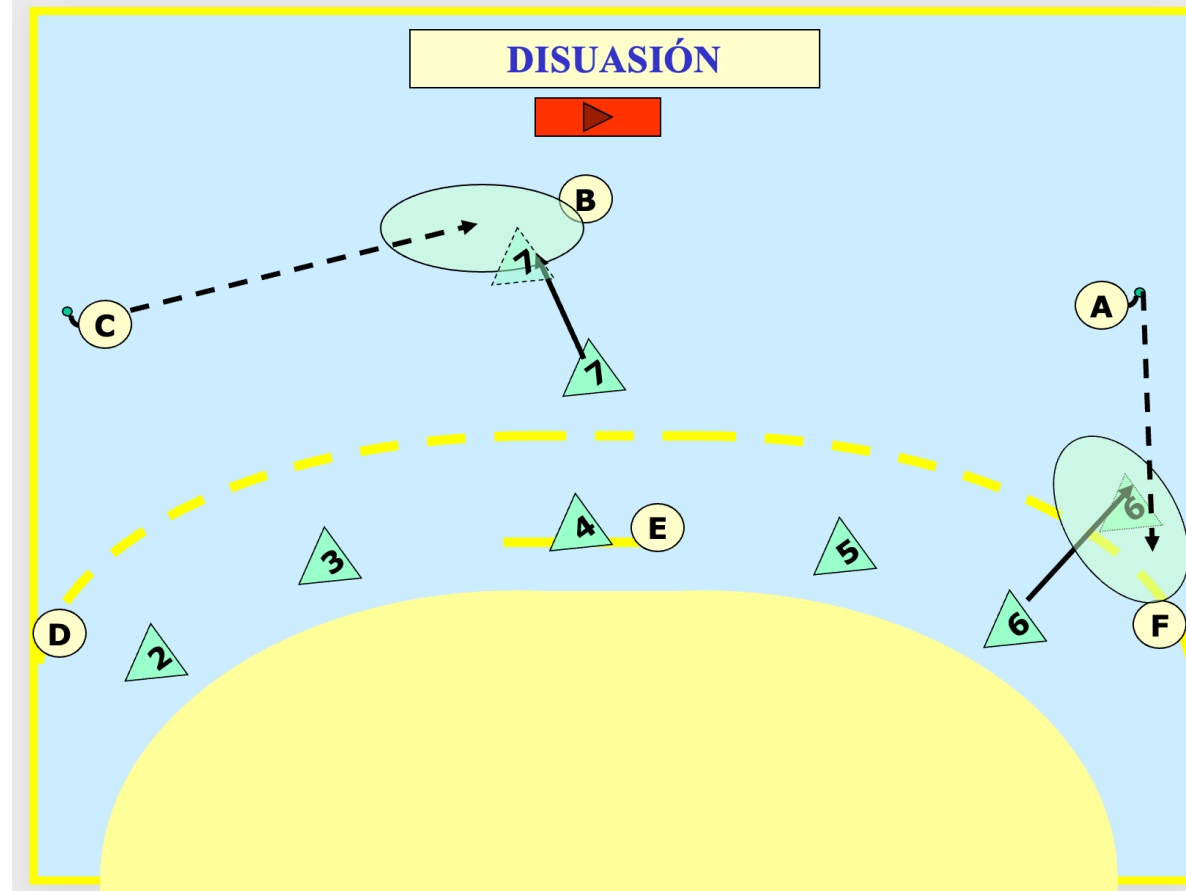
Crear confusión en ataque a la hora de realizar el pase.

Cortar línea de comunicación entre los atacantes para evitar el pase

TIPOS

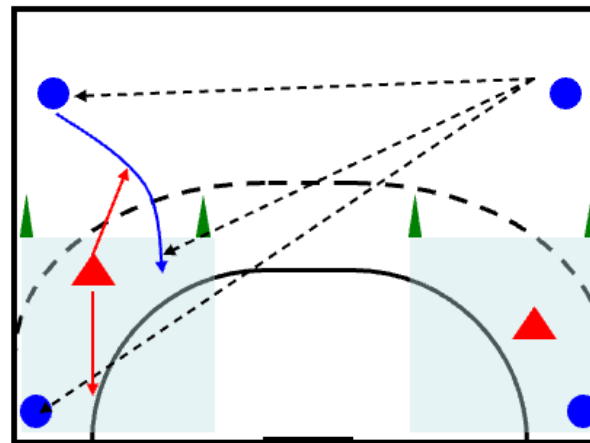
DISUASION PAR: Se realiza al oponente directo del defensor.

