

ENTRENANDO CON...

Francisco Manuel Ávila Moreno



Francisco M. Ávila Moreno

Prof. Universidad Pablo Olavide

Prof. Escuela Nacional Entrenadores Balonmano

Prof. IES Los Alcores

Cuando pregunto a mis alumnos de la universidad o a entrenadores en formación sobre cómo abordar las tareas de entrenamiento, o como analizar el juego, con demasiada frecuencia me encuentro respuestas “cliché”, frases de prensa, o de la barra del bar, bueno quizás ahora de “tiktok”, y estas tienen un denominador común: son “abstractas”, se podrían aplicar a casi todas las situaciones, y cuando insisto a todos les cuesta trasladar esas ideas a la pista, a informaciones más concretas, más pegadas al juego. Según mi criterio, la experiencia te moldea, tengo por hipótesis que “ser abstracto no es útil”, no añade valor al entrenamiento, a los jugadores, siendo tanto o más ineficaz que quedarse anclado en un detalle del juego dándole el valor de categoría. El entrenador debe intentar convertirse en un buen soporte para los jugadores, enfrentarles a la complejidad del juego con consignas generales no les añade más que tensión, deben jugar y adaptarse a las consignas, no le damos pistas para el “escape room táctico” al que se enfrentan, al igual que puede ocurrir cuando diseñamos tareas alejadas del contexto situacional del juego, sin transferencia, o replicamos situaciones de juego sin el tratamiento adecuado.

Pero “bajemos la pelota al suelo”, perdón por el argot futbolístico. Parece existir el consenso sobre la idea de que uno de los caminos para obtener ventaja táctica radica en “adaptarse y actuar con mayor velocidad” que los oponentes, por supuesto “sin perder eficacia”, concepto con el que estoy plenamente de acuerdo, si bien no es el único factor para considerar. También se extiende ese consenso a la consideración de que en un deporte complejo, en “situaciones de juego hiperestimuladas”, empleo este término que resalta dos características de las situaciones de enfrentamiento táctico: la alta densidad de elementos cambiantes, dinámicos, así como a la alta implicación emocional que exigen los enfrentamientos, en consecuencia, una de las claves para ser rápidos y eficaces es la capacidad de anticipación. La pregunta que me hago

es: ¿cómo puedo mejorar mi capacidad de anticipación?, una de las opciones es poder identificar los indicios importantes, prescindiendo de las interferencias, de los no relevantes, para decidir más rápidamente. Al convertirlos en esperables, cada situación de juego no tiene un ramillete infinito de posibilidades indescifrable, sí de matices, parte del proceso de mejora se puede encauzar aclarándole al jugador las posibles variables a identificar que pueden aparecer en cada situación específica. Otro camino para obtener esa ventaja puede radicar en conseguir modificar la situación del enfrentamiento táctico previamente, jugar no sólo reaccionando sino provocando los cambios.

Siguiendo con el símil de “bajar el balón al suelo”, intentando llevar estas ideas a la pista, os propongo una tipología de ejercicios que, lo confieso, me tiene obsesionado en mis entrenamientos, es una herramienta más a combinar con otros tipos de tareas, pero en mi caso son de uso frecuente, casi cotidiano. Añado una razón más a la mejora táctica, generar el hábito de actuar antes de que el balón llegue a mi zona de influencia facilita crear un patrón de conducta o un automatismo especialmente útil en el juego, y formador de jugadores rápidos.

Para concretar mi propuesta y no perderme, me centro en el ejemplo de los jugadores de primera línea de ataque, podría aplicarse a otros puestos o a la actividad defensiva. Algunos conceptos en los que me baso:

- Adáptate a las acciones de los compañeros y de los adversarios. Un jugador de primera línea debe observar que hace su compañero colindante, el cual puede ampliar su espacio, ocuparlo o generar, en ese espacio colindante, situaciones que puedo aprovechar. El pivote puede liberar un espacio u ocuparlo, desmarcarse o bloquear. Los defensores pueden anticipar su acción (acciones en profundidad) o mantenerse reactivos próximos a 6 m.

EJERCICIO 1

•Prepárate, puedes ser más rápido y provocar cambios. El jugador de primera línea puede recibir en distintos puntos de anchura o con el balón convertirse en el iniciador de acciones para el compañero pivote, de primera línea o extremo.

