



Diario de Entrenamiento de la IHF para los jóvenes



Federación Internacional de Balonmano



- Fundada en 1946
- Con sede en Basilea, Suiza
- El órgano ejecutivo del balonmano mundial
- Comprende 209 federaciones nacionales (FN), divididas en seis Confederaciones Continentales
- Presidente de la IHF: Dr Hassan Moustafa (Egipto, desde 2000)

Confederación de América del Norte y el Caribe de Balonmano
(NACHC, 21 FN)

Federación Europea de Balonmano
(EHF, 52 FN)

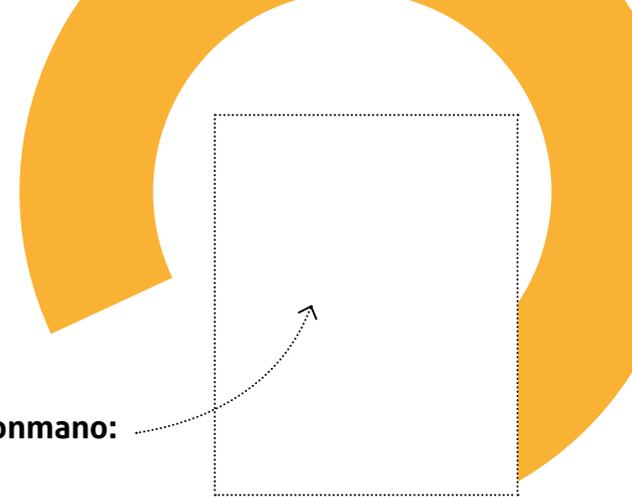
Federación Asiática de Balonmano
(AHF, 44 FN)

Confederación de América del Sur y Central de Balonmano
(SCAHC, 19 FN)

Confederación Africana de Balonmano
(CAHB, 53 FN)

Federación de Balonmano de Oceanía
(OCHF, 20 FN)

Mi página personal



Mi primera foto de balonmano:

Mi nombre:

Mi apellido:

Nombre de mi club:

Nombre de mi profesor de EF/entrenador:

Mis compañeros de equipo:

Mi número en el uniforme:

Mi ejercicio favorito:

Mis jugadores favoritos:

Club donde jugaré como profesional:

Mi primer partido de balonmano:

Fecha: **Lugar:** **Oponente:**

Mi primer partido de balonmano:

Mi Confederación Continental es

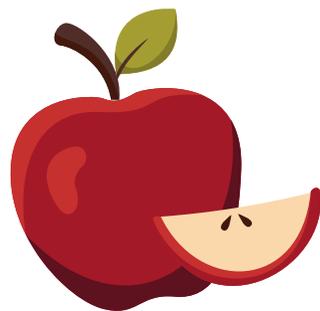
Mi federación nacional es

Para información adicional, se te solicita dirigirte a:

www.ihf.info



Consejos de la IHF para los jóvenes



Actividad física y prevención:

- Comprender y aplicar las prácticas seguras.
- Tener una mentalidad positiva y estar preparado.
- Prestar atención al calentamiento y enfriamiento.
- Tener buenos hábitos deportivos.

Nutrición adecuada:

- Empezar el día con un buen desayuno.
- Comer una variedad de frutas y verduras.
- Consumir una variedad de alimentos proteicos.
- Los cereales integrales son parte de una dieta saludable.

Importancia de la hidratación:

- El cuerpo de un niño está compuesto por más de 70% de agua.
- Beber regularmente antes, durante y después de practicar ejercicios.
- Evitar las bebidas con alto contenido de azúcar.
- Una buena hidratación ayuda a recuperarse más rápido.



Disfruta el juego.
Sé positivo
y respetuoso.



Prepárate para aprender.
Trabaja duro.



Respeto a los oponentes
y las reglas.
Haz tu mejor esfuerzo.



Sé justo.
Ten confianza.



Anima a tus compañeros de equipo.
Demuestra buen comportamiento
dentro y fuera del campo de juego.



Prueba cosas nuevas.
persigue tus sueños.



Examen sobre las reglas de juego del balonmano

Para empezar a jugar al balonmano, es necesario tener conocimientos básicos sobre las reglas de juego del balonmano. Lee cada oración atentamente y anota si es verdadera „V” o falsa „F”. ¿Cuántas bolas ganarás y qué medalla obtendrás en nuestro cuestionario sobre las reglas?

¡Cada respuesta correcta vale 1 bola! ¡Suma para obtener el total y recibe tu premio!

