

Club Liftados

# **10 tareas que todo entrenador de balonmano base debería tener a mano**

Un recurso practico para entrenar mejor, ahorrar tiempo y llegar a la pista con mas claridad.

Balonmano para jugadores y entrenadores

# 10 tareas que todo entrenador de balonmano base debería tener a mano

**Un recurso practico para entrenar mejor, ahorrar tiempo y llegar a la pista con mas claridad**

## Portada

### Titulo

10 tareas que todo entrenador de balonmano base debería tener a mano

### Bajada

Ejercicios utiles, claros y aplicables para entrenadores que quieren formar mejor y no llenar la sesion de ruido.

### Firma

Club Liftados Balonmano para jugadores y entrenadores

## Introduccion

Hay muchos entrenadores de base que trabajan muchisimo y, aun asi, sienten que podrian entrenar mejor.

No porque les falte pasion. Ni porque les falte voluntad. Normalmente les falta una cosa mas concreta: claridad.

Claridad para saber que entrenar. Claridad para detectar que tarea ayuda de verdad. Claridad para no perder media sesion explicando un ejercicio que luego no se parece nada al juego real.

Este recurso nace justo para eso.

No es un manual infinito ni un catalogo de ejercicios por acumular. Es una seleccion de 10 tareas que merece la pena tener a mano porque ayudan a trabajar problemas reales del balonmano base:

- recibir y decidir mejor
- fijar antes de pasar
- atacar con continuidad
- defender con criterio
- correr mejor tras robo o saque
- entrenar con intencion y no solo con volumen

Si Liftados quiere convertirse en una referencia para jugadores y entrenadores, tiene que empezar aqui: por el balonmano que se entrena entre semana.

# La idea de fondo

Antes de entrar en las tareas, hay tres principios que conviene recordar.

## 1. Si una tarea necesita demasiadas explicaciones, seguramente necesita menos reglas

Una buena tarea de base se entiende rapido. Si para arrancarla hacen falta tres minutos de charla, demasiadas normas y cuatro correcciones a la vez, la sesion pierde ritmo y el aprendizaje se debilita.

## 2. La ventaja hay que aprender a verla antes del bote

En categorias base pasa muchisimo: recepciones con ventaja que mueren por botar por inercia. Por eso varias tareas de este documento ponen el foco en recibir, perfilarse y decidir antes del contacto.

## 3. Defender y correr no son dos cosas separadas

Una defensa activa no solo evita gol. Tambien provoca errores, genera recuperaciones y activa el contraataque. Esa idea, muy presente en modelos de formacion modernos y tambien en materiales de tecnicacion propios de Euskadi, es oro puro para cualquier entrenador de base.

*Idea fuerza*

*Defender y correr. Cada recuperacion es una oportunidad. Cada saque de gol tambien puede serlo.*

# Como usar este recurso

No intentes meter las 10 tareas en la misma semana.

Usalo asi:

- elige 2 o 3 tareas segun el objetivo de tu sesion
- mantenlas varias semanas con pequenas progresiones
- cambia una sola regla cada vez
- corrige una prioridad, no siete
- intenta que cada tarea termine pareciendose al juego

La pregunta buena no es:

Que ejercicio hago hoy?

La pregunta buena es:

Que quiero que entiendan mejor mis jugadores hoy?

# Tarea 1

# Recibir y decidir sin bote

## Objetivo

Mejorar la orientación corporal, la percepción previa a la recepción y la capacidad de decidir rápido sin depender del bote.

## Jugadores

6 a 10

## Espacio

Medio campo o zona de 15x20 metros

## Organización

Tres atacantes en primera línea y tres defensores con oposición controlada. Se juega una secuencia corta de pase, recepción y decisión. El atacante que recibe solo puede:

- pasar
- atacar espacio
- fijar y soltar

Regla principal: en la primera recepción no se puede botar.

## Que entrena de verdad

- escaneo antes de recibir
- perfilado corporal
- velocidad de decisión
- lectura de la ayuda defensiva

## Que corregir

- recibir orientado hacia la siguiente acción
- manos preparadas antes del pase
- no matar la ventaja con una recepción estática
- leer si el defensor llega tarde, llega plano o flota

## Error común

Recibir, pararse, botar y convertir una ventaja en un ataque plano.

