




**FEDERACIÓN TERRITORIAL GALLEGA DE BALONMANO**

***CURSO DE ENTRENADOR/A  
TERRITORIAL DE BALONMANO***

---

Plan de formación del Currículo nacional



Formación integral oficial de balonmano  
Dirigido a : Entrenador





## **NIVEL II (ENTRENADOR/A TERRITORIAL DE BALONMANO)**

### **BLOQUE COMÚN**

#### **A) BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO**

- a) Identificar las características físicas de hombres y mujeres, analizando las funciones anatómico-fisiológicas del organismo en relación con el ejercicio físico.
- b) Promover prácticas deportivas saludables, identificando las pautas pautas higiénicas más adecuadas en las etapas de iniciación y tecnificación deportiva.
- c) Valorar la condición motriz general de hombres y mujeres aplicando las técnicas y metodología de evaluación adecuada distinguiendo las diferentes capacidades físicas básicas.
- d) Interpretar la programación describiendo los principios y los elementos básicos del entrenamiento deportivo
- e) Desarrollar la condición motriz general de hombres y mujeres, analizando los principios metodológicos del entrenamiento de las capacidades y los medios utilizados.



## **B) DEPORTE ADAPTADO Y DISCAPACIDAD**

- a) Organizar a los deportistas con discapacidad interpretando las principales clasificaciones funcionales del deporte adaptado y las características de los deportes adaptados.
- b) Orientar a las personas con discapacidad hacia la práctica deportiva reconociendo la estructura del deporte adaptado y las fuentes de información disponibles.

## **C) ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEPORTIVA**

- a) Interpretar la normativa de competición relacionándola con la organización deportiva nacional y su estructura administrativa y el régimen disciplinario deportivo.
- b) Dirigir y acompañar a deportistas en competiciones de nivel de iniciación y tecnificación deportiva analizando las características de organización de las competiciones.
- c) Realizar actividades de gestión de un club deportivo, aplicando los procedimientos adecuados para su constitución y puesta en marcha.

## **D) GÉNERO Y DEPORTE**

- a) Identificar la realidad del deporte femenino, analizando los elementos sociales que le caracterizan.
- b) Apoyar la incorporación de la mujer al deporte, identificando el papel de las instituciones y las líneas de apoyo al deporte femenino.



## **BLOQUE ESPECÍFICO**

### **A) FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL**

- a) Identificar los fundamentos básicos del juego en Balonmano, argumentando la importancia de los factores intencionales y mecánicos en el juego real y en el entrenamiento.
  
- b) Valorar la realización de las acciones individuales de juego en ataque, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando posibles errores en su realización y relacionando los mismos con sus causas.
  
- c) Valorar la realización de las acciones individuales de juego en defensa, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando posibles errores en su realización y relacionando los mismos con sus causas.
  
- d) Valorar la realización de las acciones individuales de juego del portero/a, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando posibles errores en su realización y relacionando los mismos con sus causas.



### Contenidos:

- La técnica y táctica individual. Consideraciones generales.
- El ataque. El juego ofensivo.
  - i. Consideraciones generales del juego ofensivo.
  - ii. Los desplazamientos
  - iii. Manipulaciones del balón: manejo y adaptación, pases y recepciones y el bote.
  - iv. Los lanzamientos.
  - v. Las acciones del juego ofensivo: desmarque, fintas y fijaciones.
- La defensa.
  - i. Los aspectos generales del juego defensivo.
  - ii. Los desplazamientos, paradas y orientaciones y el marcaje.
  - iii. Las interceptaciones y los blocajes.
  - iv. Las ayudas previas y posteriores al error.
- El portero.
  - i. Las acciones técnicas.
  - ii. Aspectos tácticos individuales

### B) JUEGO COLECTIVO

- Valorar la realización de las acciones coordinadas entre dos o más jugadores en el juego de ataque, analizando los aspectos tácticos, identificando posibles errores en su realización y relacionando los mismos con sus causas.
- Elaborar sistemas de juego en ataque, analizando las bases sobre las que se sustenta el sistema de juego ofensivo y analizando el uso de los diversos cursos individuales y medios tácticos.



- Valorar la realización de las acciones coordinadas entre dos o más jugadores en el juego de defensa, analizando los aspectos tácticos, identificando posibles errores en su realización y relacionando los mismos con sus causas.
- Elaborar sistemas de juego en defensa, analizando las bases sobre las que se sustenta el juego defensivo y analizado el uso de los diversos recursos individuales y medios tácticos.