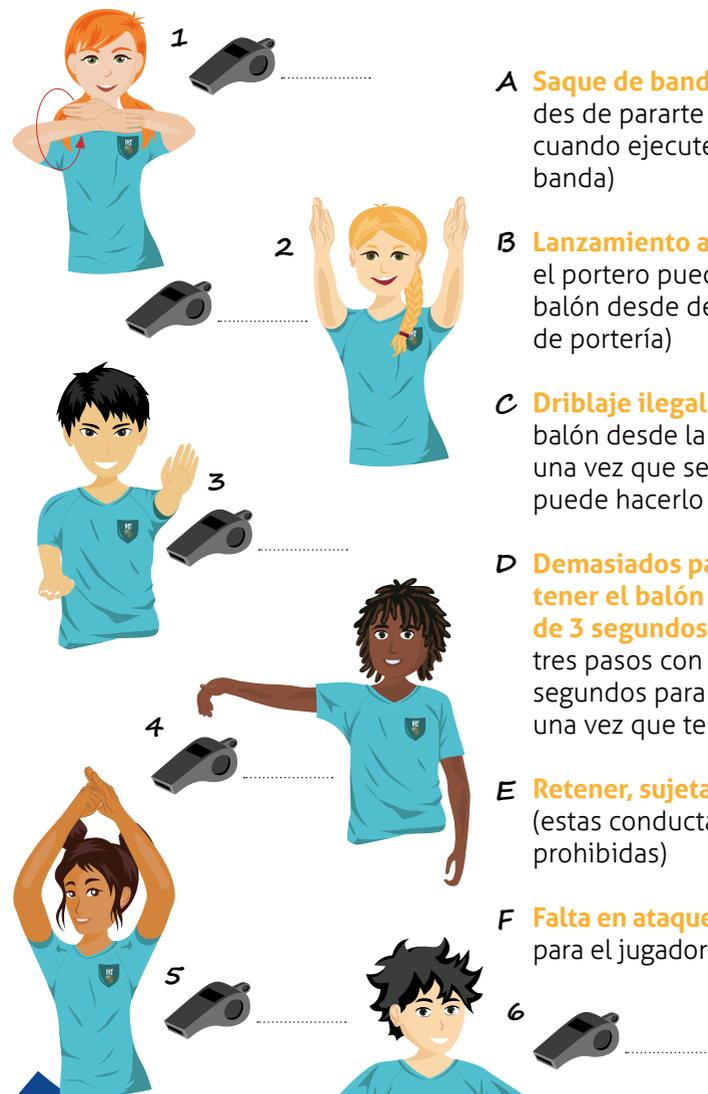
1-5  = **Bronce** 

6-10  = **Plata** 

11-15  = **Oro** 

1. Al atacante no se le permite empujar para superar a un defensor V o F
2. El portero puede dejar el área de portería sin el balón V o F
3. Un lanzamiento de 7 m se adjudica cuando se trunca una clara oportunidad de convertir un gol V o F
4. Un jugador puede empezar y dejar de driblar tantas veces como desee V o F
5. A un atacante se le permite dar uno, dos o tres pasos mientras que sostiene el balón V or F
6. Un jugador necesita pararse detrás de la banda lateral cuando ejecuta un saque de banda V o F
7. Un compañero de equipo puede pasar el balón de vuelta al portero en el área de portería V o F
8. A un portero se le permite usar su cuerpo entero para atajar un balón en el área de portería V o F
9. A un jugador se le permite 3 metros de espacio al ejecutar un golpe franco V o F
10. Un defensor puede agarrar el brazo lanzador del atacante V o F
11. El defensor puede cortar a través del área de portería para ayudar a un compañero de equipo o impedir un disparo V o F
12. A un jugador se le permite retener el balón tanto tiempo como desee V o F
13. Un atacante no puede lanzar desde dentro del área de portería V o F
14. Al defensor no se le permite pararse en el área de portería V o F
15. Un tanto se convierte cuando el balón cruzó por completo la línea de portería V o F

Escribe cuántas veces debe silbar el árbitro y vincula cada imagen con el nombre correspondiente de la gestoforma.



A Saque de banda (no te olvides de pararte sobre la línea cuando ejecutes al saque de banda)

B Lanzamiento a portería (solo el portero puede lanzar el balón desde dentro del área de portería)

C Driblaje ilegal (driblar con el balón desde la parte superior; una vez que se detiene no puede hacerlo otra vez)

D Demasiados pasos o sostener el balón durante más de 3 segundos (solo tienes tres pasos con el balón y tres segundos para sostenerlo una vez que te detienes)

E Retener, sujetar, empujar (estas conductas están prohibidas)

F Falta en ataque (lo mismo para el jugador con el balón)

¡Explica las reglas a tus amigos antes de jugar!

