



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

Balonmano

Etapa de aprendizaje específico

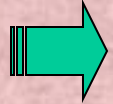
Agradecimientos

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.

ETAPAS DE APRENDIZAJE Y FORMACIÓN EN BALONMANO

Juan A. Moreno



E.INICIACIÓN

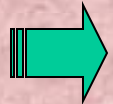
FASE DE APRENDIZAJE GLOBAL

BENJAMINES

ALEVINES

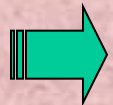
FASE de INICIACIÓN ESPECÍFICA

INFANTILES



E.APRENDIZAJE ESPECÍFICO

CADETES



E.PERFECCIONAMIENTO

JUVENILES
SENIOR

EL BALONMANO Y YO

PADRES
FAMILIA

AMIGOS

COLEGIO

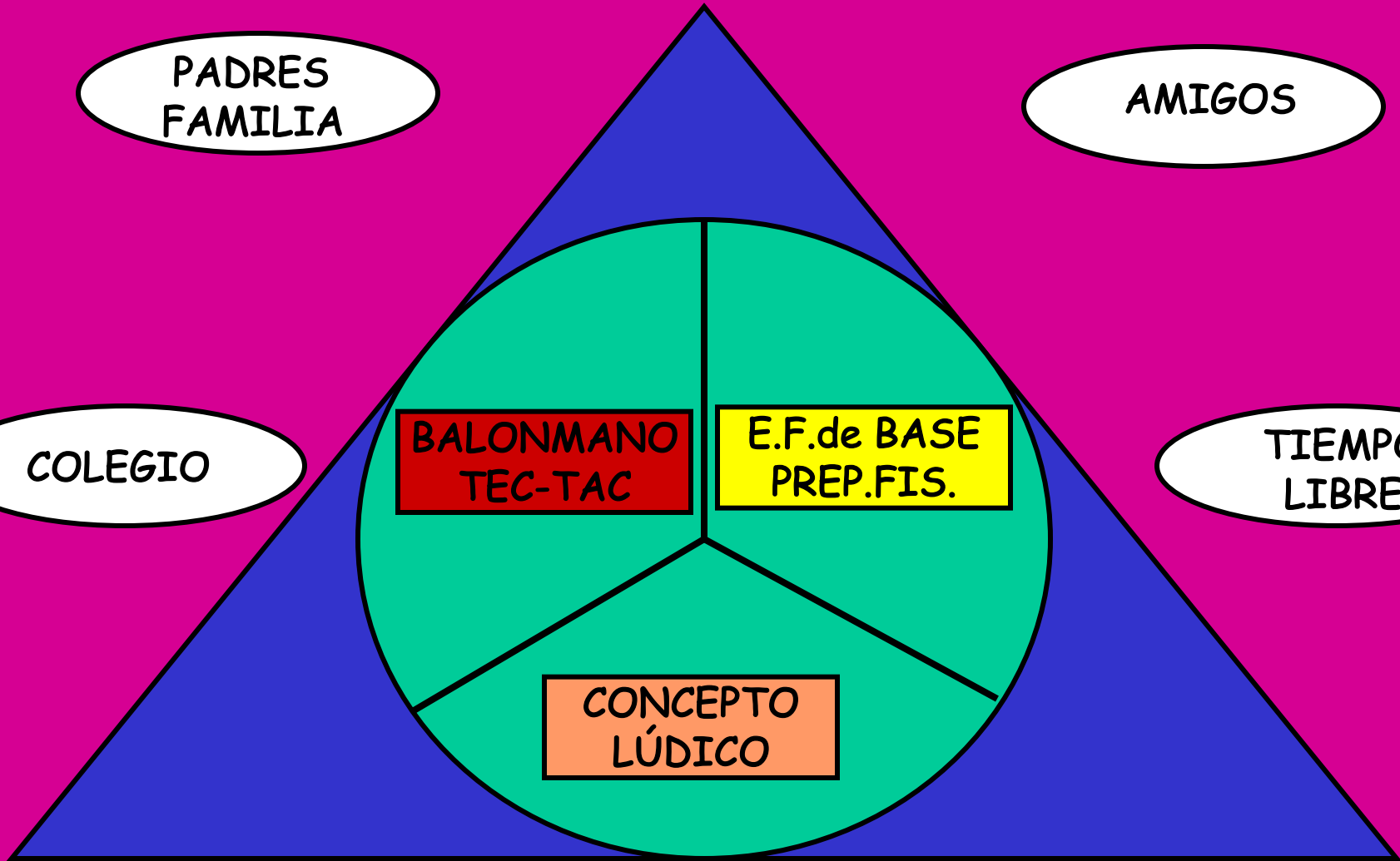
BALONMANO
TEC-TAC

E.F.de BASE
PREP.FIS.

TIEMPO
LIBRE

CONCEPTO
LÚDICO

Actividds
Alterntvs



EL BALONMANO Y YO

OCIO

MANTENERSE
EN FORMA

PARTICIPAR

TRADICIÓN
FAMILIAR
C.EDUCATIVO

ESTÉTICA

SALUD

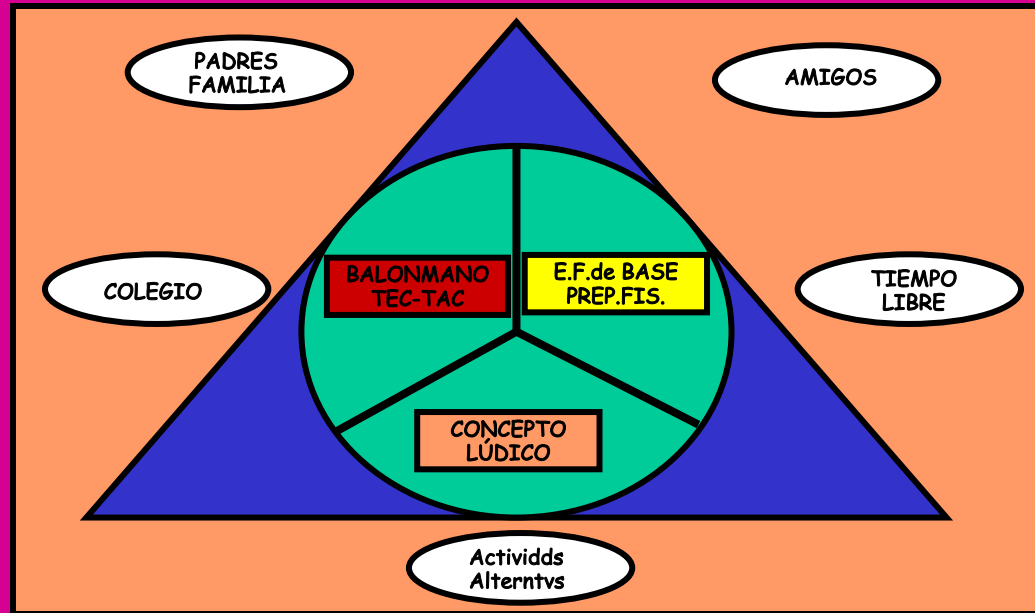
ESTAR CON
LOS AMIGOS

DEP.EDUCATIVO

COMPETICIÓN

RENDIMIENTO

PROFESIÓN



OBJETIVOS GENERALES EN EL ENTRENAMIENTO DE BASE

➡ Desarrollo fisiconeuromotriz

➡ Relación Social

➡ Formación Integral Educativa

➡ Concepto Lúdico

➡ Actividad Ocupacional

➡ Sistema de Captación

➡ Asimilación de Contenidos Tec-Tac



ANÁLISIS FUNCIONAL DEL BALONMANO

2 Partes de 30'. 10 de Descanso, con actv. Motora compleja y adaptativa a periodos variables de trabajo y pausa.

Los Requerimientos Tec-Tac-Fis. Son diferentes en las Categorías

La temporada son 7, 8, 9 meses con 1 partido/semana.

EL BM es: una Actividad en 20x40m. donde se recorren 4500m. en forma de desplazamientos y actividad psico motriz, compleja, aleatoria, variable en I y Duración durante 2 periodos de 30' con 10' de descanso, en un intercambio de roles durante la competición.

