

PROF. Manuel Laguna Elzaurdia

- Entrenador Nacional de Balonmano
- Entrenador en la Liga ASOBAL en diferentes épocas y equipos. En la actualidad entrenador del Bm. Torreveja
- Coordinador del Programa de Detección de Talentos de La RFEBM, de 1996 a 2001
- Seleccionador Juvenil Masculino de España en distintas épocas
- Director del Balonmano de Base y Seleccionador Juvenil y Junior de Portugal, de 2001 a 2005
- Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEBM
- He impartido cursos y conferencias para entrenadores en muchos países de América Latina y en Europa en Francia, Portugal e Italia, además de España.



A veces identificamos como **"buen defensor"** a aquel jugador, que es difícilmente superable cuando se le encara directamente. No diré que esta no sea una cualidad importante que debe poseer aquel que quiera destacar como defensor en el balonmano ; sin embargo **"defender bien"** es bastante más que **"ser un buen marcador"**. Se defiende al oponente directo, pero también es imprescindible ser continuamente solidario con los que defienden a nuestro lado, de modo que la capacidad de **"ayudar a los compañeros"** es otra de las virtudes que debemos desarrollar en los defensores. No hay que olvidar que los defensores se oponen al movimiento de los atacantes, pero para construir una defensa adecuada también hay que oponerse al movimiento del balón. **"Interceptar y disuadir los posibles pases"** son actividades fundamentales del defensor que, igualmente, deben mejorarse sistemáticamente con el entrenamiento defensivo. Por último recalcar que si bien la mejora técnica de todos estos aspectos es un objetivo importante del entrenamiento, este quedaría cojo si no incluimos el desarrollo del **"juego intencional"** en la defensa. Interpretar, condicionar, crear dudas, no dejar pensar... en fin, todo aquello que convierte la defensa en una actividad inteligente y creativa, son ingredientes que deben añadirse para que la fórmula sea más efectiva.

Este no es un trabajo teórico sino la mera exposición de algunas ideas prácticas para el desarrollo de la defensa

PRÁCTICA DE DEFENSA

Ejercicios de interceptaciones

- ***Estructuras que propicien interceptaciones estáticas***
- ***Estructuras que propicien interceptaciones dinámicas***
- ***Estructuras mixtas***

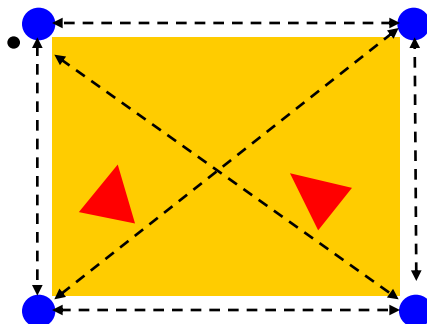
Manuel Laguna Elzaurdia

EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS DE INTERCEPTACIONES

Ejercicio de pases e interceptaciones

Los jugadores exteriores deben recibir la bola en salto y pasarla antes de caer al suelo, cuando la bola cae o es interceptada hay cambio de funciones



ATACANTES:

- Engañar con el gesto y con la mirada
- Pasar con gestos cortos
- Actuar con velocidad

DEFENSORES

- Posición de los brazos intermedia
- Disuadir
- Engañar

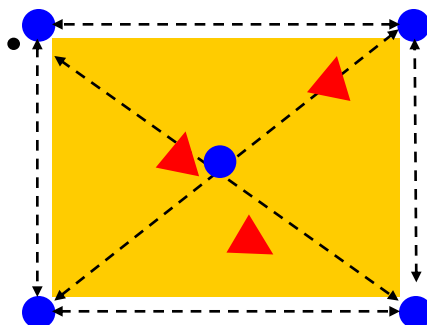
Ver video del ejercicio



Ejercicio de pases e interceptaciones

Los jugadores exteriores deben recibir la bola en salto y pasarla antes de caer al suelo, cuando la bola cae o es interceptada hay cambio de funciones

Si consiguen meter la bola al jugador central, los defensores hacen flexiones



DEFENSORES

- Posición de los brazos intermedia
- Disuadir
- Engañar

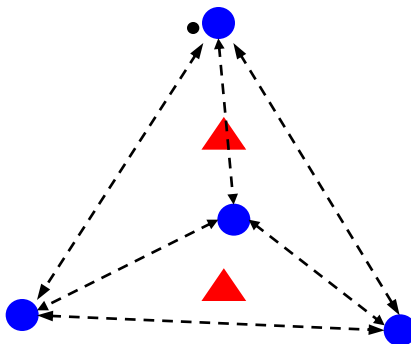
Ver video del ejercicio



Juego de interceptaciones

Los defensores tienen que tratar de cortar el balón o tocar al jugador que tiene la bola, el que lo consigue cambia su puesto por el atacante que erró.

