

PUNTO DE PARTIDA

CATEGORÍA BENJAMÍN

1. Situaciones de aprendizaje desde un punto de vista GLOBAL.
2. Promover el descubrimiento y sus posibilidades. Potenciar las capacidades preceptivas y la toma de decisión.
3. Técnica de enseñanza: ENSEÑANZA DESDE LA BÚSQUEDA. Pero el entrenador/a debe tener mucho control sobre la atención selectiva de los contenidos y conceptos del Balonmano.
4. HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS. Coordinación y habilidades generales. Control del cuerpo, orientación y gestión de los movimientos.
5. Tener mucho en cuenta la duración y cantidad de ejercicios. Evitar actividades largas, que exijan mucho esfuerzo físico, así como ejercicios en los que se requiera mucha atención. Esto como todo deberá ir de menos a más.
6. Explicaciones BREVES. Intentar potenciar su imaginación poniendo símiles. Ofrecer opciones abiertas para que los y las niñas solucionen de diferentes maneras.
7. Utilizar materiales llamativos y variados, que atraigan la atención y estimulen la práctica. Diversidad en los planteamientos incluyendo conceptos propios de la competición.
8. La práctica se basa en el juego simbólico. Fomentar la espontaneidad.
9. Juegos de carácter simple. Con leves aspectos de decisión, pero iniciando en potenciar esta característica.
10. LUDICO-COMPETITIVO. Las tareas como retos, es decir de competición contra uno mismo, y después en referencia con el resto.
11. Planteamiento de lateralidad, percepción y ejecuciones bilaterales.
12. Los deportistas deben experimentar y afirmar su dominancia lateral.
13. Proponer practicar otros deportes y juegos, adaptados al Balonmano y complementarios.
14. Ten un trato exquisito con tus deportistas. Son nuestro mayor tesoro.
15. El juego, la competición y las dinámicas colectivas deben estar presentes en todas las sesiones que realicemos con los y las deportistas.

PUNTO DE PARTIDA

CATEGORÍA ALEVÍN

1. Estabilización y refinamiento de los movimientos básicos. Inicio en los elementos directrices del deporte del balonmano.
2. Exquisitez en la información que les damos orientada hacia la mejora técnica.
3. Muchísimo tiempo invertido en la técnica y táctica individual en los contenidos siguientes;
 - a. Pase
 - b. Lanzamiento
 - c. Desplazamiento
 - d. Posición corporal
 - e. Ciclo de pasos
 - f. Movimiento previo y post al balón
 - g. Ocupación espacios libres
 - h. Ayudas y colaboraciones
 - i. Bote
 - j. Interceptaciones
4. Enseñanza mediante la búsqueda. Plantear situaciones que conlleven toma de decisiones en función de lo percibido y de lo que ocurra en su entorno.
5. Introducir la variable técnica en los ejercicios planteados.
6. Cualidades físicas integradas en los ejercicios – juegos deportivos.
7. Trabajo de la lateralidad.
8. Tratarles de tal forma que puedan sacar conclusiones y ser críticos con lo que les rodea.
9. Aumenta la atención. Ejercicios donde tengan que realizar diferentes acciones encadenadas.
10. Toma de responsabilidades, roles y tareas a ejecutar en el juego.
11. Propón soluciones compartidas, delimita claramente los objetivos de lo que queremos conseguir. Busca compartir con ellos/as la idea y que la integren en el desarrollo del juego.
12. Iniciación sistemas colectivos.
13. Imprescindible trabajar desde los Valores del deporte y normas sociales.
14. Deporte relacionado con superar a los contrarios con la ayuda de mis compañeros/as. Practicamos un deporte colectivo.
15. El perfil de deportista que buscamos es el/la que busca que el resto mejore.
16. El resultado no tiene importancia. Jugar, aprender y divertirnos.
17. Potenciar la participación igualitaria y cooperativa entre ambos géneros.
18. Cuidado con plantear hazañas peligrosas. No tienen miedo a casi nada.
19. Imprescindible introducir competición en todas las sesiones que realicemos.