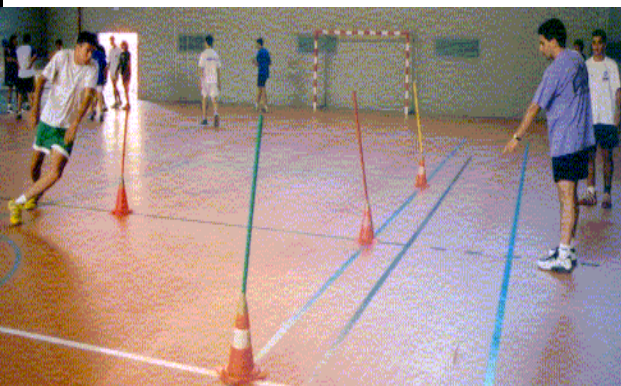
LOS CONTENIDOS ESTÁN SUJETOS A PROCESOS DE FORMACIÓN Y SU PLANIFICACIÓN

CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO

FÍSICOS

**INCREMENTO
CONSIDERABLE DEL
VOLUMEN e INTENSIDAD**

**APROVECHAMIENTO DE
FASES SENSIBLES
VELOCIDAD:** Estimulación
Precoz (Prepubertad)
FUERZA: Hormonas
Anabolizantes (Pubertad)
RESISTENCIA: Movilización
de Lípidos (Adolescencia)