## Variante

Permite un solo bote, pero solo si mejora de verdad el ángulo o la ventaja.

*Que debería notar el entrenador*

*Cuando la tarea funciona, baja el bote innecesario y sube la velocidad de pase y decisión.*

## Tarea 2

### Fijar y soltar en superioridad

#### Objetivo

Aprender a atraer a un defensor de verdad antes de pasar, evitando pases sin amenaza.

#### Jugadores

8 a 12

#### Espacio

Zona lateral de medio campo

#### Organización

Situación de 3x2 o 4x3 en carril lateral. El equipo atacante debe progresar sin lanzar hasta haber generado una fijación clara.

#### Que entrena de verdad

- diferencia entre mover balón y generar ventaja
- temporización del pase
- lectura del segundo defensor

#### Que corregir

- fijar con piernas y mirada
- no pasar demasiado pronto
- atacar el hombro correcto del defensor
- mantener anchura real entre atacantes

#### Error común

Confundir circular el balón con fijar.

#### Variante

El gol solo vale si antes ha habido una fijación visible.

## Tarea 3

## 2x2 con continuidad

### Objetivo

Mejorar la lectura del juego con pivote y la continuidad tras la primera accion.

### Jugadores

8 a 12

### Espacio

Media pista, trabajando dos sectores

### Organizacion

Situacion 2x2 con lateral y pivote contra dos defensores. Tras la primera accion, entra una segunda pareja atacante para dar continuidad si no hay lanzamiento limpio.

### Que entrena de verdad

- relacion primera linea-pivote
- fijacion corta
- continuidad si la primera ventaja no es clara

### Que corregir

- el pivote debe ayudar, no invadir por invadir
- la primera linea debe provocar reaccion, no solo moverse
- si no hay ventaja, continuidad inmediata

### Error comun

Querer resolver siempre en la primera accion aunque la defensa este equilibrada.

### Variante

El pivote no puede recibir quieto: debe ganar posicion o bloquear para un tercero.

## Tarea 4

### Cruce simple con lectura

#### Objetivo

Usar el cruce como medio para desajustar y leer, no como automatismo vacio.

#### Jugadores

9 a 12

## **Espacio**

Primera linea completa

## **Organizacion**

Tres atacantes en primera linea contra tres defensores y ayuda interior. Se inicia con cruce simple entre central y lateral. El objetivo no es completar el cruce, sino interpretar la respuesta defensiva.

## **Que entrena de verdad**

- timing del cruce
- lectura de cambio, persecucion o flotacion
- continuidad hacia dentro, fuera o segunda circulacion

## **Que corregir**

- cruzarse a distancia util
- correr para comprometer al defensor
- no repetir siempre la misma salida

## **Error comun**

Hacer el cruce por inercia y no por intencion.

## **Variante**

Puntua doble si la ventaja la genera la tercera jugadora.

# **Tarea 5**

## **Finalizacion tras cambio de ritmo**

### **Objetivo**

Mejorar la capacidad de atacar con agresividad real en los ultimos metros.

### **Jugadores**

6 a 10

### **Espacio**

Sector de lateral o central, con porteria

### **Organizacion**

Fila de atacantes con pase previo y defensor saliendo con pequena desventaja. La accion arranca a ritmo moderado y acelera justo antes del duelo.

### **Que entrena de verdad**

- cambio de ritmo
- coordinacion de apoyos
- finalizacion con oposicion

### **Que corregir**

- no acelerar demasiado pronto
- ultimo apoyo con intencion
- atacar una referencia concreta del defensor
- saber cuando finalizar y cuando soltar

### **Error comun**

Confundir correr rapido con cambiar de ritmo bien.

### **Variante**

Si el defensor gana posicion, la accion debe reconvertirse en pase.

## **Tarea 6**

### **Balance defensivo tras perdida**

#### **Objetivo**

Ensenar a reaccionar tras error o perdida sin desconexion emocional.

#### **Jugadores**

10 a 14

#### **Espacio**

Media pista ampliable a pista completa

#### **Organizacion**

Se juega una accion corta de ataque. En algunas repeticiones el entrenador provoca perdida, mal pase o rebote para activar repliegue inmediato.

