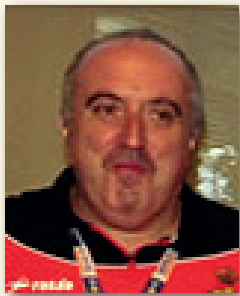


ENTRENANDO CON...



**Alberto
Suárez**

*Plata Europeo Juvenil 2010 Montenegro
 Plata Mundial Juvenil 2011 Argentina
 Oro Europeo Junior 2012 Turquía
 Plata Mundial Junior 2013 Serbia
 Bronce Europeo Juvenil 2014 Polonia
 Cuartos Mundial Juvenil 2015 Rusia
 Sextos Europeo Juvenil 2016 Croacia
 Plata Mundial Juvenil 2017 Georgia*

FILOSOFIA DE TRABAJO EN LOS #HISPANOSJUVENILES

“Si tus soldados te temen lucharán por ti, pero si tus soldados te aman morirán por ti” Lao Tse

INTRODUCCIÓN

Voy a intentar resumir algunas ideas que intentamos aplicar en el trabajo con los #HispanosJuvéniles, basadas en la forma en que entendemos nuestro trabajo.

Es nuestra “receta”, la cual posiblemente no sea la perfecta, los entrenadores somos “cocineros” experimentando nuevos platos constantemente, pero espero que si os resulta interesante pudierais extraer alguna idea que os valga.

En primer lugar os daréis cuenta que escribo en plural, somos un EQUIPO DE TRABAJO no una persona solo, alguna vez alguien dijo que “si te rodeas de los mejores tu serás mejor” y creo firmemente en ello.

En nuestro deporte abusamos, en mi opinión, de la figura única del entrenador y deberíamos enfocar nuestro futuro a diseñar estructuras de un grupo de profesionales especializados en cada área (técnico de porteros, preparador físico, scouting...), a imagen y semejanza de otros deportes más profesionalizados, aunque es verdad que a veces no tenemos los medios necesarios para hacerlo.

A mis compañeros de staff en la selección juvenil, les tengo porque son grandes profesionales y además grandes personas, nos respetamos haciendo que nos podamos decir lo que sea sin ningún tipo de miedo, esto es necesario para lograr el máximo rendimiento, aunque alguna día te digan alguna cosa que no quieras oír. A su vez por la confianza que tengo con ellos y hacia ellos, no tengo la más mínima duda en la parte del trabajo que ellos realizan (Dani Sánchez es mi ayudante (al igual que por momentos, nos cambiamos los papeles y yo ejerzo del suyo) desde hace doce años y más de 200 partidos internacionales, se encarga de trabajar nuestra defensa y a la vez analizar el ataque rival, Javier Márquez, incorporado más tarde, se encarga de los porteros y de los análisis individuales y yo diseño nuestro ataque y analizo las defensas rivales, sin olvidar el trabajo vital de médico y fisio en sus tareas específicas y jefe de expedición en las suyas). Puedo darles responsabilidad con total confianza, se que lo harán muy bien, incluso mejor que yo.

Leía no hace mucho que...

El “SECRETO” del ÉXITO era...

ESPECIALÍZATE en algo concreto
 PERSEVERA en tu idea
 RODÉATE de los mejores

Los “éxitos” nivel internacional de nuestro balonmano base en los últimos años, plasmados en numerosas medallas, son solo la punta del iceberg, por debajo hay mucho trabajo de mucha gente y durante mucho tiempo en nuestro país. Siempre, en todas las generaciones, aparecen jóvenes talentos con una gracia especial ya que están trabajando muy bien en sus clubes y además tienen la oportunidad de adelantar procesos al jugar en equipos senior. Se les nota que tácticamente, en lectura y conocimiento del propio juego, tienen una buena experiencia táctica para la edad que tienen.

Cuando entras en el funcionamiento interno de nuestras equipos nacionales tienes conciencia del nivel técnico-táctico con el que se trabaja en España, la increíble labor en el día a día de los clubes y sus técnicos, en selecciones se les intenta imprimir un sello de identidad, un estilo propio.