•Las acciones se insertan en un contexto individual o colectivo, previsto o no. El jugador responde a iniciativas individuales aisladas, a colaboraciones espontáneas o enmarcadas en un procedimiento colectivo previsible.

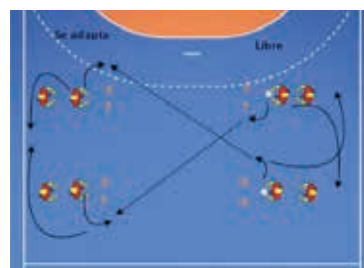
Los ejercicios que os propongo son, probablemente, similares a los que habitualmente usáis todos, pero están condicionados en función del planteamiento anterior, asociando las acciones del jugador a determinados indicios específicos del juego exigiéndoles anticipación. Todos estos ejercicios, donde se clarifican los estímulos, van a evolucionar a situaciones más complejas en dificultad, pondré en el primer ejemplo una idea de progresión, si bien, en este breve espacio me perdería intentando acotar todo el proceso, cuando sé que vosotros podéis gestionar a partir del anclaje de las ideas núcleo.

Otra reflexión importante que no puedo dejar de hacer, sé que me repito, es que debemos contemplar cualquier ejercicio de entrenamiento como una “práctica intencionada”, no aleatoria, orientada, gracias a sus dos componentes: el contexto de práctica propuesto y la información accesible a los jugadores. Donde el jugador sitúe “su foco de atención” determina el carácter al ejercicio (táctico, técnico, condicional, competitivo, ...), en un mismo contexto, la información puede reorientar ese foco, ¡planifiquemos nuestra actuación! Si, como hemos afirmado, es importante la información que enfatizamos para centrar a los jugadores en el objetivo que nos hemos propuesto: anticipar y preparar la acción, ajustarse a las opciones que nos abren los indicios, debemos ser disciplinados con nosotros mismos, en especial cuando hacemos crecer la tarea en complejidad por oposición o carga competitiva, mantengámonos centrados en el foco. Es esencial ser exigentes con los tiempos de resolución y los momentos de intervención. Lo contrario, no sólo aleja de los objetivos propuestos a los ejercicios haciéndolos ineficaces para alcanzarlos, sino que pueden generar hábitos contrarios, construyendo jugadores lentos.

Con respecto del momento de intervención, en la Newsletter de 12 de septiembre de 2025, de los amigos de Hanheartball, proponía una progresión de dificultad: apoyo estático, acciones previsibles, zona alejada, enlazar zonas de acción, actuar sobre la circulación del balón.

Exigir una correcta orientación a portería al recibir. Incluir normas que propicien la velocidad: actuar a un paso, no puntuar si me tocan, ...

Ejercicio de inicio de sesión. Recibir en el lado donde no hay jugador en frente. Un lado se mueve libre, el otro se adapta. El pase está facilitado en diagonal, luego se dificulta con pases laterales.



Ejercicio inicial de lanzamiento. Recibir en el espacio libre (el colaborador se mueve justo en el momento del pase).



Ejercicio de inicio. Atacar el espacio según mi central. Mismas exigencias de velocidad

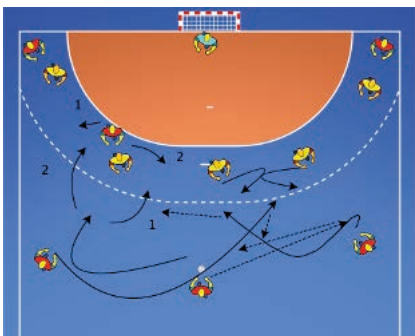


2x1 facilitado. Recibir en zona contraria de pivote que se mueve En el momento del pase.

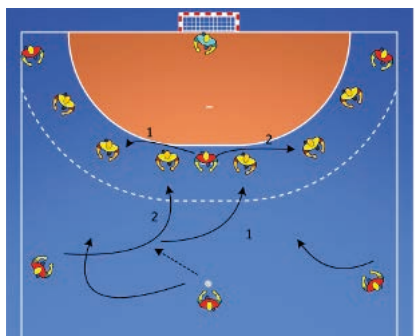


Damos un salto de trapecista en la progresión. Nos vamos a los procedimientos. Usemos algunos comunes.