### **Contenidos:**

#### **Juego colectivo ofensivo**

- Concepto de táctica colectiva ofensiva y factores determinantes.
- Principios generales del juego ofensivo. Principios específicos de la táctica colectiva ofensiva significación práctica.
- Las fases del juego en ataque. Concepto general y definición de las fases del juego. Concepto y objetivos.
- Consideraciones técnico-tácticas individuales.
- Metodología específica en el aprendizaje y entrenamiento de las fases de juego (prácticas).
- Los medios tácticos simples I: Las circulaciones de balón.
- Los medios tácticos simples II: Las circulaciones de jugadores.
- Los medios básicos tácticos colectivos coordinados I: El pase y va. Las penetraciones sucesivas. Los cruces. Los bloqueos.
- Los Sistemas de juego a partir de la distribución inicial 1 dentro - 5 fuera: El sistema 3:3.
- Los Sistemas de juego a partir de la distribución inicial 2 dentro - 4 fuera: El sistema 2:4.



### Juego colectivo defensivo

- Concepto de táctica colectiva defensiva y factores determinantes.
- Capacidades básicas para el desarrollo del juego colectivo defensivo y significación práctica.
- Principios generales del juego defensivo. Principios específicos de la táctica colectiva defensiva y significación práctica.
- Los medios de intervención individuales fundamentales para el control del adversario.
- Las fases del juego en defensa. Concepto general y definición de las fases del juego.
- El desarrollo del sistema defensivo. Objetivos generales. Principios de organización y desarrollo.
- Las formas de juego en defensa: "hombre a hombre" o individual, zonal, y mixta o combinada. Objetivos y características.
- Los medios básicos del juego en defensa: concepto y caracterización general.
- Concepto de "bloque defensivo" en la interrelación de medios tácticos: la valoración de la situación del balón.
- Los medios tácticos simples I: La distribución de responsabilidades iniciales. La basculación.
- Los medios tácticos reactivos I: La cobertura o ayuda previa. El doblaje o "ayuda ante el error".
- Los cambios de oponente. Los deslizamientos.
- Los sistemas de juego a partir de modelos de defensas aplanadas o cerradas: el sistema defensivo 6:0 tradicional o en bloque defensivo sin salidas.
- Los sistemas de juego a partir de defensas avanzadas o en profundidad: el sistema defensivo 5:1 clásica. Prácticas conducentes a la interpretación de los conceptos.



### **C) METODOLOGÍA EN LA ETAPA DE TECNIFICACIÓN**

- a) Elaborar tareas de enseñanza-entrenamiento de las acciones en ataque y en defensa, analizando y manejando los aspectos mecánicos e intencionales más relevantes, y aplicando criterios de integración de dichos aspectos.
  
- b) Elaborar y dirigir la sesión de enseñanza-entrenamiento, en la etapa de tecnificación, analizando las características de la sesión y del conocimiento de los resultados en esta etapa, y aplicando procedimientos de dinamización, estrategias de dirección.
  
- c) Programar unidades de contenidos en la iniciación y la tecnificación en balonmano, analizando la estructura y características de la unidad de contenidos, y los criterios de secuenciación de objetivos, tareas y medios en estas etapas y la programación de referencia.
  
- d) Dirigir al equipo en el entrenamiento y las competiciones en la etapa de tecnificación, identificando los aspectos normativos y reglamentarios, interpretando los factores relacionados con la dinámica del grupo y aplicando estrategias específicas de dirección en esta etapa.





## 2. Contenidos:

- La enseñanza y el entrenamiento del balonmano.
- El proceso de enseñanza y entrenamiento.
  - Mecanismos que intervienen en la adquisición de las habilidades técnico- tácticas.
  - La información y conocimiento de resultados.
  - Optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje
- b) La metodología de la enseñanza de la técnica y la táctica del balonmano.
  - La importancia de los factores perceptivos
  - La toma de decisiones individuales y colectivas
  - Los métodos y estilos de enseñanza y del entrenamiento de la técnica y la táctica.
- c) Estructura del proceso de enseñanza-aprendizaje en el balonmano en la etapa de aprendizaje específico y perfeccionamiento.
  - Características de cada etapa
  - Objetivos
  - Contenidos
  - Metodología
  - Criterios de evaluación.
- d) La detección, selección y formación de talentos deportivos.