NORMAS COLECTIVAS PERO ACTUACIONES INDIVIDUALES

“El EQUIPO no es lo más importante, es lo ÚNICO” Buscamos un sistema de juego que nos permita que el jugador creativo pueda crear aun mas. No podemos limitar el TALENTO.

Creemos que el "Pase extra" (del que luego hablaremos) y el esfuerzo adicional en defensa siempre posibilitan que el trabajo sea el que buscamos.

Establecemos rutinas de ejercicios donde no haya una única solución, que facilitemos al jugador varias posibilidades y que el decida; que sea capaz de "recibir-mirando" y localizando donde está la posible ventaja y saber siempre la OCUPACIÓN ESPACIAL de sus compañeros.

El concepto de "Ver el futuro", tener claro, incluso antes de recibir el balón a donde lo voy trasladar a continuación, esa calidad que tienen muchos de nuestros jugadores de "saltarse" algún puesto con su pase, sinónimo claro de TALENTO.

También nos resulta importante aprender a competir en estados de "Caos" y aprender a buscar orden dentro del desorden (un ejemplo sería atacar con dos balones a la vez 4:4. .)

Dijo Jorge Valdano "Estando la casa en orden todos se sienten libres para moverse".

En nuestros ataques posicionales debe de haber una **IDEA** para iniciar el ataque facilitada por el central normalmente y a partir de ahí nuestro juego nos llevará a tener total libertad para finalizar.

Utilizamos también el "ataque por conceptos", una idea trasladada del "basquet", dejando al director de juego cierta libertad para enlazar esos diferentes conceptos que hemos desarrollado en los entrenamientos, por ejemplo un concepto podía ser "circula extremo" y podríamos enlazarlo con "cruce B/E central con pivote", cuantos más conceptos trabajemos más posibilidades de riqueza de nuestro ataque.

Aquí nos resulta vital la figura del director de juego, del central "clásico" español, una de las fortalezas de nuestro balonmano.



ESTABLECER OBJETIVOS COMUNES Y REALIZABLES

Todos en la selección somos responsables de la metas que nos proponemos, una reunión los primeros días nos lo facilita, **¿dónde queremos llegar? ¿Y qué estamos dispuestos a hacer para lograrlo?**

A partir de ahí son mucho más fáciles de conseguir los objetivos y propinar un clima de trabajo muy favorable. Este pasado Mundial de Georgia lo afrontábamos después de lograr un sexto puesto en el Europeo anterior y queríamos mejorarlo y seguir creciendo (CRECER una palabra que utilizamos casi a diario, una de las más importantes en formación). El camino teníamos muy claro jugadores y staff cual era, mejorar nuestro sistema defensivo, ser mucho más sólidos en los 1:1, esas eran las claves, en ataque sabíamos que teníamos calidad.

El primer día nos reunimos, vimos en vídeo un resumen del pasado europeo, escribimos en la pizarra nuestras virtudes y nuestras debilidades, visualizamos el futuro, se les preguntó cual era su objetivo y todos dijeron ser campeones del mundo, lo tenían claro y sobre todo tenían muy claro lo que estaban dispuestos a dar por ello y estábamos de acuerdo en que era posible luchar por ese sueño. Deben ser objetivos realistas, a corto plazo y realizables.

Para que un equipo funcione es fundamental que cada uno conozca su rol y lo desempeñe con confianza y alegría. Hay que hablar con cada uno y decirle lo que esperamos de él, con total franqueza, aunque al principio igual chocamos con su propia idea inicial (jugadores todos acostumbrados a roles protagonistas en sus equipos y a lo mejor alguno su rol principal pasa a ser defensivo).

Hay que ser claro con ellos, la DUDA genera DUDA.



TRANSMITIR PASIÓN Y POSITIVIDAD, SE JUEGA CON EL CORAZÓN

“Team work make the dream work”

Que se entrene con alegría, incluso con música, no implica falta de respeto o compromiso, para nosotros es vital y mi experiencia me dice que se entrena mejor. El mejor sistema de juego es la PASIÓN. La INTENSIDAD en el juego, CORRER aunque siempre sabiendo controlar los ritmos.