### **Que entrena de verdad**

- cambio mental ataque-defensa

- responsabilidad tras error
- ocupacion de carriles de repliegue

### **Que corregir**

- primer paso hacia atras inmediato
- proteger carril central primero
- comunicacion corta y clara
- no quedarse mirando el error

### **Error comun**

Quedarse protestando o frenado despues de fallar.

### **Variante**

Puntua la recuperacion si el equipo repliega en menos de tres segundos.

## **Tarea 7**

### **1x1 exterior con ayuda**

#### **Objetivo**

Mejorar la defensa lateral y la cooperacion entre defensor exterior y lateral.

#### **Jugadores**

8 a 10

#### **Espacio**

Sector de extremo-lateral

#### **Organizacion**

Accion de 1x1 desde lateral con apoyo de extremo. Dos defensores trabajan orientacion, distancia y ayuda.

#### **Que entrena de verdad**

- orientar hacia fuera
- temporizar sin hundirse
- ayudar sin regalar pase facil

#### **Que corregir**

- pies activos
- hombro interior protegido
- ayuda cercana y util
- decidir si temporizar, contactar o entregar

## **Error comun**

La ayuda llega tarde o el primer defensor regala el pasillo interior.

## **Variante**

Introduce continuidad con pase al extremo si la defensa no coordina bien.

# **Tarea 8**

## **Defensa 6:0 con foco en desplazamientos**

### **Objetivo**

Introducir una 6:0 base util para jugadores de formacion, con prioridades sencillas y comprensibles.

### **Jugadores**

12 a 14

### **Espacio**

Media pista

### **Organizacion**

Defensa 6:0 contra primera linea y extremos. El foco no esta en el sistema entero, sino en tres conductas:

- orientar hacia fuera
- desplazarse juntos
- saber quien salta y quien cubre

### **Que entrena de verdad**

- desplazamiento colectivo
- nocion de ayuda
- proteccion de espacios de alto valor

### **Que corregir**

- la linea se mueve con el balon

- el defensor directo puede salir si tiene cobertura
- no regalar penetración central
- las ayudas deben reducir espacio

## Error común

Cada defensor interpreta la acción por libre y la línea se rompe.

## Variante

Convertir momentos de salto en un 5:1 momentáneo para entrenar lectura sin complicar el sistema entero.

### *Apunte metodológico*

*En materiales de desarrollo de la EHF para edades de 14 a 16 años, la 6:0 aparece como una forma que ayuda a aprender desplazamientos, ayudas, cambios sencillos y lectura compartida del espacio, siempre que no se convierta en una defensa pasiva que invite solo a lanzar desde lejos.*

## Tarea 9

### Salida de contraataque en 3 oleadas

#### Objetivo

Ordenar la transición ofensiva y enseñar que correr bien no es solo correr mucho.

#### Jugadores

10 a 14

#### Espacio

Pista completa

#### Organización

Se inicia desde robo, parada o saque de gol. El equipo debe identificar:

- primera oleada
- segunda oleada
- llegada de apoyos para continuidad

#### Que entrena de verdad

- amplitud de carrera
- ocupación racional de calles
- lectura de cuando finalizar y cuando seguir

## **Que corregir**

- correr abriendo campo
- no juntar dos jugadores en el mismo carril
- si no hay finalización clara, enlazar con continuidad
- la segunda oleada no mira: llega para jugar

## **Error comun**

Mucho sprint y poca estructura.

## **Variante**

Puntua mas si el gol llega tras segunda oleada que tras tiro precipitado.

# **Tarea 10**

## **Juego condicionado a dos pases y decision**

### **Objetivo**

Entrenar velocidad mental, continuidad y juego colectivo con reglas simples.

### **Jugadores**

10 a 14

### **Espacio**

Media pista o pista completa según nivel

### **Organizacion**

Partido condicionado. La norma principal es que el equipo no puede estar más de dos pases seguidos sin atacar una ventaja real.

### **Que entrena de verdad**

- ritmo
- iniciativa
- lectura colectiva
- continuidad tras primera acción

### **Que corregir**

- jugar con idea, no con ansiedad

- si no hay ventaja, conectar rapido otra accion
- recibir preparado para acelerar
- reducir botes innecesarios

## **Error comun**

Confundir jugar rapido con jugar precipitado.