DISUASION IMPAR: Se realiza al oponente indirecto, para ser sorpresivo y confundir al oponente



6. Defensa 1x2 exterior frente a lateral y extremo

El defensor exterior debe evitar que el extremo atacante lance y que el lateral reciba en la zona marcada por los conos



- No decidirse rápidamente por uno de los atacantes (hacer dudar)
- Atacar el balón cuando se decide por un jugador

Interceptaciones

Formas de actuación por parte del defensor para **cortar** y **recuperar** el balón en la trayectoria entre el pasador y el receptor,

Es una **recuperación del balón activa**, cortando la trayectoria del balón y entrando en posesión del mismo, lo que impide al adversario desplazarse hacia la portería contraria para lanzar.



Objetivos:

- ✓ Interceptar el **balón cerca del posible receptor**, o sea al final de la trayectoria. Cuanto más larga sea la trayectoria entre el pasador y la acción del defensor, más tiempo tendrá éste de actuar.
- ✓ **Crear problemas al ataque**, obligando a éste a avanzar y a hallar soluciones. Además, una defensa activa tiene la ventaja, con respecto al ataque adversario, de provocar errores y de explotarlos.



Momento de intervención:

Debe ser sorpresiva y realizada en el momento oportuno:

- Si actúo demasiado pronto, el pase no se produce
- Si actúo tarde, el pase se producirá sin problemas y habrá provocado un desequilibrio defensivo.

Cuando el balón este saliendo de la mano del pasador ya que en ese momento el pase no se puede modificar

La orientación del marcaje

La distancia de marcaje

Capacidad de anticipación: Percepción





Blocaje

Es la técnica que permite la **intercepción** del balón en su trayectoria hacia la portería. Es una faceta defensiva de obligado dominio debido a su importancia ya que la calidad de su ejecución decide un partido

Se aplica cuando a pesar del **marcaje en proximidad** la distancia con el oponente no es suficiente para evitar el lanzamiento a portería, tanto en apoyo como en suspensión. También cuando las **características físicas del defensor** o técnicas (de atacante y defensor) no recomiendan la máxima proximidad para evitar el tiro.

Tipos de bloqueo:	
En apoyo	En suspensión
Ante golpes francos	Compartidos
Según la trayectoria : Alto, medios o bajos	



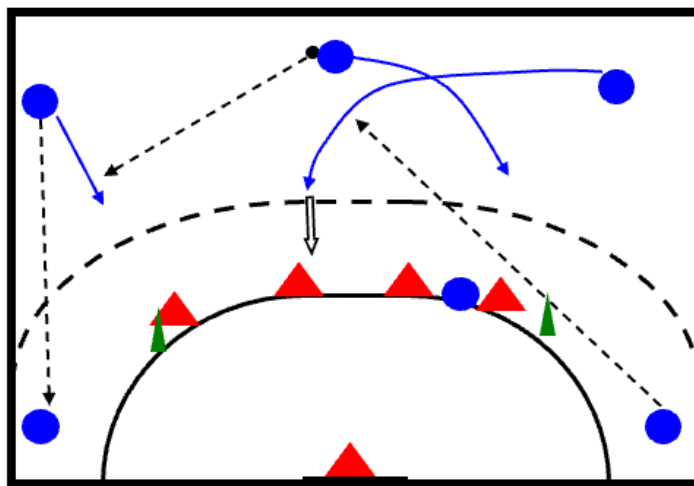
5. Juego de blocajes

4x4 con dos apoyos en los extremos.

Los goles en penetración o desde el pivote valen un punto los goles desde atrás valen 3 puntos

Los defensores puntúan un punto por cada interceptación o por cada lanzamiento fallado. Los blocajes puntúan 5 puntos

Gana el equipo que antes llega a 10 p.



- No centrar las indicaciones en aspectos técnicos sino de actitud defensiva (intensidad e intencionalidad)





13

NEX

SEHA

GAZPROM

TAT

13

24:15

ilo za stiropor

molten

Hummel

Ford

nexe

mirat

SEHA GAZPROM LEAGUE



Gracias.