El descaro habla siempre más del jugador que la experiencia, preferimos la pasión antes que el oficio, este último ya irá apareciendo con el paso de el tiempo incluso sin perder la pasión.

Vital también crear un SENTIDO DE PERTENENCIA, posiblemente el factor más poderoso en la creación de un equipo es el desarrollo de una identidad común. Hay que definir que rasgos identifican a tu equipo, fijar unos valores sólidos y hacer que cada uno de los miembros sea consciente de su impacto en el equipo.

Por ejemplo en nuestro caso, al acabar las comidas y cuando todos han acabado de comer el capitán se levanta y se dirige al staff para preguntar el plan del equipo para las próximas horas, a continuación se lo transmite a sus compañeros (si por ejemplo salimos a entrenar a las 17, él queda con el equipo diez minutos antes, a su vez el delegado controla que todo vaya normal 5 minutos después del capitán, tiene que haber un margen de seguridad para que nadie del equipo falle, intentamos evitar los conflictos al máximo, los conflictos leves deben ser resueltos en el “escalón” correspondiente; necesitamos rodearnos de gente que nos SOLUCIONE los problemas no que nos CUENTEN los problemas).

Cuando acaba dice en alto ¿ESTAMOS? y el resto dan una palmada, al principio el resto de selecciones los miraban con curiosidad, ahora ya lo han copiado muchas, incluso es un clásico en el resto de nuestras selecciones de formación, una pequeña seña de identidad.

En una selección hay personalidades e intereses distintos, pero hay que lograr que compartan valores, perdón que compartamos valores, y un compromiso común el EQUIPO por encima de todo.

Esa es una de las claves, entender que el jugador debe y quiere hacerlo bien primero por sí mismo, pero que hay reconducir ese ansia de lucimiento y poner todas las capacidades del jugador al servicio del conjunto. No podemos pedir a los jugadores entusiasmo si nosotros no lo tenemos, ¿vamos a pedir espíritu, intensidad si nosotros no lo tenemos?. Si yo soy negativo con los jugadores cómo vamos a conseguir un espíritu positivo en el equipo. Nadie cree que se puede si el entrenador no cree.

Creo en los estados anímicos, se transmiten. Si yo estoy positivo, en el entrenamiento transmitiré positividad a

mi equipo. Y lo creo porque lo he visto, me lo dice la experiencia.

Por eso buscamos jugadores que no solo sean buenos en la cancha sino también sean positivos, alegres y buenos en la convivencia; cuantas más “sonrisas” tengamos, más fácil superaremos los momentos de dificultad, no podemos pagar un peaje de exceso de jugadores “tristes”. Y os aseguro que este factor lo tenemos muy en cuenta en las decisiones finales al hacer la selección.

OPTIMIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

Por la limitación de días de trabajo en el ámbito de una selección nacional, nos resulta vital optimizar al máximo las sesiones de entrenamiento, algo que no se le está dando tanta importancia en el ámbito formativo y sin embargo es el pilar vital para desarrollar una buena formación, si tenemos un ciclo de trabajo (Ej: Preparación para una competición importante, en nuestro ámbito solo consideramos actividad con objetivo competitivo los Mundiales y Europeos, el resto del año los objetivos principales son observación y desarrollo de mejora general del jugador), de con una serie de objetivos debemos elaborar los mesociclos, luego los microciclos y continuar con las sesiones diarias de entrenamiento.

Existen diferentes teorías que hablan del “que trabajar en una sesión de entrenamiento”, personalmente pienso que no podemos excedernos en contenidos, en cada sesión hay que trabajar sobre tres o cuatro aspectos de forma reiterativa pero siempre diferente para no llevar al aburrimiento a los jugadores.