TEC-TAC

	GENERAL	ESPECIFICO
INF	80%	20%
CAD	70%	30%
JUV	60%	40%
JUN	50%	50%
SEN	??%	??%



LÚDICOS

**HABILIDADES MOTRICES
BÁSICAS**

Desplz, Saltos, Giros, Lanz, Recep

**CUALIDADES o CAP.
PERCEPTIVO-MOTRICES La**

Coordin, Equilibr, Estruc E-T

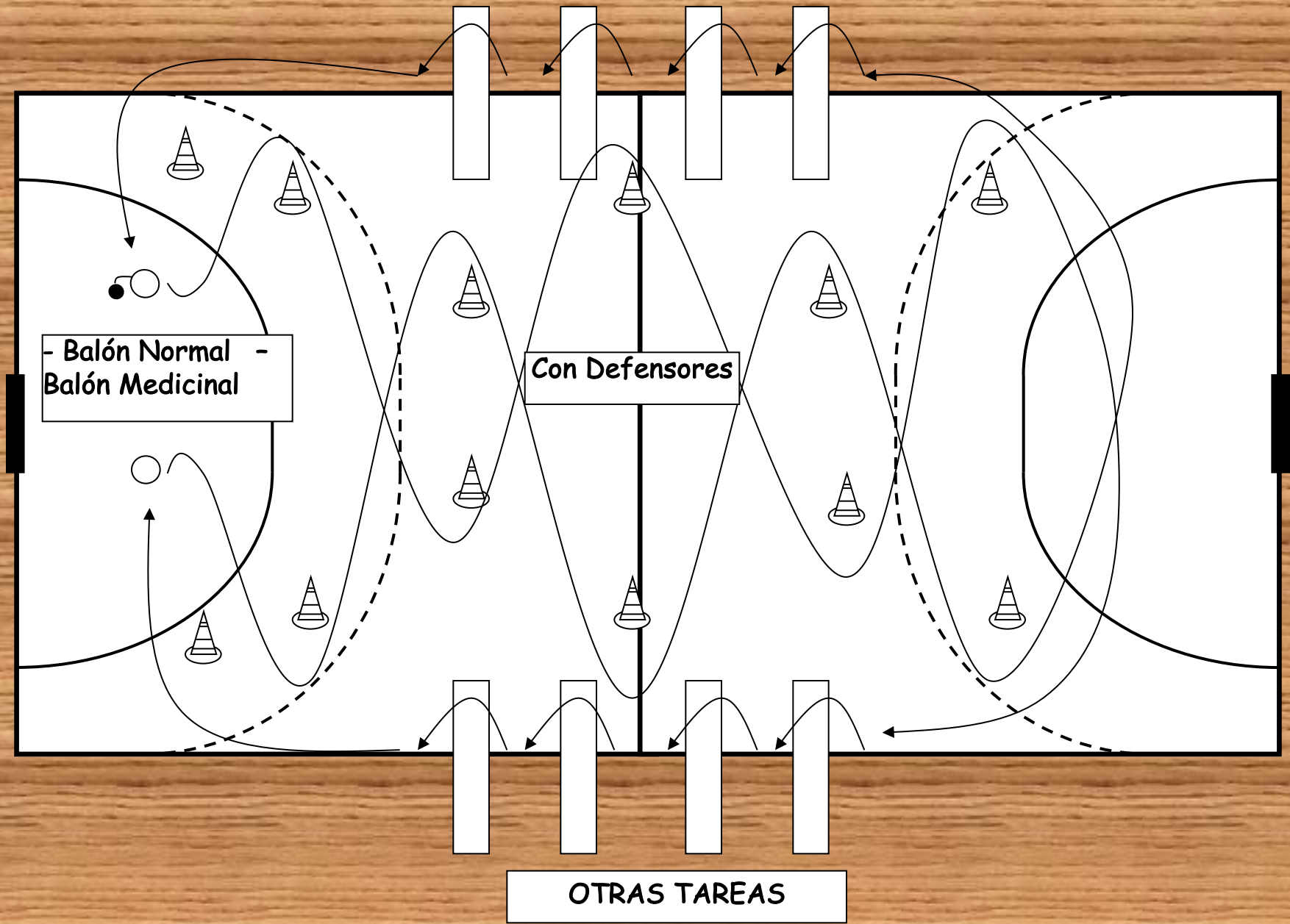
CONDICIÓN FÍSICA

**ACTITUDES PSICOAFECTIVAS
y COGNITIVAS**

**APRENDIZAJE TEC-TAC
ESPECÍFICO**

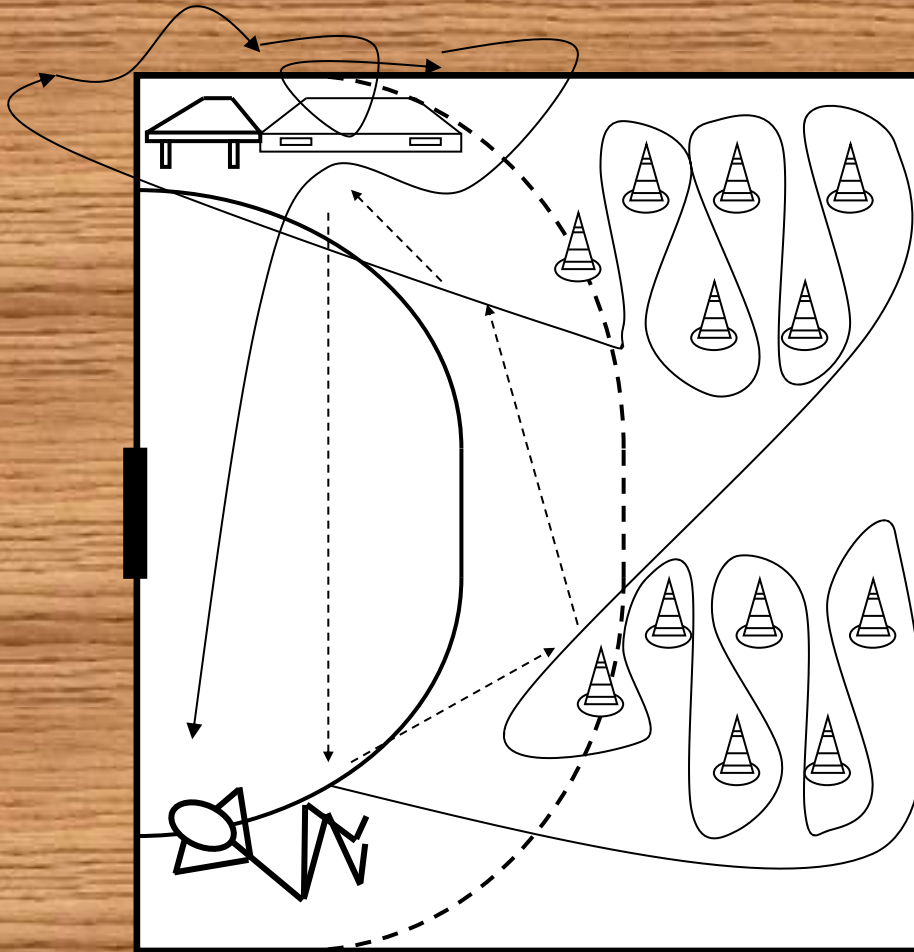
**PROCESAMIENTO DE
INFORMACIÓN**

EJEMPLOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA

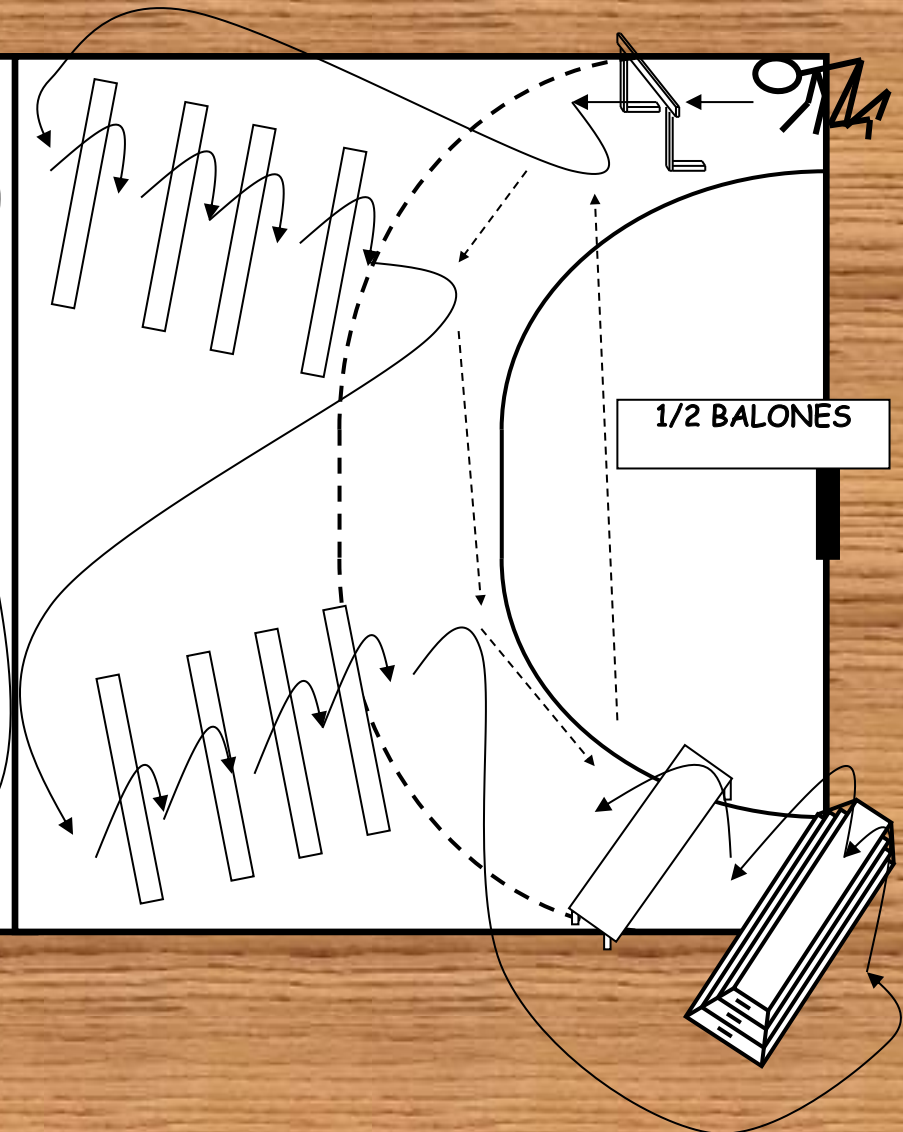


EJEMPLOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA

CIRCUITO A

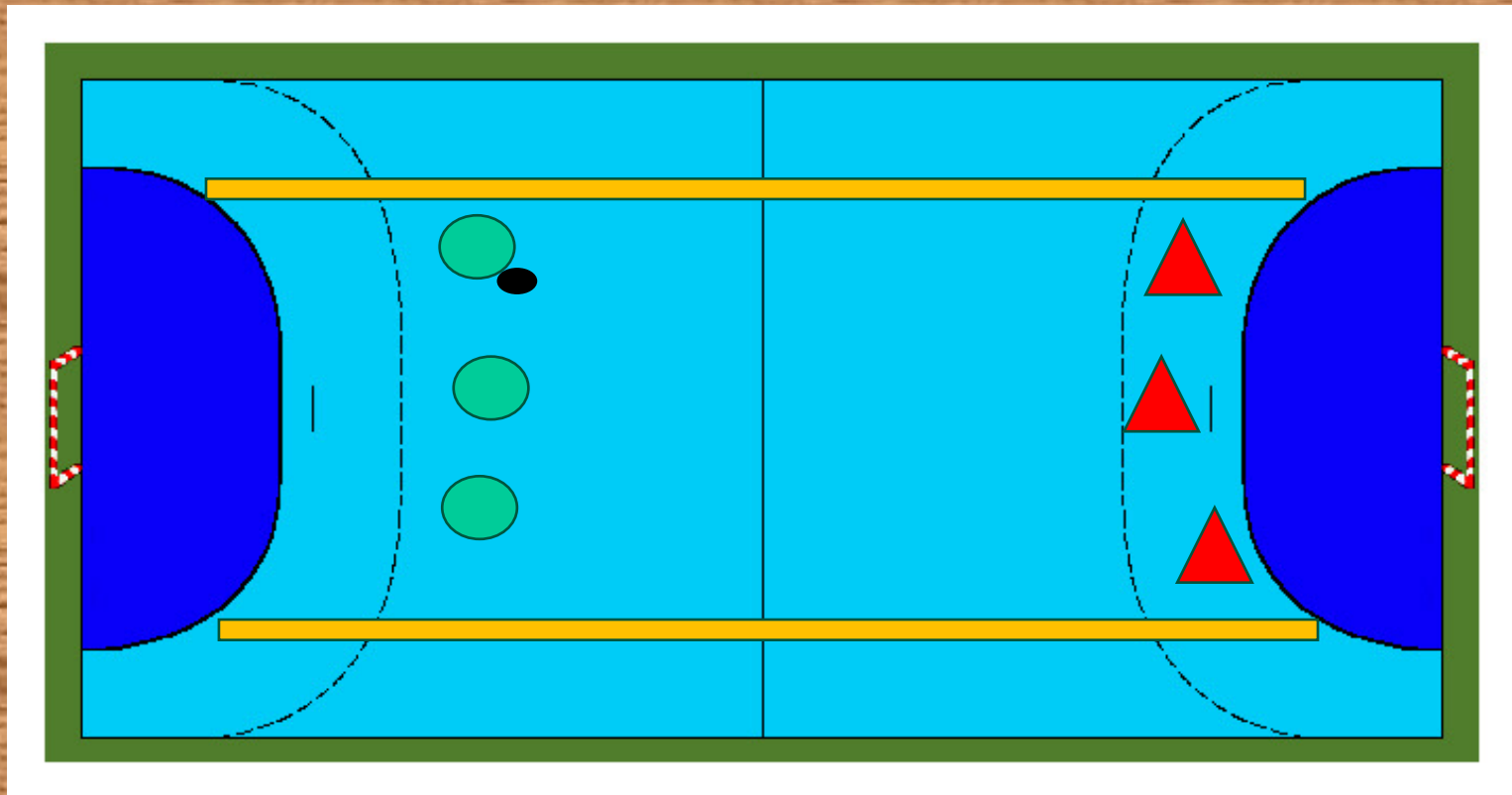


CIRCUITO B

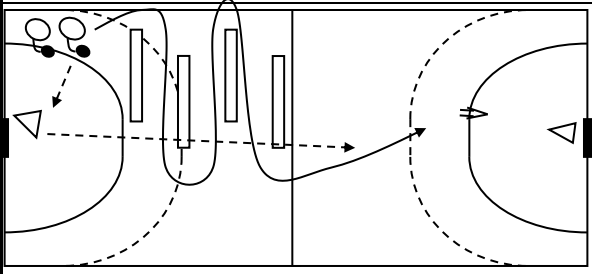
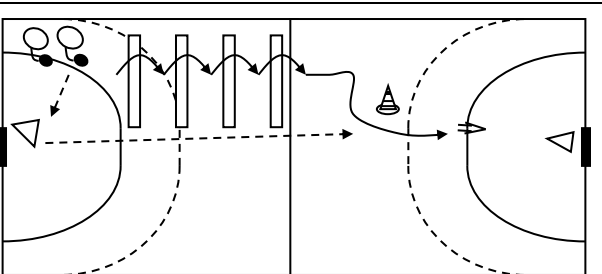
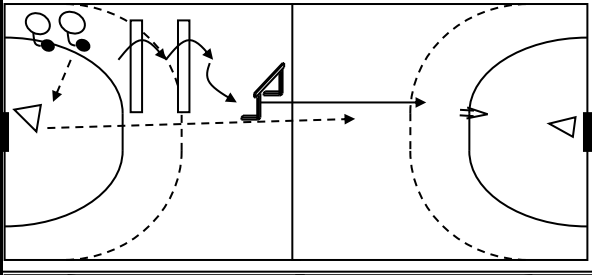
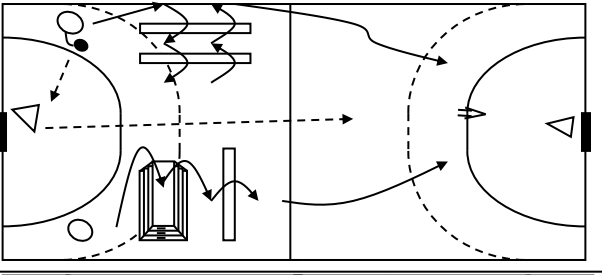
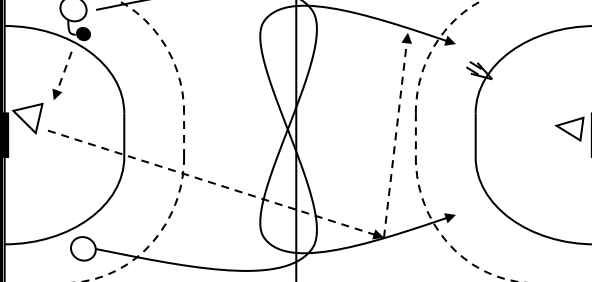
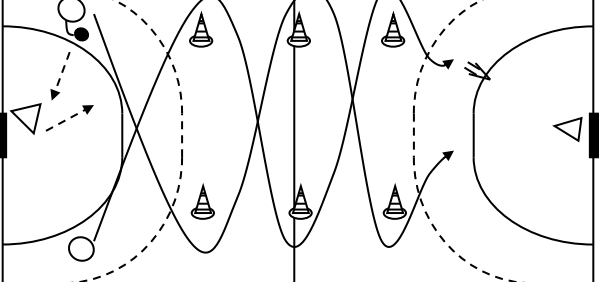
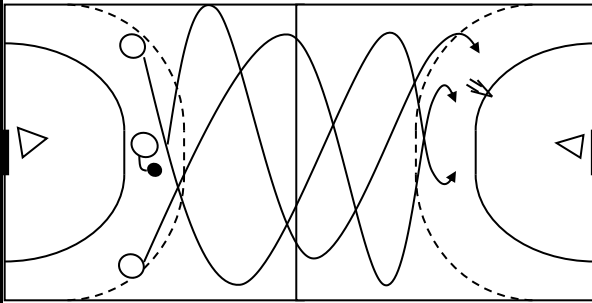
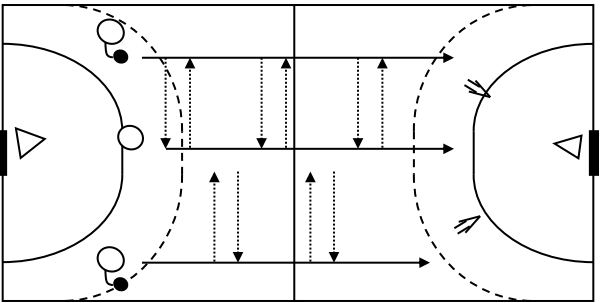


EJEMPLOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA

Con contenido Técnico - Táctico:
3x3, 4x4, 4x3 mismo pivote...



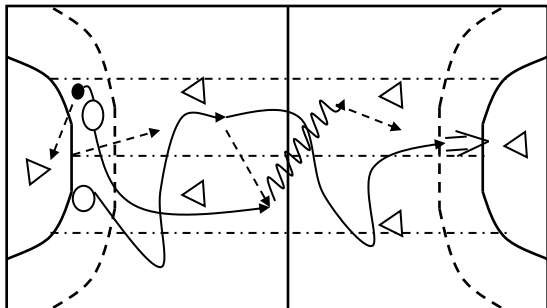
EJEMPLO DE DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

TAREAS	OBJETIVOS
 	DESPLAZAMIENTO CAMBIOS DIRECCIÓN PASE-RECEPCION FUERZA EXPLOSIVA COORD.DIN.GRAL