Respuestas correctas:

Respuestas correctas:

Mejora tus habilidades y trabaja sobre ti mismo en tu hogar

Comienza con un breve calentamiento (5-8 minutos),
Luego haz cada ejercicio que ves debajo y anota los resultados.

Notas: D = mano/pierna/lado derecho
I = mano/pierna/lado izquierdo

Salta a la cuerda durante 30 segundos y cuenta las repeticiones.



1. Salta con ambos pies, balanceando la cuerda hacia adelante

Fecha:

Repeticiones:



2. Salta con ambos pies, balanceando la cuerda hacia atrás

Fecha:

Repeticiones:



3. Alterna el salto con un pie con la rodilla arriba (D+I = 1 repetición)

Fecha:

Repeticiones:



4. Salta entrecruzado (normal + cruce = 1 repetición)

Fecha:

Repeticiones:



5. Doble por debajo, balanceando la cuerda hacia adelante (solo cuentas los saltos cuando la cuerda pasa dos veces por debajo de tus pies)

Fecha:

Repeticiones:

Ejercicios de driblaje durante 30 segundos.
Cuenta el número de veces que haces driblar el balón sin interrupción (después de cada error debes comenzar desde 0 y anotar la cifra más alta).
Mira hacia adelante (no al balón).



1. Muévete en el lugar, driblando con una sola mano (mano D/I)

Fecha:

Repeticiones D:

Repeticiones I:



2. Párate en un solo pie y dribla con la mano opuesta

Fecha:

Repeticiones D:

Repeticiones I:



3. Párate y dribla haciendo un "8" entre las piernas

Fecha:

Repeticiones:



4. Siéntate y dribla alrededor del cuerpo

Fecha:

Repeticiones:



5. Dribla y cambia posiciones- párate – siéntate – acuéstate – levántate (dribla con la mano derecha/izquierda)

Fecha:

Repeticiones D:

Repeticiones I:

Haz ejercicios de atrapar-pasar durante 60 segundos. Cuenta las ejecuciones correctas y completas de los ejercicios.



Ejercicios de coordinación durante 60 segundos. Cuenta las repeticiones de las ejecuciones correctas y completas.



1. Lanza el balón hacia arriba – aplaude con las manos por delante y por detrás de tu cuerpo – atrapa el balón

Fecha:

Repeticiones:



2. Lanza el balón hacia arriba – siéntate - párate- atrapa el balón

Fecha:

Repeticiones:



3. Lanza el balón hacia arriba – atrápalo por detrás de tu cuerpo – lánzalo hacia arriba – atrápalo por delante de tu cuerpo (atrapar por delante y por detrás = 1 repetición)

Fecha:

Repeticiones:



4. Párate en un pie – lanza el balón con una mano por sobre tu cabeza – atrapa el balón con la otra mano (atrapar el balón con la mano derecha y con la mano izquierda = 1 repetición)

Fecha:

Repeticiones D:

Repeticiones I:



5. Lanza el balón contra la pared (alternativamente con la mano D/I) – da un giro de 360 grados – atrapa el balón (pasar – girar – atrapar = 1 repetición)

Fecha:

Repeticiones:



1. Retén el balón entre tus talones – salta – suelta el balón - atrápalo

Fecha:

Repeticiones:



2. Sostén el balón arriba – lánzalo por detrás de tu espalda y entre tus piernas – atrápalo por delante del cuerpo

Fecha:

Repeticiones:



3. Lanza el balón contra la pared que está detrás tuyo – deja que rebote entre tus piernas – atrápalo por delante de tu cuerpo

Fecha:

Repeticiones:



4. Párate en una pierna – sostén el balón entre la rodilla y el codo del mismo lado – atrapa el balón sin mover la pierna en la que estás parado (lado D/I)

Fecha:

Repeticiones D:

Repeticiones I:



5. Dribla con dos balones al mismo tiempo

Fecha:

Repeticiones:

Termina los ejercicios con un breve enfriamiento.

Juega con los miembros de tu familia y tus amigos

Desafíos

Un jugador realiza un movimiento y el otro lo repite, luego cambian de rol. El ganador es el jugador que realiza y / o repite mejor los ejercicios (sin errores, más rápido o con más repeticiones).

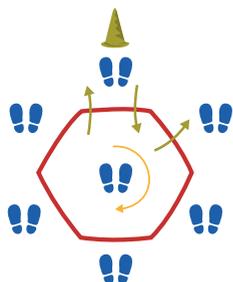
Unos pocos ejemplos:



¿Cómo es tu movilidad?



¿Cuántas repeticiones de ejercicios de aptitud física puedes hacer?