En nuestro caso nos reunimos al inicio de cada actividad para diseñar los objetivos a trabajar, en primer lugar objetivos generales, luego cada noche después de cenar toca reunión para preparar las sesiones de entrenamiento del día siguiente, un día tipo sería:

SESIÓN MATINAL (solemos trabajar Defensa-

Contraataque, relacionamos el trabajo defensivo con la continuidad en el contraataque)

Video (máximo 10', en la misma cancha, relacionado con lo que vamos a trabajar)

Calentamiento

Trabajo Físico (Gimnasio o cancha, depende de los objetivos a veces se realiza al acabar el trabajo en cancha)

Cancha (Técnico-táctica)

SESIÓN TARDE (trabajamos ataque-balance defensivo, al igual atacar y bajar a defender)

Video (máximo 10', en la cancha, relacionado con lo que vamos a trabajar)

Calentamiento

Cancha (Técnico-táctica)

La idea general sería, el técnico responsable del entrenamiento dirige el objetivo principal, ejemplo Defensa 5:1 mientras el entrenador de apoyo aprovecha para corregir aspectos del ataque a una Defensa 5:1 pero siempre en segundo lugar.

El tercer técnico observa, apoya y corrige aspectos de técnica individual o trabaja con aquellos jugadores que a lo mejor no intervienen en el juego.

(Ej: tenemos 3 pivotes y sólo uno interviene en el ejercicio principal, los otros 2 hacen trabajo específico mientras).

Necesitamos sacar todo el rendimiento posible a la sesión. Todos los entrenamientos se graban, se analizan las sesiones a posteriori y se ven algunos aspectos, positivos y negativos, con el equipo.



EVOLUCIONAR CONSTANTEMENTE

En el libro "Alicia a través del espejo" de Lewis Carroll, los fieles súbditos de la Reina Roja corren constantemente para no quedarse atrás en su país que no para de moverse. Esto ha inspirado la denominada "hipótesis evolutiva de la Reina Roja", que más o menos viene a decir que las especies deben mejorar de forma continua simplemente para mantener su estatus dentro del entorno en el que conviven con otros seres vivos.

En balonmano es igual, si no evolucionas estás muerto porque el otro si lo hará.

La mejora en defensa éramos sabedores que sería clave para desarrollar al máximo el crecimiento de la Selección Juvenil y emprendimos un camino de reflexión para valorar cómo poder hacerlo. Nuestra defensa habitual solía ser la 5:1 (que es la que más dificultades da a los equipos rivales más acostumbrados

a la 6:0 en sus países) pero en el pasado Europeo no fuimos lo suficientemente sólidos y teníamos que... "cambiar algo para que algo cambie"...

En ese camino de dudas y pensamientos se nos cruzó nuestro director técnico Jordi Ribera y su idea de defensa 5:1 que había aplicado con anterioridad y que quería implantar en el balonmano español a este nivel de selecciones, nos convenció y nos dispusimos con su ayuda a llevarlo a la práctica (teníamos claro que podíamos sorprender a nuestros rivales en el Mundial); en contra no sabíamos como asimilarían los nuevos conceptos nuestros jugadores y el tiempo para trabajar era limitado.

Las principales características (más desarrollado en la web de la RFEBM EN ESPACIO ENTRENADORES) de este sistema serían :

- 1- Evitar el gol.
- 2- Recuperar el balón (defender a los posibles receptores del balón).
- 3- Obligar a los oponentes a jugar lejos de la portería, en especial al jugador con balón y a los jugadores más peligrosos.
- 4- Provocar que los oponentes cometan errores (dejar sin apoyos al jugador con balón).
- 5- Dificultar la construcción del juego de ataque del equipo rival.

Nos pusimos manos a la obra y un mes después nos tocaba trasladarlo a la propia competición en Georgia, es verdad que en algún momento, muy escasos, dotamos de cierta flexibilidad con el sistema, por ejemplo perder profundidad para poder ser más bloque defensivo y limitar la distancia entre defensores cual nos daba más seguridad en las ayudas defensivas, pero los resultados fueron excelentes siendo al final la defensa menos goleada del campeonato. Y una buena piedra de toque para desarrollar con más tiempo en el futuro.

Según Julio Velasco (prestigioso entrenador de voley argentino al cual admiro).

Un buen defensor debe tener las 5 "C"

- C...ondición física
- C...ompañerismo
- C...oncentración
- C...onocimiento (Lectura del juego)
- C...orazón

Aunque dice que se podría añadir una sexta C... (imaginable).