Los defensores deben dar 10 pases externos o 2 internos, entonces los defensores deben pagar un castigo



• Posición de los brazos a altura intermedia

- No mover los brazos en forma de aspa, los movimientos más rápidos son los de flexión- extensión
- No dejar pensar a los atacantes

Ver video del ejercicio



PRÁCTICA DE DEFENSA

Ejercicios de marcaje

- ***Trabajo de piernas***
- ***Marcaje al jugador con balón***
- ***Propiciar la variedad en: distancia, situación y orientación***
- ***Trabajar sobre la actitud (anticipativa/reactiva)***

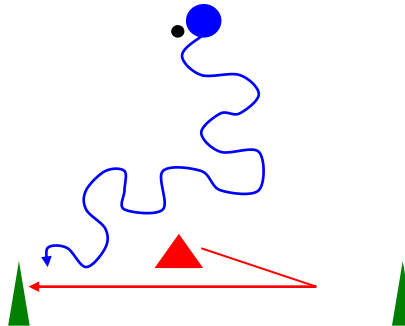
Manuel Laguna Elzaurdia

EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS DE MARCAJE

1x1 defender una puerta de 3m. sin brazos

El defensor, con los brazos agarrados en la espalda, debe impedir el paso del atacante por la puerta
El atacante lleva un balón y debe botar de forma continua, no puede agarrarlo para facilitar el movimiento



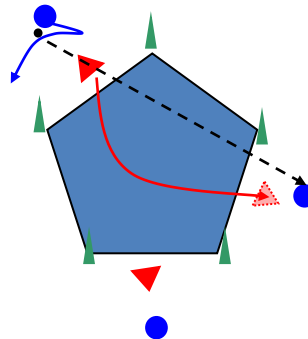
- Correcta posición de base
- Alternar la posición de base con otras mas económicas de gesto en función del peligro inminente
- Desplazamientos en posición de base: *"no juntar los pies, no cruzarlos, no saltar"*

Ver video del ejercicio



Grupos de 5 jugadores:

2 defienden 5 puertas
(según el esquema)



- Desplazamientos en posición de base
- Alternar desplazamientos en posición de base y en forma de carrera

Ver video del ejercicio

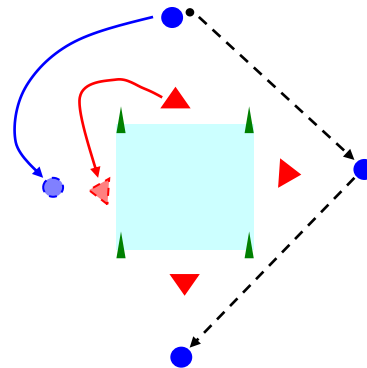


Defensa del castillo

(Según el esquema 3x3)

Los atacantes tratan de entrar en el cuadrado con el balón en la mano, los defensores se oponen.

No pueden atacar dos a la vez por la misma puerta



- Desplazamientos en posición de base
- Alternar desplazamientos en posición de base y en forma de carrera

Ver video del ejercicio



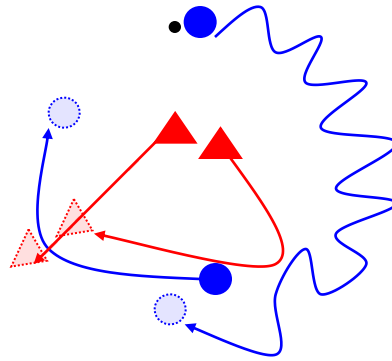
EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS DE MARCAJE

Escudos

Un jugador con balón y en bote continuo trata de dar con la mano libre a otro

Dos jugadores, con las manos a la espalda lo tratan de impedir haciendo de escudos



Desplazamientos en posición de base defensiva:

- No saltar, no cruzar, no juntar
- Alternar desplazamientos en posición de base y en carrera según las necesidades