PUNTO DE PARTIDA

CATEGORÍA INFANTIL

1. Periodo de iniciación de aprendizajes básicos.
2. Procedimientos básicos ofensivos y defensivos
3. Especial inversión de tiempo en;
 - o Calidad de pase orientado e intencionado
 - o Tipologías de lanzamientos
 - o Ataque/Defensa 1x1-2x2
 - o Transición defensa-ataque-defensa
 - o Movimiento con y sin el balón
 - o Velocidad en la ejecución de las acciones
 - o Inicio de trabajo en puesto específico
 - o Búsqueda de soluciones
 - o Fintas de superación
 - o Iniciación a sistemas colectivos ofensivos y defensivos
 - o Inicio de preparación física aplicada al deporte del Balonmano
4. Aumenta la velocidad y la capacidad de cambiar de rol continuamente. Buscamos deportistas que generen y tomen decisiones lo más rápido posible.
5. La toma de decisiones es un factor imprescindible en la ejecución de los ejercicios. No podemos desligar una cosa de la otra. Los/as deportistas no solo ejecutan, sino que participan en absolutamente todo el proceso.
6. Seguimos incidiendo en la enseñanza mediante la búsqueda. Crea, impulsa, genera, realiza.
 - o Buscamos deportistas que generen y propongan.
7. La competición como medio de descubrimiento del deporte del Balonmano.
8. Aprendizaje social: Participación, respeto, compañerismo...respeto al árbitro.
9. Mayor ritmo de trabajo. Encadenamiento de acciones mas complejas. Ataco, defiende, cambio de fila, cubro pivote... Planteamiento de tarea desde el encadenamiento.
10. Pensamiento operativo. Inteligencia motriz. Es decir, utilizar las habilidades adecuadas en los diferentes aspectos que nos plantea el juego.
11. Es importante encontrar en que destaca cada deportista. Debemos fomentar su autoestima.
12. Sesiones motivantes y que cuiden al deportista.
13. Cercanía en el trato, disciplina deportiva y objetivos claramente marcados y conocidos por todos y todas.

PUNTO DE PARTIDA

VARIABLES PARA EL ENTRENAMIENTO

1. Discriminaciones sensoriales: Visual, auditiva, táctil... Aumentar número de estímulos a atender, duración de los estímulos, frecuencia estímulos....
2. Percepción espacio-temporal: Movimiento propio, de los compañeros, adversarios y balón. Adaptación a velocidades.
3. Toma de decisiones: Aumentar el número de toma de decisiones a tomar. Tiempo para tomarlas.
4. Estructura de movimientos: Hacer que formen parte de las actividades el mayor número de grupos musculares posibles.
5. Posición del cuerpo: De pie, sentado, arrodillado...
6. Plano de intervención: Suelo, banco, espaldera, sentado, cuclillas...
7. Bilateralidad.
8. Base de sustentación: Un pie, suspensión, de espaldas, botando...
9. Direcciones y sentidos: Hacia delante, hacia detrás, derecha, izquierda...
10. Orientaciones; En función del balón, de la portería, compañeros/as y contrarias.
11. Trayectorias y tipos de desplazamientos: Rectas, curvas, zig-zag, carrera,...
12. Obstáculos: Rodear, franquear, evitar, superar, chocar...
13. Dominio del balón
14. Trayectorias y formas de lanzamientos: Tenso, parabólico, a bote, potencia, precisión...
15. Variables para el aprendizaje y desarrollo colectivo
 - Variar las características del espacio.
 - Aumentar o reducir el número de pases o tiempo de posesión.
 - Variar la oposición y colaboración. Calidad.. 1x1, 2x1, 3x2...
 - Reglas para una máxima participación: Numero reducido de deportistas, prohibido doblar pases, prohibido bote o muy reducido, utilizar mas de un balón, introducir metas o porterías, no marcar el mismo dos goles seguidos, equipos mixtos, cada gol de alguien nuevo vale doble, asignar funciones muy definidas....