 	CONTRATAQUE VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO
 	DESPLAZAMIENTO PASE-RECEPCIÓN
 	CONTRATAQUE VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

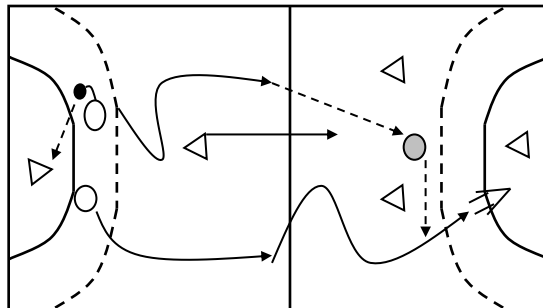
EJEMPLO DE DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

TAREAS

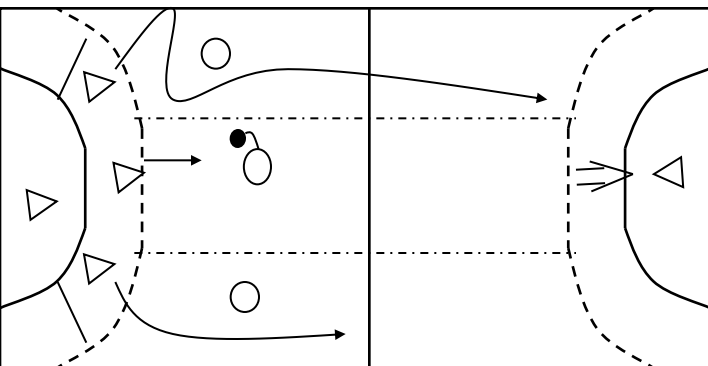
OBJETIVOS



2 x 4. Con defensores situados 2 (2:0) en $\frac{1}{2}$ campo y 2 (2:0) en el otro. Los 1^{os} defensores no pueden bajar al otro campo. Se puede botar sólo en el 2^o campo.



2 x 3. Con 1 defensor en $\frac{1}{2}$ campo y 2 (2:0) en el otro, junto con un pivote atacante que no puede lanzar. El 1^{er} defensor ya puede pasar el $\frac{1}{2}$ campo acompañando la progresión de los atacantes. Se puede botar sólo en el 2^o campo.



3 x 3. El trabajo consiste en que tres jugadores atacan en sistema organizando el juego según los criterios entrenados. Los defensores deben recuperar la pelota y subir el contraataque para meter gol. Los atacantes iniciales realizan el balance defensivo ante el contraataque del otro trio. Los atacantes iniciales sólo pueden salir de esa tarea si consiguen meter gol en ese ataque (que se saca desde portería) y además evitan el gol de contraataque de los defensores.

DESPLAZAMIENTO

PASE-RECEPCIÓN

TEC-TAC OFENSIVA
INDIV.-COLECT.