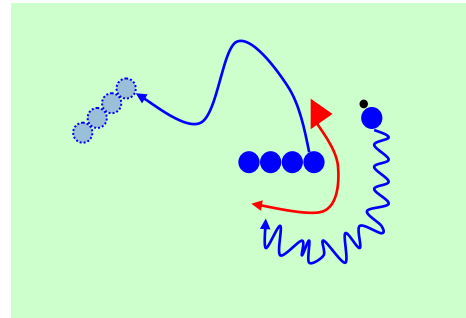
[Ver video del ejercicio](#)



Una fila de jugadores unidos agarrando cada jugador al anterior por la cintura.

Un jugador con balón, botando continuamente, trata de dar al 1º o al último de la fila

Un defensor con manos a la espalda trata de impedirlo



Desplazamientos en posición de base defensiva:

- No saltar, no cruzar, no juntar
- Alternar desplazamientos en posición de base y en carrera según las necesidades

[Ver video del ejercicio](#)

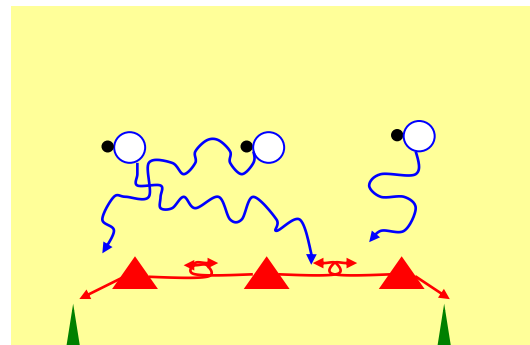


Defender una puerta 3x3

Los atacantes deben botar continuamente

Los defensores deben evitar que los jugadores penetren en la puerta

Aunque parece igual al de 1x1 tiene matices muy diferentes al aparecer las ayudas, los cambios de oponente y la constatación de variación en los espacios a defender



• Mientras un atacante permanece con la bola **todos** los defensores mantienen su actividad

- No es una suma de 1x1, hay que ayudarse y cambiar los oponentes
- Ajustar las distancias al oponente para evitar que penetre a las espaldas del compañero

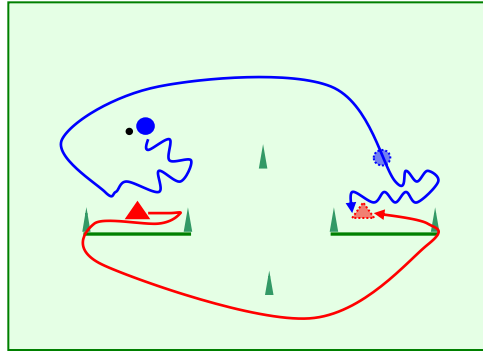
[Ver video del ejercicio](#)



EJERCICIOS DE DEFENSA

Grupos de 2 jugadores:

Uno defiende dos puertas
(según el esquema)



EJERCICIOS DE MARCAJE

- Desplazamientos en posición de base
- Alternar desplazamientos en posición de base y en forma de carrera

Ver video del ejercicio



PRÁCTICA DE DEFENSA

Ejercicios de marcaje + interceptación

- ***Dos tareas a realizar de forma simultánea...***
- ***... sabiendo priorizar en cada momento***
- ***Dificultad en la coordinación del tren inferior y superior***

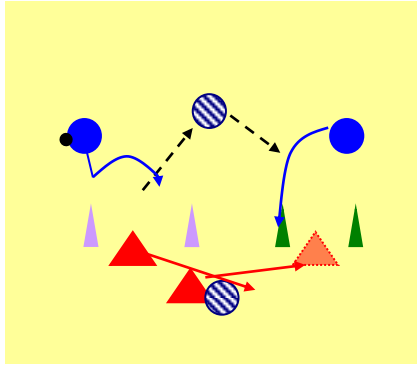
Manuel Laguna Elzaurdia

EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS DE MARCAJE + INTERCEPTACIONES

1x1 + marcaje a un pivote

Se defiende la puerta cuando el oponente tiene la bola, cuando está en el otro lado se marca al pivote



- Buen trabajo de piernas en el marcaje
- Control y ataque al brazo (con el antebrazo) en los contactos con el jugador con balón
- Saber defender "hacia atrás"