Situaciones de superioridad numérica que buscan crear un 3x2 con espacios. El pivote decide el espacio, el jugador de primera línea se adapta.



Situación de cruce por delante. El movimiento de pivote marca el espacio de acción sobre el central defensivo cercano o alejado.



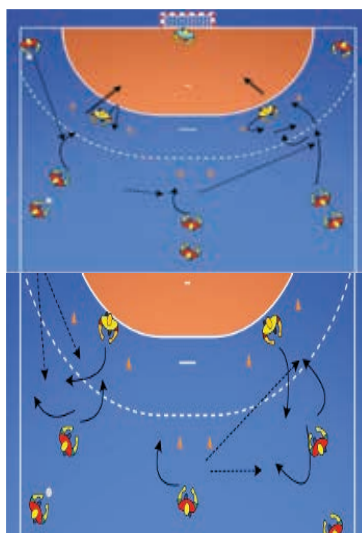
EJERCICIO 2

Adaptarse a las acciones defensivas, prever las diferentes acciones según la acción del defensor en profundidad, lo que implica ajustes de posición corporal, situación y momento. Una idea, la anticipación del movimiento genera predisposiciones, incluso físicas, que hacen más eficaz la ejecución. En este caso nos centramos en el defensor directo. Entiendo que la anticipación defensiva se puede graduar en tres niveles que predisponen respuestas diferentes. Defensor retrasado: preparar un posible lanzamiento o penetración; el defensor avanza, aunque no llega a poder intervenir sobre el pase: adecuarme para una posible finta; defensor presiona pudiendo intervenir sobre el pase: me ajusto a un desmarque ofensivo o un movimiento para garantizar el apoyo.

Recibo y supero la zona. Si el defensor toca como de atrás defiende el pase, intermedio me obliga a superarlo en finta, adelantado me desmarco e intento recibir en el espacio de paso.



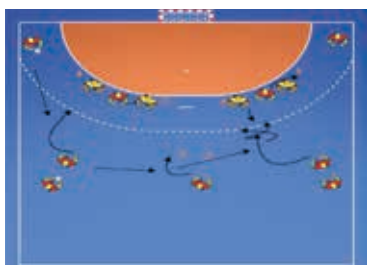
Si pisa atrás: lanzamiento; si toca como intermedio: ataco el espacio contrario y posible finta o penetración; si sobrepasa 9 m.: asegurar el pase (desmarque a la espalda o defensivo). Balón desde el otro lado o desde el extremo.



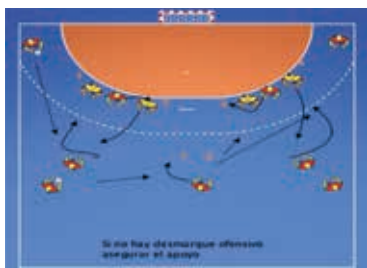
EJERCICIO 3

Situaciones combinadas de 2x2

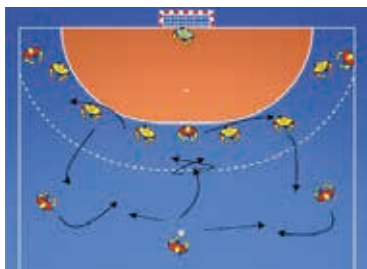
Si defensor no sale ataca en anchura, posible lanzamiento o pase al pivote; si un defensor se adelanta, pivote se va y juego contra él.



Si un defensor presiona, desmarque o apoyo a zona contraria al movimiento del pivote. Modificar la profundidad defensiva.



Planteamos juego de 6x6, procedimiento, y acciones de presión definidas de la defensa (al conocer los procedimientos de ataque los defensores, es tu equipo, esas situaciones de presión surgen con naturalidad); fijamos con el mismo criterio las acciones ofensivas.



Ataque contra 6:0 presión par de los segundos. Opciones de respuesta según acción defensiva y movimiento de pivote.