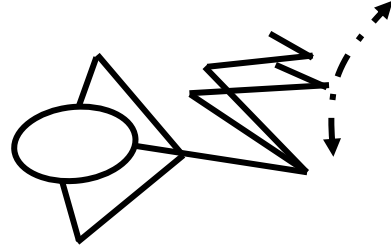
CONTRATAQUE

REPLIEGUE

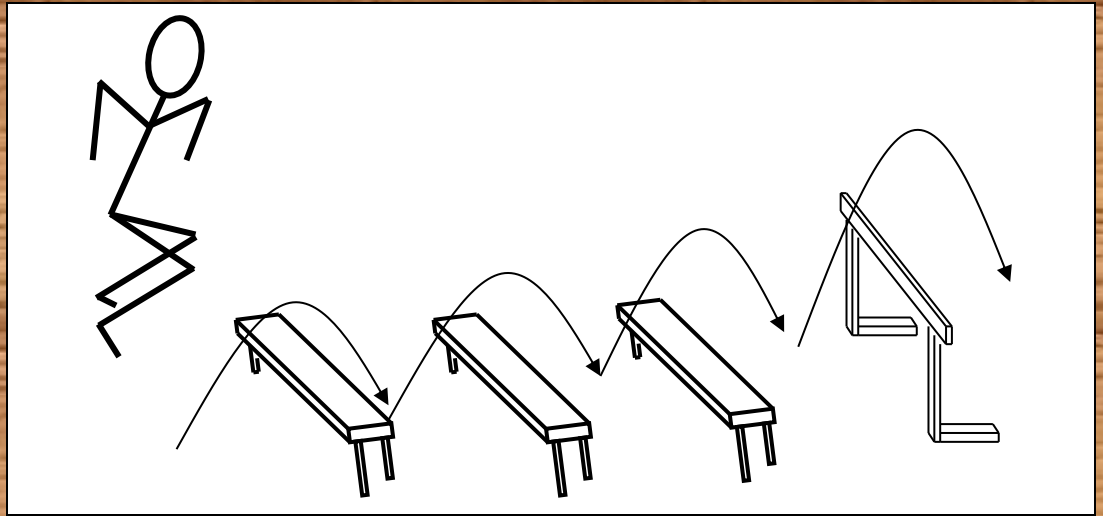
VELOCIDAD
DESPLAZAMIENTO

EJEMPLO DE DESARROLLO DE LA FUERZA TREN INFERIOR

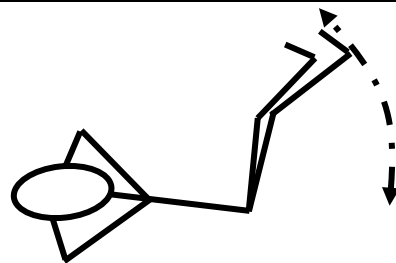
**EJERCICIO
GENERAL**



**EJERCICIO
de APLICACIÓN**

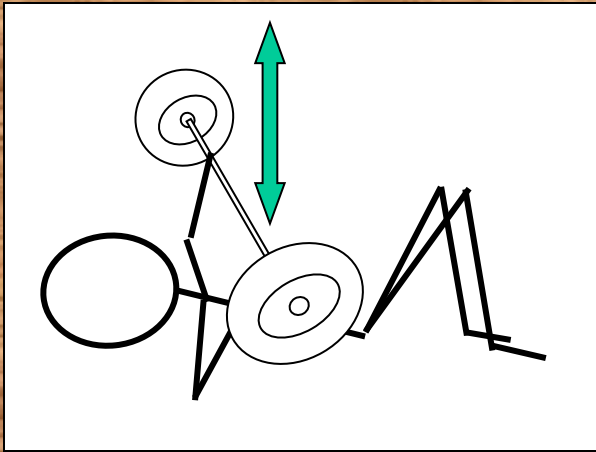


**EJERCICIO
de COMPENSACIÓN**

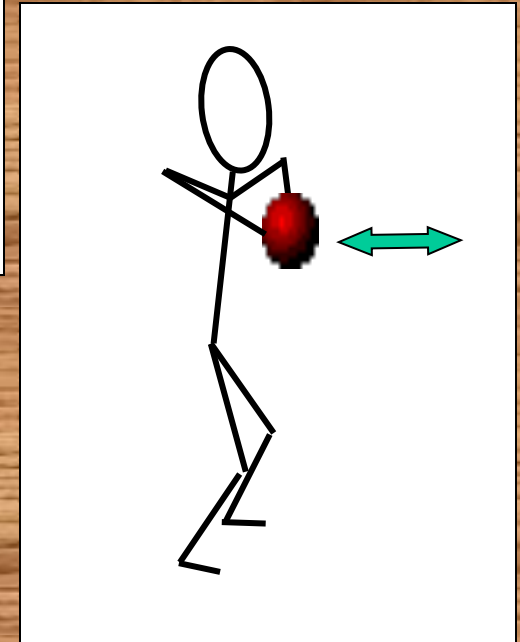


EJEMPLO DE DESARROLLO DE LA FUERZA PECTORAL

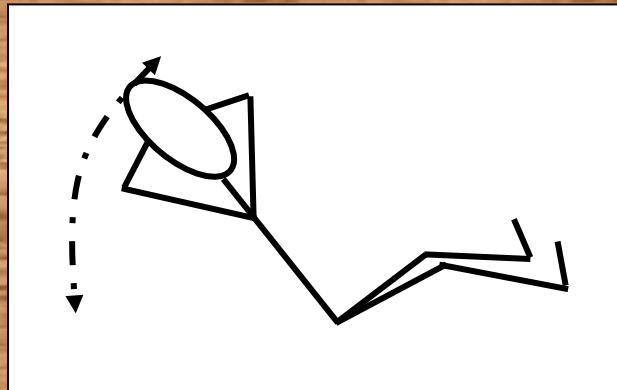
**EJERCICIO
GENERAL**



**EJERCICIO
de APLICACIÓN**



**EJERCICIO
de COMPENSACIÓN**



EL APRENDIZAJE ESPECÍFICO

CONTENIDOS GENERALES TEC-TAC

ATAQUE

DEFENSA

INDIVIDUAL

COLECTIVO

INDIVIDUAL

COLECTIVO

DESPLAZAMIENTOS:
CALIDAD. PASE-
RECEPCIÓN
LANZAMIENTO
ENCAD.ACC.TEC.COM

INCERTIDUMBRE: -
OPCIONAL: QUÉ? -
ESPACIAL: DÓNDE? -
TEMPORAL: CUÁNDO? -
MODAL: CÓMO? -
RELACIÓN: con QUIÉN

-INTERPRETACIÓN
ESPACIO LIBRE

-DESMARQUES
PRINCIPIO DIRECCIÓN

-APOYO AL COMPAÑERO -
ANTICIPACIÓN

RELACIONES ESPACIALES

2X2
3X3
4X4

-EN 1 LINEA -
-EN 2 LINEAS

JUEGO con PIVOTE
"PASE y VA"

DE Esp.AMPLIOS a
Esp.REDUCIDOS

Esp. GENERALES.
Esp.CONCRETOS.
Esp.ESPECÍFICOS

INTERPRETACIÓN DE: -
Superioridad Espacial. -
Superioridad Numérica.

EL MODUS LUDENDI

DESPLAZAMIENTOS:
CALIDAD.
ORIENTACIONES Grles
LINEAS DE PASE
INTERCEPTACIONES
DISUASIONES
BLOCAJES MARCAJES

INCERTIDUMBRE: -
OPCIONAL: QUÉ? -
ESPACIAL: DÓNDE? -
TEMPORAL: CUÁNDO? -
MODAL: CÓMO? -
RELACIÓN: con QUIÉN

-INTERPRETACIÓN
ESPACIO INEFICAZ -
OFERTA DE ESOS
ESPACIOS. -
AYUDA AL COMPAÑERO -
ANTICIPACIÓN

RELACIONES ESPACIALES

2X2
3X3
4X4

-EN 1 LINEA
-EN 2 LINEAS

DEFENSA al PIVOTE

DE Esp.AMPLIOS a
Esp.REDUCIDOS

Esp. GENERALES.
Esp.CONCRETOS.
Esp.ESPECÍFICOS

Responsabldds Dfsvs -
Ayudas (Coberturas
Doblaje) -
Cadena de Ayudas. -
Defensa Abierta. -
Defensa SemiCerrda EL
MODUS LUDENDI

LA ANTICIPACIÓN vs INCERTIDUMBRE



¿QUÉ?

