



# **PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA EN BALONMANO**

Curso *online* con la Planificación desarrollada

Xesco Espar

## INTRODUCCIÓN

Este programa puede parecer una receta de entrenamientos, pero por supuesto es mucho más.

Entendemos perfectamente que dar recetas no es siempre la mejor solución, pero la realidad del balonmano es que la mayoría de los entrenadores no son profesionales. Estos suelen tener su trabajo y al final de la jornada dedican parte de su tiempo libre a entrenar algún equipo amateur.

En este programa desarrollamos la planificación completa de la temporada desarrollada sesión por sesión, destinada principalmente a varios tipos de entrenadores:

1. entrenadores con poco tiempo para preparar los entrenamientos.
2. entrenadores que quieren una base de sesiones de entrenamientos para crear, a partir de ahí, ellos sus entrenamientos.
3. entrenadores que nunca han hecho una planificación y nunca han visto una terminada, y quieren ver una planificación anual completada para tener la sensación de lo que es esto.
4. entrenadores que quieren ver y aprender a evolucionar las tareas en complejidad.

Pero hay mucho más.

## OBJETIVOS

Con este programa los alumnos van a:

- Aprender lo que supone llevar al detalle una temporada completa de semanas y sesiones para que tengan una guía sobre la que construir sus temporadas
- Aprender la estructura básica de un microciclo donde no queda ningún contenido importante sin ser trabajado para que lo adapten a sus necesidades específicas.
- Aprender los criterios y ejemplos de cómo evolucionan los contenidos del balonmano dentro de una planificación a lo largo de un año.
- Poseer una guía completa de la temporada de 40 semanas, con el desarrollo de las 120 sesiones y el marco para adaptarlas a sus necesidades.

La principal peculiaridad de este programa es que no está confeccionado a base de ir acumulando ejercicios y sesiones sino que éstos aparecen ordenados de forma coherente a medida que transcurren las semanas.

## CONTENIDOS DEL CURSO

El curso está dividido en 7 módulos, uno de los cuales contiene el archivo en pdf con las 120 sesiones desarrolladas. Basta descargar el archivo e imprimirlo o guardarlo en la Tablet o ordenador.

Los otros 6 módulos está compuestos por vídeos de 5-15 minutos de duración en los que se explica varios temas:

- Cómo evolucionan cada uno de los contenidos y de las partes de la semana a lo largo de la temporada.
- Cómo trabajar específicamente con partidos de entrenamiento dirigidos hacia objetivos particulares a través de sobre-reglar el partido.
- Cómo mejorar la comunicación entre el entrenador, antes durante y después de los entrenamientos y partidos.

Este es un curso/ejemplo de planificación, por eso en los videos no se explican los contenidos en sí, sino cómo evolucionan los contenidos a lo largo de la temporada.

A continuación, se puede ver el desarrollo de los módulos:

### 1. MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN

Presentación del curso

Descarga del manual con las 120 sesiones desarrolladas

### 2. MÓDULO 2: ADAPTACIÓN Y VUELTA A LA CALMA

Adaptación o Calentamiento

Fase final o vuelta a la calma

### 3. MÓDULO 3: EL PROGRAMA DE TÉCNICA Y TÁCTICA

Técnica y táctica individual

El portero

Cómo entrenar al portero incluso si no tienes entrenador de porteros

Uno contra uno y lanzamiento

En entrenamiento de los penaltis

#### **4. MÓDULO 4: LA TÁCTICA COLECTIVA**

La táctica de grupos  
Juego de ataque  
Juego de defensa

#### **5. MÓDULO 5: LA PREPARACIÓN FÍSICA**

El entrenamiento de la fuerza dentro de la semana  
El entrenamiento de la resistencia dentro de la semana  
El entrenamiento de la velocidad dentro de la semana

#### **6. MÓDULO 6: EL TRABAJO CON LOS PARTIDOS DE ENTRENAMIENTO**

Aspectos Metodológicos  
3 variantes para el ataque  
3 variantes para la defensa  
La variante de los balones de colores

#### **7. MÓDULO 7: LA COMUNICACIÓN ENTRENADOR – EQUIPO**

En el entrenamiento  
    Antes de entrenar  
    Corregir a un jugador durante el entrenamiento  
    Felicitarse a un jugador  
    Después de entrenar

En el Partido  
    Preparar un partido fácil  
    Preparar un partido difícil  
    Cómo hablar en la media parte

## **CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE LOS PRINCIPALES VÍDEOS**

### **El archivo en pdf descargable que contiene 120 sesiones de entrenamiento.**

Este archivo puede imprimirse por las dos caras y entonces en cada par de páginas se muestra la sesión desarrollada en la página de la derecha y el esquema de aplicación a la realidad de cada equipo en la página izquierda.

**Las 120 sesiones de entrenamiento** están destinadas a equipos que entrenan 3 o 4 veces por semana.

Los elementos del balonmano aparecen estructurados, en un diseño semanal estable de tres sesiones a la semana. Este volumen de entrenamiento corresponde a un equipo cadete, juvenil o senior de nivel medio. El formato de micro-ciclo propuesto es el de mantener estables los elementos en días fijos. Así, se puede avanzar durante la temporada dentro de cada bloque de trabajo y garantizar que a lo largo de la semana se dedica atención a todos los aspectos del entrenamiento.

**8 vídeos de explicación acerca de cómo evolucionan las tareas** expuestas dentro de cada uno de los bloques de trabajo semanal. Concretamente:

**La preparación física** está repartida a lo largo de los tres días.

**El entrenamiento de resistencia** debe estar lo suficiente separado de la competición como para que no interfiera en el rendimiento de los jugadores. Por esta razón es aconsejable colocarlo el miércoles. Dentro de la sesión, es mejor colocarlo al final para que el posible cansancio no impida que el resto de las tareas sean realizadas con eficacia. Su especificidad transita, a lo largo de la temporada, desde la simple carrera hasta algunos ejercicios de entrenamiento integrado que pueden practicarse en forma de tareas de resistencia.