## D) PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONMANO 1

- a) Valorar la importancia de la condición física en balonmano, identificando las conductas motrices específicas de las que depende su rendimiento en función del género y de la etapa evolutiva tanto en entrenamiento como en competición, aplicando pruebas y test de campo, y analizando sus resultados.
- b) Adaptar y concretar ciclos, sesiones y ejercicios de preparación física en balonmano, analizando la programación de referencia y la relación entre el trabajo técnico-táctico y el de condición física, la metodología, los medios específicos de entrenamiento y aplicando procedimientos adecuados.
- c) Diseñar y dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del balonmano, analizando y aplicando técnicas y medidas de dirección, organización y control del grupo.
- d) Promover prácticas deportivas saludables, identificando la necesidad de trabajo complementario, en base al análisis de los gestos deportivos predominantes y las pautas higiénicas más adecuadas en las etapas de iniciación y tecnificación deportiva, para la prevención de lesiones y patologías propias del balonmano.



## **E) FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA**

- a) Identificar los fundamentos básicos del juego, analizando los elementos estructurales y funcionales del balonmano playa.
  
- b) Valorar la realización de acciones de ataque específicas del balonmano playa, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando los posibles errores y relacionando los mismos con sus causas.
  
- c) Valorar la realización de acciones de defensa específicas del balonmano playa, analizando los aspectos mecánicos e intencionales, identificando los posibles errores y relacionando los mismos con sus causas.

## **F) BALONMANO EN SILLA DE RUEDAS**

- a) Organizar sesiones de iniciación al balonmano en silla de ruedas, describiendo la capacidad funcional de los jugadores/as, adaptando el material a sus capacidades y características del reglamento específico, en un entorno de práctica inclusiva entre jugadores con y sin discapacidad.
  
- b) Valorar las habilidades de desplazamiento del jugador/a en silla de ruedas, identificando las características del desplazamiento sin balón, aplicando técnicas de evaluación y corrección de tareas.
  
- c) Valorar las actividades/cometidos/acciones técnico-tácticas ofensivas y defensivas, aplicando los procedimientos de evaluación y corrección de las tareas de enseñanza aprendizaje.
  
- d) Valorar e iniciar al jugador/a en los fundamentos tácticos colectivos ofensivos y defensivos del balonmano en silla de ruedas, diseñando y aplicando tareas de enseñanza-aprendizaje, realizando las correcciones pertinentes.



## **G) DIRECCIÓN DEPORTIVA EN LA ETAPA DE TECNIFICACIÓN**

- a) Organizar y gestionar eventos propios de la etapa de iniciación y tecnificación, aplicando los procedimientos adecuados para su construcción, puesta en marcha, desarrollo y valoración.
- b) Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los jugadores/as de balonmano analizando las características de los sistemas y programas de detección y selección y aplicando técnicas específicas.
- c) Coordinar la actividad de otros técnicos/as deportivos en la iniciación al balonmano, analizando las funciones de los técnicos en la dirección de equipos y eventos de iniciación, y discriminando la estructura de una escuela o núcleo de balonmano.
- d) Construir un equipo y dirigirlo en las competiciones en la etapa de tecnificación, identificando los aspectos normativos reglamentarios, interpretando los factores relacionados con la dinámica del grupo y aplicando estrategias específicas de dirección en esta etapa.

## **H) FORMACIÓN PRÁCTICA**

- a) Identificar la estructura organizativa y el funcionamiento del centro deportivo de prácticas (club, federación, escuela, empresa,), relacionándola con su oferta de actividades de especialización, tecnificación deportiva, perfeccionamiento técnico y las actividades de gestión del mismo, aplicándose los procedimientos y protocolos de seguridad en la práctica.

## DATOS DE LA CONVOCATORIA

### FEDERACIÓN TERRITORIAL GALLEGA DE BALONMANO CURSO DE ENTRENADOR/A TERRITORIAL DE BALONMANO

#### Localización

Localización	
Localidad	VIGO
Provincia	PONTEVEDRA

#### Fechas

Inscripciones	
Fecha de inicio de inscripciones	23/09/2022
Fecha de fin de inscripciones	16/10/2022
Curso	
Fecha de inicio del curso	17/10/2022
Fecha de fin del curso	30/11/2022

#### Conceptos Económicos

Concepto	Importe
Derechos del curso	310 €
Importe tasas diploma	0 €
<b>Total</b>	<b>310 €</b>
Datos económicos	
Forma de pago	Transferencia bancaria
IBAN	ES94 2080 5140 9130 40025671

Formas de pago - plazos	Importe	Fechas
Pago inicial	310 €	23/09/2022 a 16/09/2022



# CURSO DE ENTRENADOR TERRITORIAL DE BALONMANO