- LANZAR ó PASAR
- PASAR ó FINTAR

¿DÓNDE?

- ARRIBA ó ABAJO
- IZQUIERDA ó DERECHA...

LOS PROCESOS DE ANTICIPACIÓN
DISMINUYEN EL TIEMPO DE RESPUESTA
EL NIVEL DE INCERTIDUMBRE RETRASA
LA RESPUESTA DEL ADVERSARIO

¿CUÁNDO?

- RESPUESTA FUGAZ
- EN EL 1^{er} paso, 2^o, 3^o, suspensión, 1^{er} amago, ...etc.

¿CÓMO?

- FUERTE ó HABILIDAD
- ROSCA ó VASELINA

¿A QUIEN?

- AL PIVOTE ó AL LATERAL
- AL LATERAL ó AL EXTREMO

LA DECISIÓN TÁCTICA: POSIBILIDADES DE DESARROLLO

NO SÓLO RECONOCER SINO COMPRENDER

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE INCERTIDUMBRE

QUÉ



CUANDO

DÓNDE

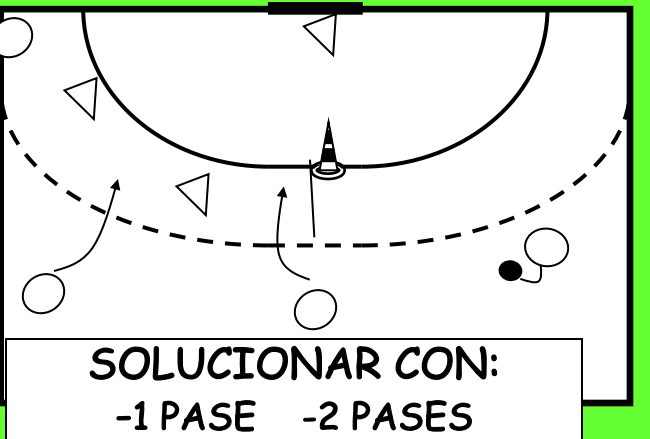
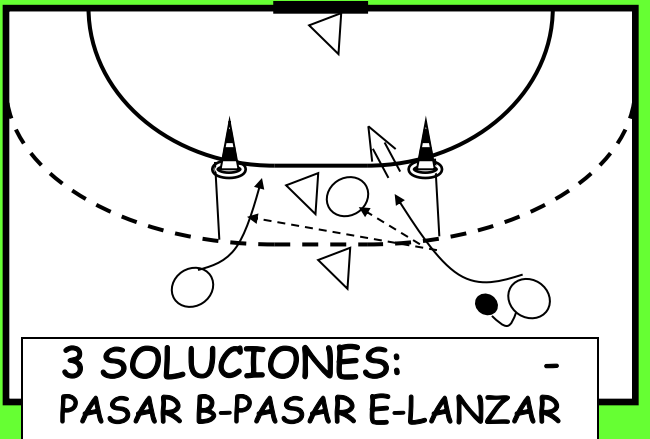
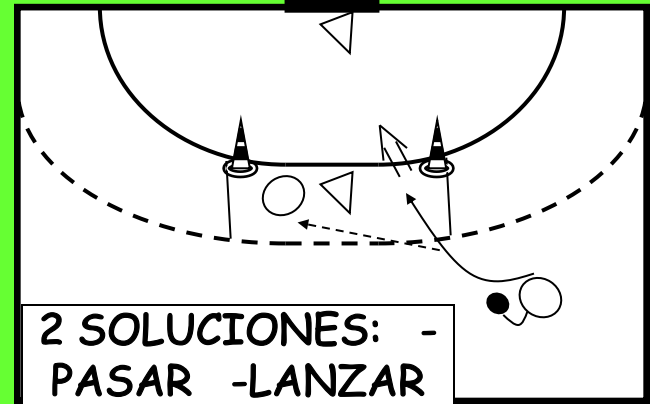
CÓMO

A QUIEN

ENTRENAMIENTO de
SITUACIONES-PROBLEMA con
DISTINTOS TIPOS DE
SOLUCIONES

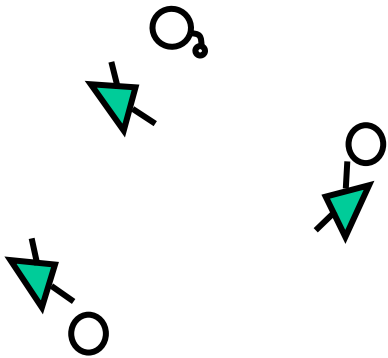
PRINCIPIO DE LA CONTEXTUALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (Ruiz y Sánchez,92)