Párate en el medio del hexágono. Salta con ambos pies hacia adelante y hacia atrás, trabajando en el sentido de las agujas del reloj, siempre mirando hacia el cono. ¿Qué tan rápido puedes completar todo el hexágono?

¡No limites tu imaginación y presenta un buen desafío a tus amigos con o sin el balón!

Velocidad de acción- reacción

Juego para dos o más jugadores. Los jugadores están detrás de sus líneas de salida. A una distancia de tres metros frente a ellos tienen cinco objetos de diferentes colores. Un jugador lidera y los demás lo siguen (el jugador dice un color y luego comienza el movimiento), luego cambian de roles. El ganador es el jugador que reacciona más rápidamente y regresa primero a la posición inicial.



Modificaciones:

- Orden de los objetos: colores en el mismo orden, reflejados, en diferente orden.
- Señales: por movimiento, el árbitro sobre el lado muestra el color o el árbitro nombra el color.
- Un árbitro lidera el juego, dos o más jugadores juegan (reaccionan a las señales del árbitro).

Ganar el balón

Juego para tres jugadores. Dos jugadores se pasan el balón entre sí mientras que el tercer jugador se coloca entre ellos e intenta interceptar el balón. Cuando el jugador del medio atrapa / toca el balón, cambia de rol con el jugador que lanzó el balón o cometió un error.



Modificaciones:

- Pasadores parados en un pie - jugador en el medio sin restricción
- Pasadores sentados - jugador en el medio saltando sobre un pie
- Pasadores acostados - jugador en el medio sentado

Convertir un gol

Juego para tres jugadores o más. Crea un área de portería de 4 metros (o más grande) alrededor de los postes de la portería. Un jugador es el portero (se mueve dentro del área de portería para atajar los disparos) y dos jugadores (atacantes) cooperan fuera del área de portería para crear situaciones adecuadas e intentar marcar goles desde fuera de la zona de acuerdo con las reglas habituales del balonmano. El portero cambia de rol con los atacantes cuando ataja un tiro, o el atacante se pierde el poste de la portería y / o comete un error.



Modificaciones:

- Poste de portería alternativo (objetos en el suelo: botella llena de piedras o arena, conos, cajas de papel, líneas; altura de la „portería“ limitada por los brazos extendidos del portero).
- Solo disparos técnicos, no lanzar con fuerza.

¡DIVIÉRTETE Y JUEGA LIMPIO!

Nota: ¡No te olvides del calentamiento anterior al juego y el enfriamiento después de él!

Mensajes de las estrellas del balonmano



¡Disfruta al jugar al balonmano y diviértete en los entrenamientos!

País:

Posición de juego:



Katrine Lunde



Yahia Omar



El aprendizaje del balonmano es un proceso de por vida, continúa jugando y progresando – ¡Nunca sabes lo que serás capaz de conseguir!

País:

Posición de juego:



Ryu Eun-hee

¡Trabaja conjuntamente con tus compañeros de equipo! ¡Disfruta el balonmano durante un largo tiempo!

País:

Posición de juego:



Albertina Kassoma



¡No te rindas! ¡Trata de divertirte, ya vendrán tiempos mejores!

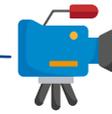
País:

Posición de juego:

¡Disfruta el deporte!
¡Comparte momentos con amigos!

País:

Posición de juego:



Diego Simonet

¡Juega al balonmano y te volverás más rápido, más fuerte y podrás jugar con tus amigos! ¿Quién sabe?, ¡Algún día también podrías representar a tu país!

País:

Posición de juego:



Alexandra do Nascimento

Correr, lanzar y saltar, todas estas funciones básicas de los deportes se combinan bien en el balonmano, es por eso que lo recomendaría encarecidamente para los niños pequeños

País:

Posición de juego:



Yuto Agarie

Photo: JHA / Yukihito Taguchi

Auto-reflexión

¿Qué debería empezar haciendo?

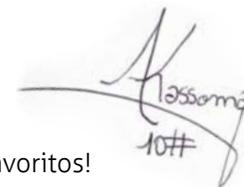
¿Qué debería seguir haciendo?

¿Qué debería dejar de hacer?



Firmas

¡Trata de obtener las firmas de tus balonmanistas favoritos!





Creado por:

Dr Ilona Hapková, Dr Gerard Lasierra, Craig Rot,
Dr Nabeel Taha Al Shehab, Dr František Táborský, Dietrich Späte

Todos los derechos reservados © 2021 IHF



Nota: Por simplicidad, en este cuadernillo se usa en general el género masculino de las palabras con respecto a jóvenes, jugadores, árbitros y otras personas.