Este verano, Junior y Juveniles han sido los menos goleados en sus Mundiales, Campeones y Subcampeones del mundo, marca España.

FILOSOFIA OFENSIVA... EL "EXTRA PASS"

Normalmente a nuestro "gol" le hacen falta tres o cuatro pases más que a nuestros rivales. Es una realidad. Nuestro juego debe ser diferente a otros.

No es difícil su enseñanza, hay que hacer que los jugadores entiendan la filosofía y entrenarlo.

El talento no se enseña, se tiene o no. Pero lo que sí podemos hacer es ayudar a que ese talento se exprese en la cancha.

Incorporamos en el día a día ejercicios de "Lectura de toma de decisiones con transferencia positiva", en que me fijo para pasar el balón a un lado o a otro?

El buen jugador comprende y aprovecha las ventajas. El espacio que es más difícil de defender es aquel que se acaba de crear.

Hay jugadores que confunden el talento con hacer "virguerías" y se olvidan de que la resolución sencilla de un problema también es talento. Como decía el maestro Laguna "Hacer bien lo fácil" ..y que difícil es.

Ahora mismo el 80 % del tiempo de trabajo de situaciones ofensivas lo realizamos en situaciones de superioridad numérica en cualquiera de sus desarrollos (2:1, 3:2, 4:3...) alguna justificación a esto sería:

- Necesidad de dar continuidad a nuestro juego de ataque, fijar y soltar, solemos tener limitaciones antropométricas con el rival. No somos los más altos ni los más fuertes. Tenemos que ser los más listos.
- Sin embargo somos buenos en los 1:1, las defensas contrarias necesitan realizar ayudas defensivas para neutralizarnos, conseguimos relativamente fácil los 2:1 defensivos. Un compañero nuestro está solo. Hay que "buscarlo".
- Tenemos más jugadores que ven "el futuro" que otros. Ven muy lejos, hay que lograr trasladarles el balón y cuando atacamos en superioridad ofensiva potenciamos esa virtud.

Por otro lado, a la vez defendemos en inferioridad (algo un poco más habitual con las nuevas reglas) y potenciamos al máximo nuestra intensidad y agresividad en esas tareas que nos viene muy bien.

Nos resulta muy importante que el jugador aprenda a **VER** con el objetivo de saber interpretar el juego. Y para aprender a **VER** se debe también ajustar a la velocidad adecuada para cada ocasión.

1º **MIRAR** los aspectos del juego.

2º **VER** la acción concreta a realizar.

3º **LEER** correctamente cuando y como.

4º **EJECUTAR** bien la acción.

A veces los movimientos se deben entrenar a una velocidad que permita al jugador la lectura.

LA EXPLOTACIÓN DE LA TÁCTICA

Equilibrio entre "Juego libre" y "Estructurado".

Ante la igualdad los pequeños detalles ganan partidos e incluso campeonatos y por último me gustaría hacer hincapié en la poca o nula utilización de la táctica digamos "cerrada" queriendo referirme a acciones con límite de pases (nuevas reglas de juego pasivo) o tiempo, fly, golpes francos, etc... El partido contra Serbia nos costó mucho sacarlo adelante y luego de un tiempo muerto a falta de pocos segundos conseguimos la victoria con un gran gol de fly entre Gonzalo Pérez e Ian Terrafeta.

Dedicamos las partes finales de los entrenos, el momento de vuelta a la calma para trabajar ese tipo de situaciones y por ejemplo en cada competición del verano, europeo o mundial, la media es que logremos diez o doce goles de golpe.

Generalmente nos gusta hacer hincapié en las acciones de táctica colectiva en los finales de entrenamiento cuando el jugador esté ya con cierto cansancio simulando un momento parecido al del partido y que le cueste más mantener la debida concentración acercándonos lo más posible a situaciones reales de juego.

*"No hay recompensa sin sufrimiento... ni sin cerebro"
Sidney Goldstein en su libro "La Guía del entrenador de baloncesto".*