ENTRENAMIENTO en POSIBLES
SITUACIONES REALES DE JUEGO

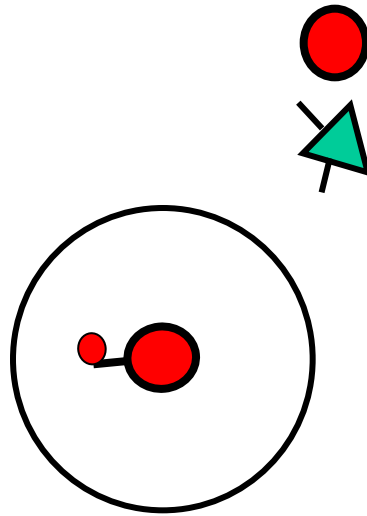


EL ENTRENAMIENTO CON LOS ESPACIOS

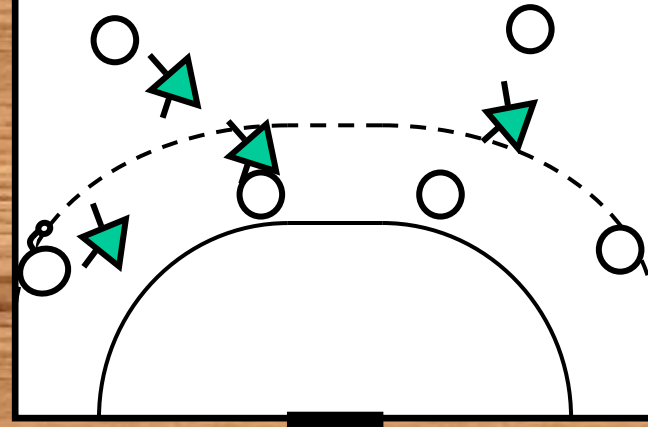
ESPACIOS GENERALES



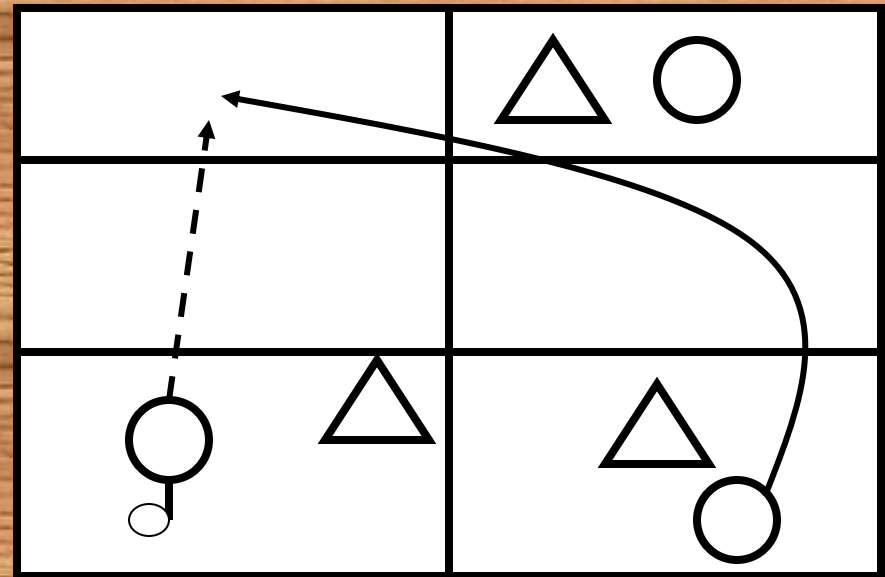
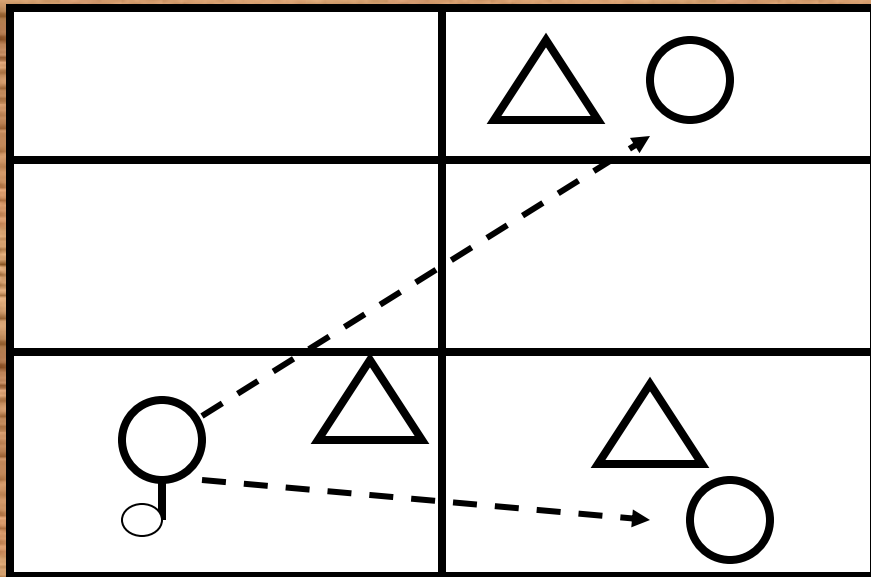
ESPACIOS CONCRETOS



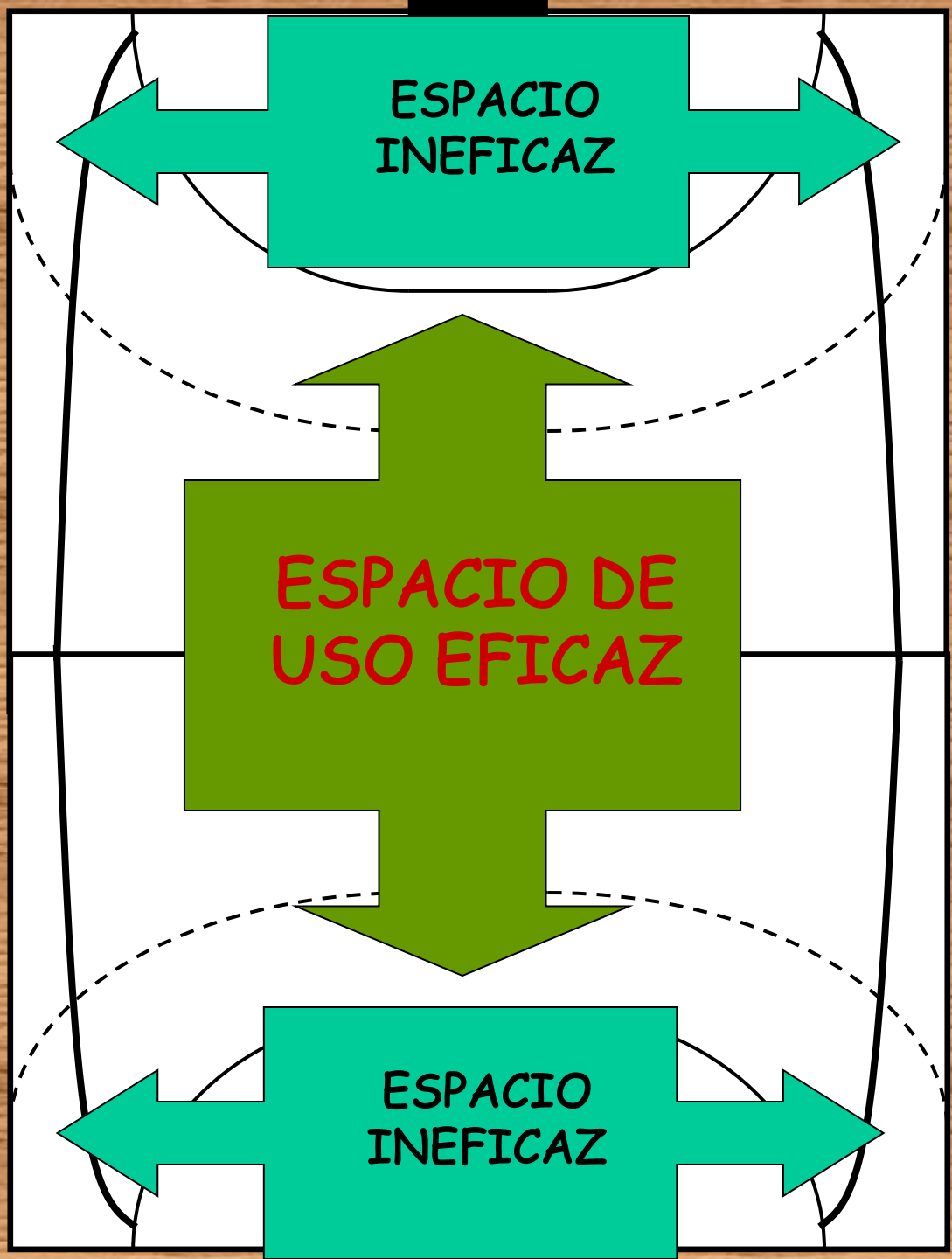
ESPACIOS ESPECÍFICOS



INTERPRETACIÓN de ESPACIOS

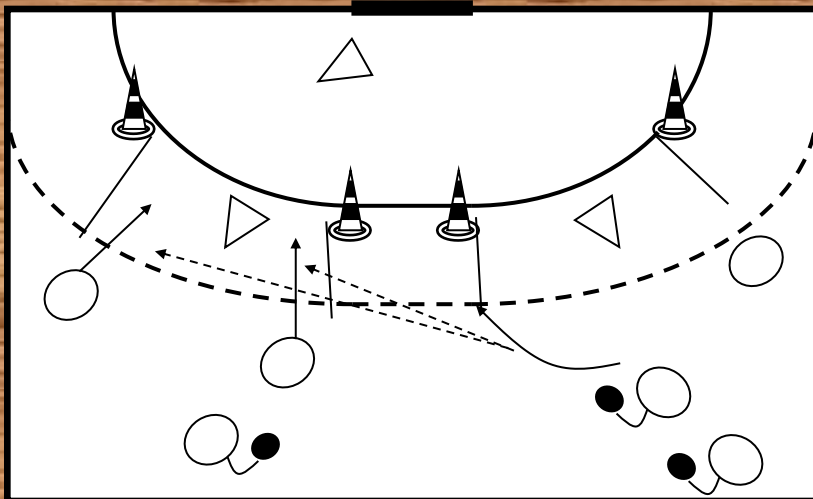
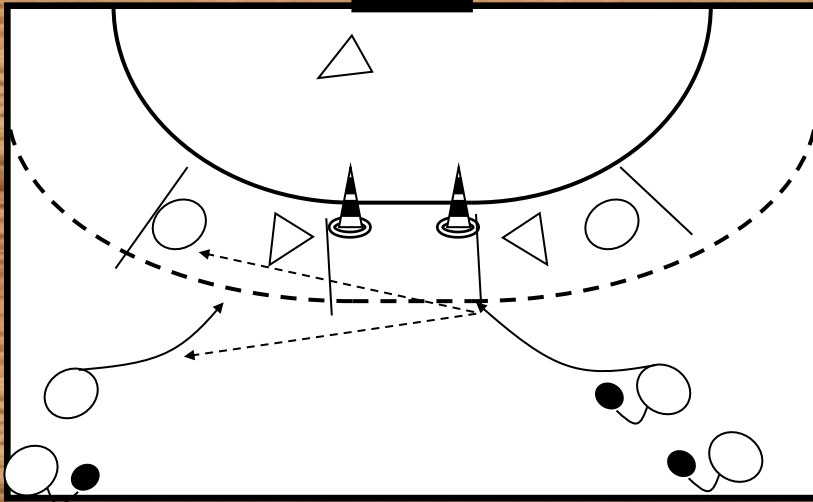