Ver video del ejercicio

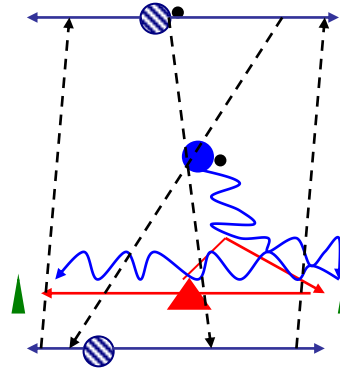


Ver video del ejercicio



Defender una puerta e interceptar

El defensor debe impedir el paso del jugador que bota de forma continua y a la vez tratar de interceptar la bola que se pasan los otros dos jugadores



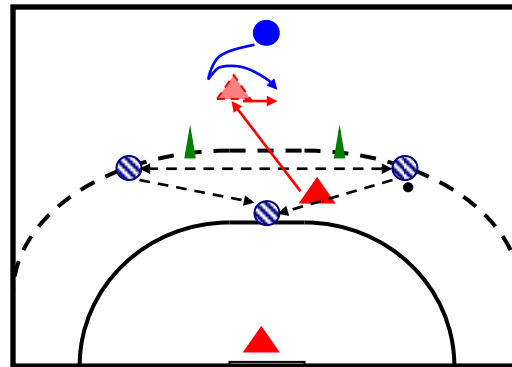
- Realizar dos tareas a la vez
- Saber priorizar
- Trabajo de piernas en el marcaje
- Trabajo de brazos en las interceptaciones

Ver video del ejercicio



Marcar e interceptar

Cortar el pase entre los pasadores sin dejar de defender al pivote.
Cuando pasan al atacante exterior, hay que defender la puerta del intento de penetración
(Según el esquema)



- Realizar dos tareas a la vez
- Saber priorizar
- Trabajo de piernas en el marcaje
- Trabajo de brazos en las interceptaciones

Ver video del ejercicio



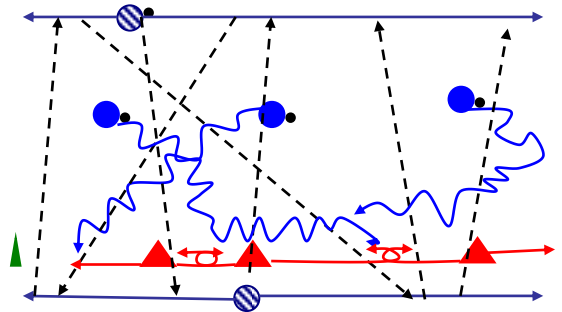
EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS DE MARCAJE + INTERCEPTACIONES

3x3 defender una puerta + interceptación

Los pasadores pueden ponerse como en el esquema (uno detrás de los defensores y otro frente a ellos) o fuera del espacio que ocupa la defensa.

También pueden ponerse dos parejas pasando con 2 balones



- Ayudas y cambios de oponente
- Adaptarse a defender anchuras y profundidades variables
- Variar la posición (de base o económica) según el peligro observado

[Ver video del ejercicio](#)



[Ver video de variante](#)

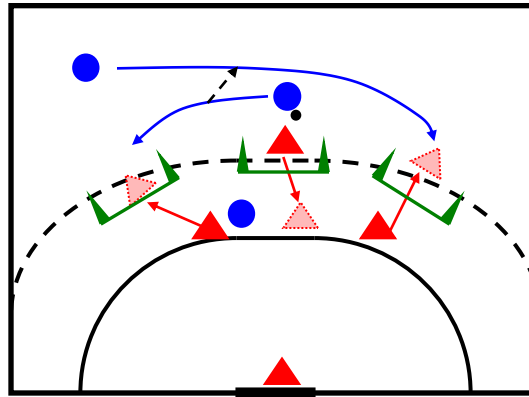


Defender 3 puertas y un pivote

3x3, los defensores deben defender cada un su puerta y el pivote entre todos.

Los atacantes externos pueden atacar sobre cualquier puerta.