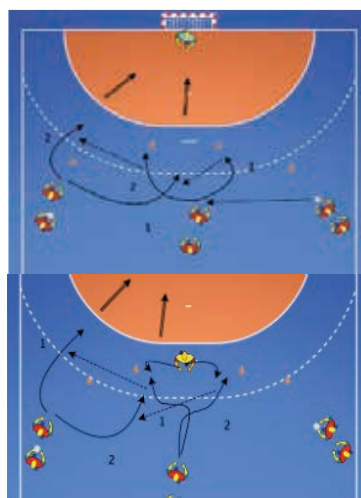
¿Cómo puedo generar ventajas? Tres opciones básicas: generar más espacios (fijaciones en anchura), hacer dudar o atraer al oponente del compañero (fijar al impar), o impedir el desplazamiento de los defensores (bloqueos). Vamos a proponer ejercicios que permitan jugar para el compañero y a este identificar la situación y reaccionar en correspondencia.

Situaciones simples de ocupación de espacios

Inicio de sesión. Intentar recibir en el espacio libre, si soy defendido usar los pasos para ampliar.



Ejercicio de calentamiento. Atacar el espacio marcado por el compañero. Atacar el espacio del compañero si lo abre.



Un nuevo salto metodológico. Procedimiento de permuta, pivote entre lateral defensivo y central. Dos opciones para que se adapte el lateral respuesta según la acción de los compañeros.

Lateral que invade sobre primer central abriendo espacio, pivote bloquea a lateral defensivo.



Lateral que invade juega sobre el segundo central aprovechando bloqueo largo o desmarque del pivote y fijando al defensor del lateral.



EJERCICIO 4

Decidir si intensificar la acción, intentar finalizar o sólo realizar acciones de fijación para crear ventaja, tiene igualmente relación con percibir con anticipación la acción, al menos determinados indicios. Es importante diferenciar estas situaciones de las del diseño de tareas de continuidad, aunque se tocan de cerca. En las primeras se trata de decidir cuando, en las segundas lo intento y si no puedo le doy salida al balón. En mis entrenamientos, esta tipología de tareas, se combinan con las de finalización en la situación específica. En algunos casos la decisión queda abierta sobre unas premisas y en otros se definen los estímulos que disparan la acción.

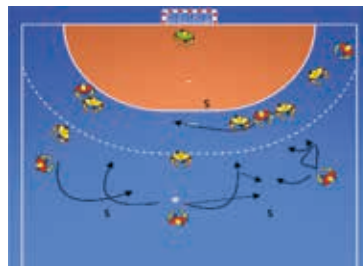
2x2 sobre la circulación del balón (tomado de Manolo Laguna). Reglas descontando el error o valorando más a partir de x pases, defensa puede intervenir sobre la circulación.



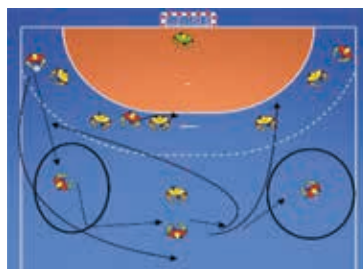
Mantengo la circulación mientras el pivote no invade espacio entre laterales y centrales defensivos.



Fijaciones hasta que se produce algún movimiento. En el ejemplo, cuando hay permuta o inicio de cruce del central o movimiento del pivote.



Circulación por fuera. Aprieta la acción un lateral u otro según el movimiento – ubicación del extremo.



Me permito una última reflexión, puede parecer que algunos de los ejercicios planteados sean excesivamente simples para según que nivel, existen progresiones mezclando variables que no he podido detallar en esta colaboración, sin embargo, existen razones para incluirlos en nuestras sesiones: la primera, parte de la inestabilidad de los factores de rendimiento, hay que mantener su nivel en la temporada, lo básico requiere atención, sea cual sea el nivel del grupo; y la segunda emana de la importancia de "hacer bien lo fácil" (Manolo Laguna insiste mucho en ello), aunque quizás deberíamos completar esta idea, si existen diferencias de eficacia entre jugadores – equipos en esas llamadas situaciones fáciles, es probable que tengan un margen de entrenabilidad; y otra reflexión ¿no confundimos complejidad con nivel de dificultad?, hacer bien aquello que puede parecer simple, pero con un nivel elevado de exigencia, es difícil. Y, por supuesto, determinante.

Espero que esta breve contribución, que hago con cierto pudor a petición de la Asociación de Entrenadores, y que no parte de un esfuerzo académico, ni científico, sino de la pista y el sudor de mis jugadores, os sea de alguna utilidad. ¡Nos vemos en el 40 x 20 compañeros!