INTERPRETACIÓN DE
LOS ESPACIOS
INEFICACES

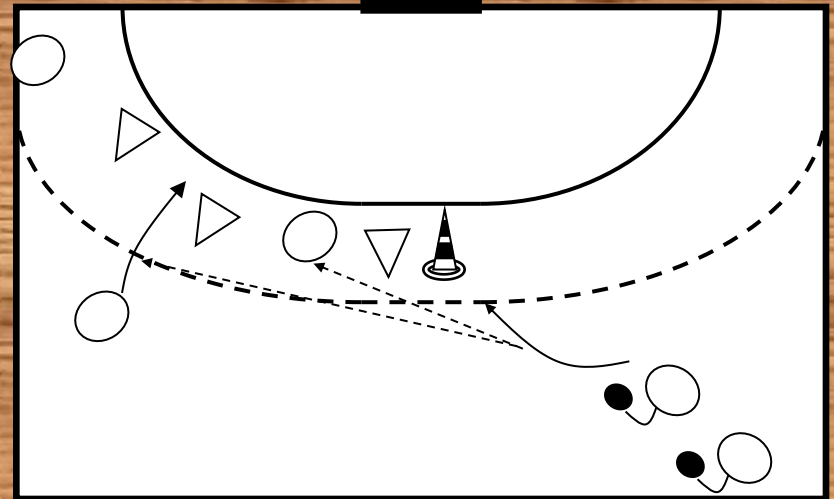
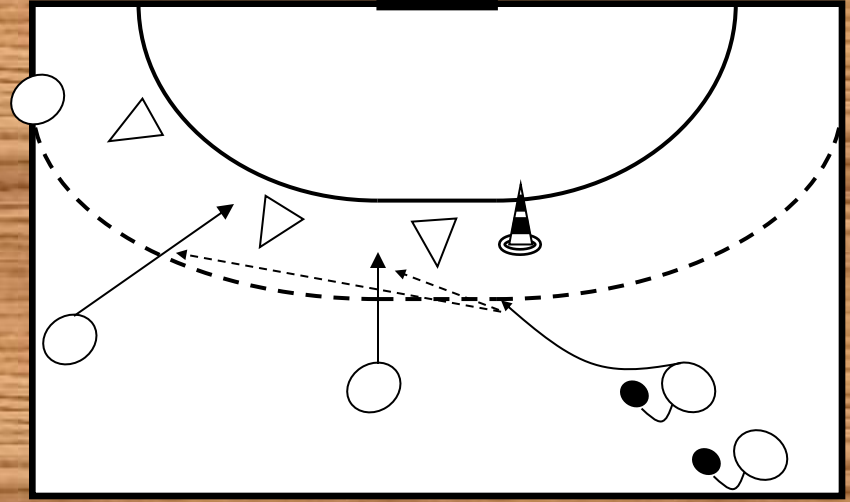


INTERPRETACIÓN de DESEQUILIBRIOS

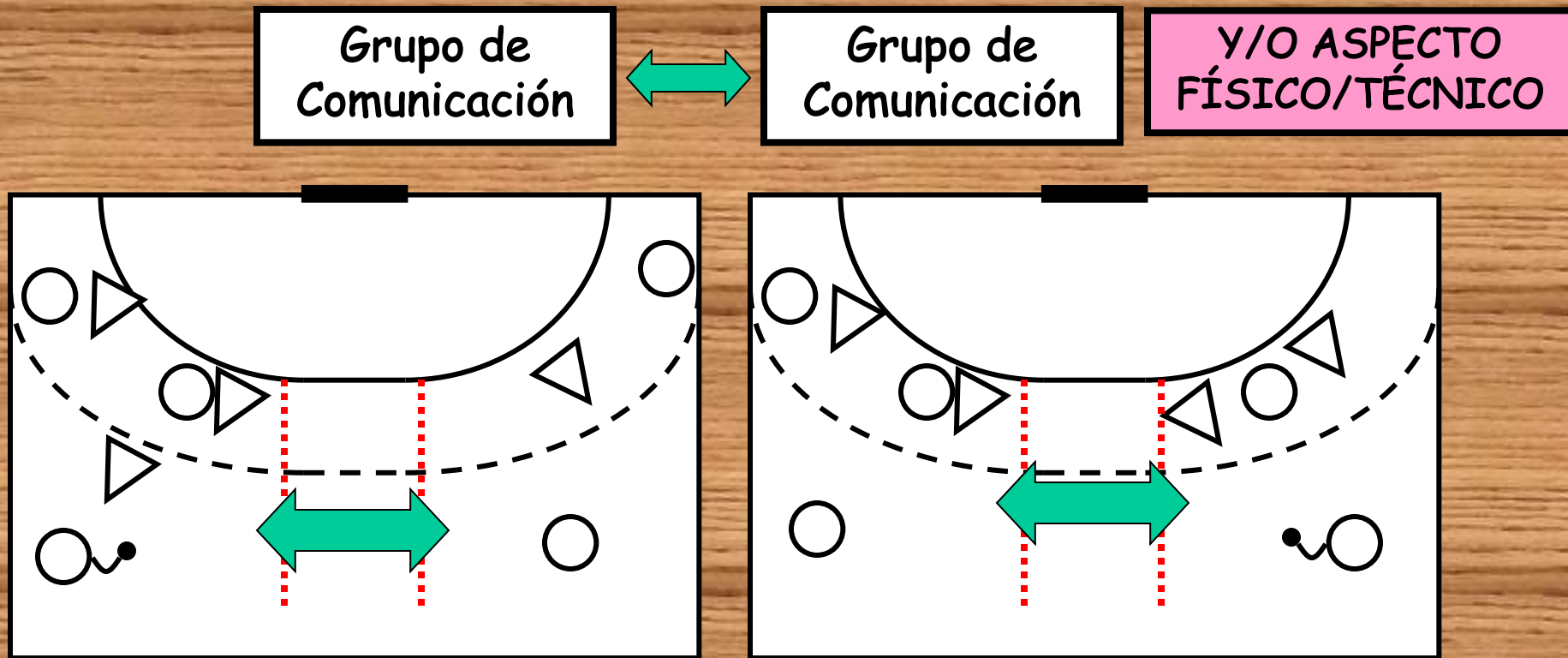
SUPERIORIDADES NUMÉRICAS



VENTAJAS ESPACIALES



INTERRELACIONES DE ESPACIOS Y GRUPOS DE COMUNICACIÓN



SI NO HAY ÉXITO EN UNA ZONA CAMBIO A LA OTRA

CON O SIN SUPERIORIDADES EN LAS ZONAS

CAMBIOS DE ZONAS ALEATORIOS, CON ó SIN ÉXITO

RESUMEN CONCLUSIONES

EL BM ESTÁ DENTRO DE UN MARCO SOCIAL MODERNO QUE DEBEMOS SABER INTERPRETAR

LA CATEGORIA CADETE APARECE COMO LA FASE DE TRANSICIÓN AL JUEGO ADULTO

LA PREPARACIÓN FÍSICA COMIENZA A SER EL COMPLEMENTO AL TRABAJO TEC-TAC QUE ABRE LAS PUERTAS DEL ÉXITO

LOS CONTENIDOS FÍS.-TEC.-TAC. ESTÁN SUJETOS A PROCESOS DE FORMACIÓN Y SU PLANIFICACIÓN.

EL ACELERAMIENTO DE ESOS PROCESOS PUEDE GENERAR PROBLEMAS DE DIFÍCIL SOLUCIÓN POSTERIOR.

LA INTERPRETACIÓN DEL JUEGO Y EL ESPACIO IMPLICADO SON EL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO TEC.-TAC.

CREAR UNA RED DE COMUNICACIÓN AMPLIA Y SÓLIDA MULTIPLICA GEOMÉTRICAMENTE LAS POSIBILIDADES DE NUESTRO EQUIPO.



Gracias.