## **Variante**

Bonus si el gol llega tras fijacion real o continuidad bien enlazada.

# **Cinco errores comunes del entrenador de base**

## **1. Querer corregirlo todo a la vez**

El jugador no puede atender a ocho prioridades en una sola tarea. Elige una.

## **2. Diseñar tareas cerradas que no obligan a decidir**

Si todo está prefijado, el jugador ejecuta pero no aprende a jugar.

## **3. Premiar la velocidad antes que la comprensión**

Hay tareas intensas que enseñan poco porque todo sucede sin lectura.

## **4. Separar demasiado técnica y juego**

La técnica importa, pero en balonmano la técnica sin contexto dura poco.

## **5. Olvidar que la defensa también educa**

Defender es aprender a orientar, cooperar, anticipar y correr mejor después.

# **Como progresar estas tareas durante un mes**

## **Semana 1**

Presentación de la tarea y comprensión de la regla principal.

## **Semana 2**

Misma tarea, más oposición o menos tiempo para decidir.

## **Semana 3**

Añadir continuidad o segunda acción.

## **Semana 4**

Llevar la idea al juego condicionado o al partido reducido.

La progresion buena no es meter mas conos. Es aumentar la exigencia cognitiva sin perder claridad.

## Cierre

Un buen entrenador de base no es el que tiene mas ejercicios guardados. Es el que sabe elegir mejor que necesita su equipo en cada momento.

Estas 10 tareas no pretenden cerrar el balonmano. Pretenden abrirlo.

Abrirlo a jugadores que reciban mejor. A equipos que piensen antes. A defensas que no se limiten a esperar. A entrenadores que tengan herramientas utiles y no solo volumen de tareas.

Si Liftados quiere ayudar de verdad a jugadores y entrenadores, tiene que empezar por aqui: por el balonmano que se entrena entre semana.

### *Ultima idea*

*La sesion buena no es la que acaba con los jugadores agotados. Es la que acaba con los jugadores entendiendo algo mejor el juego.*

## Sigue dentro de Club Liftados

Si este recurso te ha aportado valor, este es solo el principio.

Club Liftados es la newsletter semanal para jugadores y entrenadores de balonmano.

Cada lunes enviamos:

- tactica y pizarra
- recursos practicos de entrenamiento
- ideas para formar mejor
- actualidad con criterio
- ofertas reales de zapatillas

**[Unete al Club Liftados en Liftados.com](#)**

Gratis. Un email cada lunes. Sin spam.

## Base metodologica de este recurso

Este documento no sustituye la formacion reglada de entrenadores, pero si intenta apoyarse en ideas solidas:

- la importancia del small-sided game y de las formas jugadas en el aprendizaje
- la progresion por edades y etapas de desarrollo
- la reduccion de reglas innecesarias para aumentar comprension y ritmo

- el valor de la toma de decisiones contextual
- la relacion directa entre defensa activa y transicion ofensiva

Tambien incorpora ideas cercanas al trabajo real de pista presentes en materiales propios de balonmano base y tecnicificacion de Euskadi, especialmente en torno a:

- defender y correr como identidad
- lectura de juego en situaciones reales
- orientacion exterior en defensa
- continuidad y poca retencion de balon en ataque

## Referencias utiles

- EHF Activities - Coach: recorrido formativo del entrenador, de nivel base a elite.
- EHF Activities - Circle of a Handball Life: desarrollo por edades, small games, toma de decisiones y progresion de contenidos.
- IHF Handball at School - Teaching Handball: enfoque de formas jugadas y tareas para desarrollar habilidades en edades tempranas.

Enlaces:

- <https://activities.eurohandball.com/people/coach/>
- [https://activities.eurohandball.com/media/yidnzzgb/circle\\_of\\_a\\_handball\\_life.pdf](https://activities.eurohandball.com/media/yidnzzgb/circle_of_a_handball_life.pdf)
- [https://www.ihf.info/sites/default/files/2020-03/H%40S\\_booklet\\_0.pdf](https://www.ihf.info/sites/default/files/2020-03/H%40S_booklet_0.pdf)