**El trabajo de fuerza** está indicado en forma de circuitos. Es la forma más sencilla de aprovechar el espacio, el tiempo y el material. Los ejercicios son sencillos, y en cada circuito aparecen equilibradamente para el tronco y los brazos, la cintura abdominal y las piernas, mezclados con ejercicios más parecidos a las acciones del balonmano. Existe también una progresión en el número de series y repeticiones.

**El trabajo de velocidad** debería efectuarse todos los días, imprimiendo una alta intensidad a todas las tareas que se hagan en cualquier momento. La mejor forma de jugar rápido es realizando los entrenamientos con total concentración y entrega. Para las sesiones de los viernes, cercanas al partido, hemos reservado las tareas de toma de decisiones y de velocidad de reacción electiva. Es importante realizarlas al principio de la sesión ya que el jugador está descansado y puede reaccionar en todos los casos con velocidad óptima.

**La preparación táctica** aparece un poco cada día. El lunes, con la táctica de grupos se destina a mejorar el engranaje de los medos básicos de la táctica colectiva. En la sesión del miércoles aparece la estructura del sistema defensivo ya que suelen ser los entrenamientos de mayor intensidad y es aconsejable separarlos del fin de semana. Además, con un poco de práctica, si el entrenador consigue proponer las tareas con tiempos de participación del entrenamiento de resistencia puede efectuar los dos trabajos simultáneamente.

**El trabajo de táctica de ataque** aparece el viernes. Mientras que en el trabajo defensivo el aspecto volitivo suele ser el predominante, en el trabajo de ataque es muy importante la concentración y la memoria. Para que en el partido del fin de semana las consignas ofensivas estén más frescas, es aconsejable colocar este trabajo lo más cercano a la competición, es decir el viernes.

**La preparación técnica y táctica individual** también se practica cada día. Los elementos de construcción del ataque y la defensa se practican los lunes. Periódicamente se van alternando y progresando en dificultad. A veces se repiten algunos ejercicios, a veces se modifican parcialmente. Cada entrenador aprenderá, a medida que avance la temporada, a colocar las variantes que le interesen en cada momento.

El trabajo de técnica y táctica individual de los viernes está dedicado a las situaciones de finalización del juego, especialmente las fintas y los lanzamientos. Relacionándolo con la parte de sistema de ataque, es conveniente que los jugadores vayan perfeccionando los distintos elementos desde sus puestos específicos de juego.

**El entrenamiento del portero** aparece sistemáticamente los miércoles, ligado al trabajo defensivo. La importancia del portero es capital en un equipo de balonmano y es necesario dedicarle semanalmente el tiempo que se merece, entrenándole desde todas las posiciones y situaciones.

**La primera y la última parte del entrenamiento** son momentos especialmente significativos, por cuanto suponen abrir y cerrar la sesión. La fase de adaptación o calentamiento incluye una breve explicación de la sesión por parte del entrenador. A continuación, los jugadores deben calentar individualmente pudiendo repasar y prepararse mentalmente para los objetivos que ha dispuesto el entrenador.

La parte final cumple varios objetivos. A veces procura acabar el entrenamiento con una competición de manera que los jugadores acaban divirtiéndose y realizando un esfuerzo extra y en condiciones de cansancio, lo cual es bueno psicológicamente. Otras veces finaliza con lanzamientos de siete metros, que constituyen una parte fundamental del juego.

Siempre se acaba con estiramientos dirigidos por el entrenador o por un jugador.

# METODOLOGÍA

## 1. EL CURSO ES ONLINE.

Al adquirir el curso se recibe un correo con tus datos para acceder a la zona del curso, con tu correo y una contraseña.

El contenido de los vídeos está accesible 7 días a la semana 24 horas al día, prácticamente para siempre. Se puede visionar a cualquier hora, las veces que se desee.

## 2. EL ARCHIVO PDF ES DESCARGABLE E IMPRIMIBLE.

El archivo de las sesiones está preparado para ser impreso por las dos caras, para leer la sesión en las páginas impares y adecuarla a las realidades particulares en las pares.

La utilización de las sesiones es, por supuesto, libre por parte del entrenador. Algunos encontrarán ejercicios nuevos o variantes de ejercicios conocidos para añadir a sus sesiones; otros seguirán de manera más o menos fiel el desarrollo de algunas sesiones y otros, finalmente, lo utilizarán de guía durante toda la temporada.

En caso de que se utilicen como parte principal de vuestros entrenamientos es aconsejable leer la sesión un rato antes para distribuir bien el material, los espacios y los grupos, así como las conductas a observar y reforzar ese día. La eficacia del entrenamiento aumentará y permitirá añadir intensidad a la sesión.

## 3. SESION DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON XESCO ESPAR

En una fecha dentro de los próximos 2 meses se procederá a una sesión colectiva *online* acerca de las preguntas que puedan surgir en el desarrollo del programa. LA sesión se llevará a cabo por Xesco Espar.

## PRECIO

El precio habitual del curso es de 197€

Sin embargo, para los entrenadores de la Real Federación Española de Balonmano será **solamente 97€**.

Para acceder a la página de información y compra basta con clicar en el enlace de abajo o copiarlo en el navegador.

<https://xescoespar.mykajabi.com/bm2021>

o aquí

[CURSO PLANIFICACION TEMPORADA con XESCO ESPAR](#)

Se puede pagar con Tarjeta de Crédito, Paypal o transferencia bancaria.