Contraataque



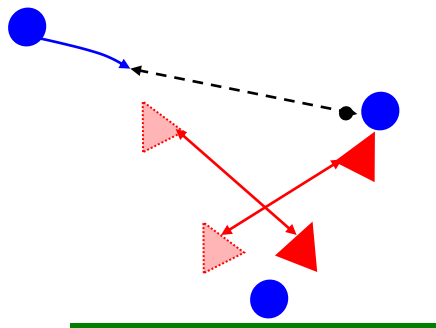
- Importancia del trabajo hacia atrás
- Anticipación
- Interceptaciones estáticas y dinámicas

[Ver video del ejercicio](#)



Marcaje e interceptación

Cada defensor debe marcar a su oponente directo cuando tiene el balón y al pivote, en línea de pase, cuando lo tiene el oponente de su compañero.



- Marcaje al jugador con balón: control y ataque al brazo ¡¡CONTACTO!!
- Interceptar bolas hacia atrás
- No anticipar excesivamente los desplazamientos

[Ver video del ejercicio](#)



PRÁCTICA DE DEFENSA

Ejercicios globales de defensa

- ***Tres tareas simultaneas: marcar, ayudar e interceptar***

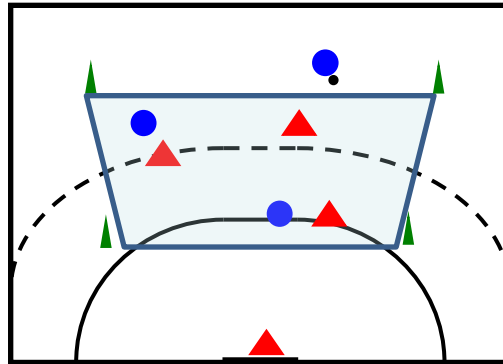
Manuel Laguna Elzaurdia

EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS GLOBALES DE DEFENSA

Defender una puerta y una zona en profundidad

Los defensores deben evitar el gol.
Hay además una zona marcada delante de la puerta, si un atacante consigue botar 3 veces sin ser tocado los defensores hacen flexiones de brazos (u otro castigo)



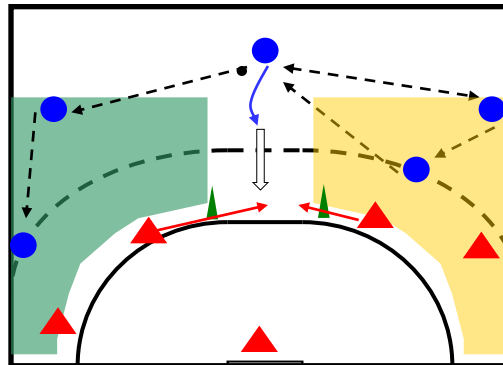
- Campo visual de los defensores a la espalda
- El buen defensor es el que sabe "defender hacia atrás"
- Ayudas y cambios de oponente

[Ver video del ejercicio](#)



Defender una puerta y una zona en profundidad (variante)

Los defensores deben evitar que el jugador con balón sobrepase la puerta.
Hay además una zona marcada delante de la puerta, si un atacante consigue botar 3 veces sin ser tocado los defensores cumplen castigo.



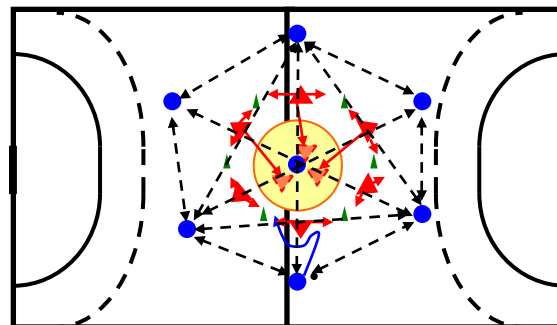
- Campo visual de los defensores a la espalda
- El buen defensor es el que sabe "defender hacia atrás"
- Ayudas y cambios de oponente

[Ver video del ejercicio](#)



Intercepciones y ayudas

Los atacantes exteriores tratan de introducir el balón a su compañero Interior o entrar por su puerta
El defensor no puede estar dentro del círculo cuando su oponente tiene el balón
Se cambia de tarea cuando se consiguen 3 intercepciones



- Mantener los brazos en posición intermedia
- Mover los brazos con movimientos de flexión- extensión, no en forma de aspa
- Cerrar sobre el jugador interior, cuando la bola está en otra parte
- Amenazar, sin correr riesgos, los pases exteriores

[Ver video del ejercicio](#)



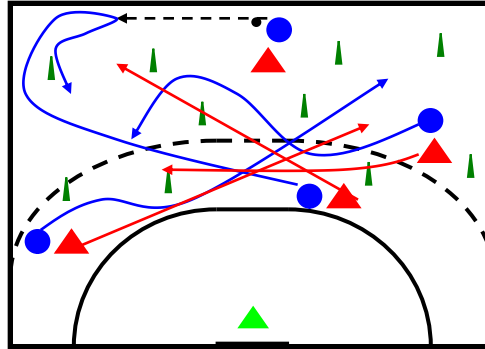
EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERCICIOS GLOBALES DE DEFENSA

Juego de marcajes

4x4, para poder estar habilitado para meter gol, hay que sobrepasar llevando el balón una de las puertas marcadas con conos.

Los defensores deben impedir que se habiliten y, en todo caso, que consigan gol los habilitados



- Anticiparse en la defensa de las puertas
- Trabajo de piernas correcto
- No saltar, no cruzar, no juntar
- Alternar desplazamientos en posición de base y en carrera según las necesidades

Ver video del ejercicio



PRÁCTICA DE DEFENSA

Ejercicios de inferioridad + disuasión

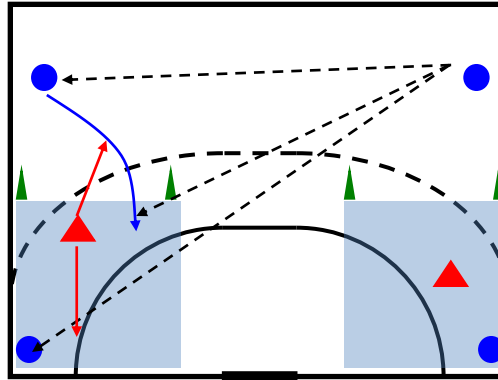
Manuel Laguna Elzaurdia

EJERCICIOS DE DEFENSA

DEFENSA EN INFERIORIDAD/DISUASIÓN

Defensa 1x2 exterior frente a lateral y extremo

El defensor exterior debe evitar que el extremo atacante lance y que el lateral reciba en la zona marcada por los conos



- No decidirse rápidamente por uno de los atacantes (hacer dudar)
- Atacar el balón cuando se decide por un jugador

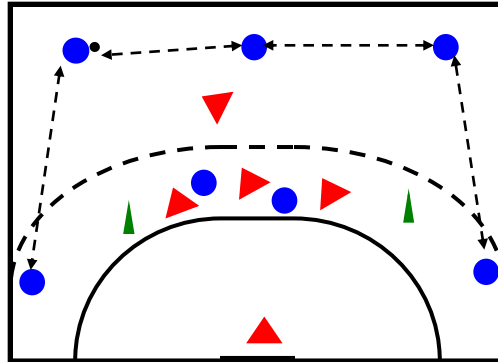
[Ver video del ejercicio](#)



Cuántos pases se defienden estando 4x5?

5 atacantes en zona central y 4 defensores, dos atacantes de apoyo al balón en los extremos.

Se trata de defender el máximo número de pases evitando el gol



- Realizar las tres tareas a la vez (marcar, interceptar, colaborar)
- Realizar "*faltas tácticas*"; romper la continuidad

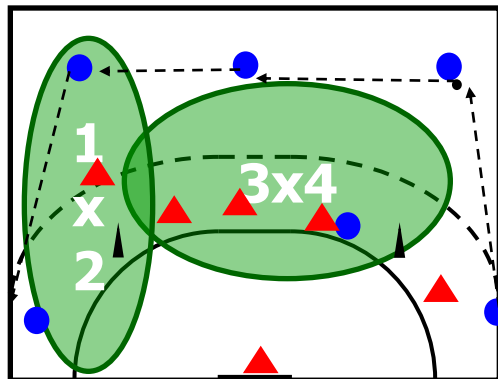
[Ver video del ejercicio](#)



Defensa 3x4 en zona central + 2x1 en los exteriores

Tres defensores en zona central defienden a 4 atacantes.

Los exteriores están 1x1 en su zona, pero tratan de ayudar a los del centro haciendo 1x2 cuando el balón está en el lado contrario



- Realizar las tres tareas a la vez (marcar, interceptar, colaborar)
- Realizar "*faltas tácticas*"; romper la continuidad

[Ver video del ejercicio](#)

