



# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: EL PASE

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Dos jugadores se pasan continuamente el balón (sin bote y máximo ciclo de pasos) con el objetivo de tocar con el balón a un tercer jugador. El que lo consiga adopta el rol de "perseguido".</p>		<p>Corrección del armado de brazo. Mantener una postura corporal erguida para mantener en el campo visual todos los elementos de la tarea (balón, compañero, jugador perseguido)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A los pasadores les cuesta mantener en el campo visual algo más que el balón y el pasador, en muchas ocasiones no encuentran al jugador al que persiguen.</li> <li>• El pase y la recepción se hace parados en lugar de realizarlo en movimiento.</li> </ul>
<p>Dos jugadores se pasan continuamente el balón (sin bote y máximo ciclo de pasos) con el objetivo de tocar con el balón a un tercer jugador. El que lo consiga adopta el rol de "perseguido". El jugador que es perseguido debe tocar todos los conos de la pista antes de que le toquen.</p>			
<p>Dos jugadores se pasan continuamente el balón (sin bote y máximo ciclo de pasos) con el objetivo de tocar con el balón a un tercer jugador. El que lo consiga adopta el rol de "perseguido". El jugador que es perseguido debe tocar todos los conos de la pista antes de que le toquen y desplazarse botando el balón.</p>		<p>Introducimos otro elemento técnico como es el bote para aumentar la complejidad de la tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador que bota no domina perfectamente el balón y hace dobles, pierde el control del balón al tocar los conos.</li> </ul>
<p>3 equipos. 2 equipos (cada uno con un balón) persiguen a los componentes del 3<sup>er</sup> equipo. Hay que "atrapar" tocando con el balón adaptado. Gana el equipo que elimina más jugadores del 3<sup>er</sup> equipo.</p>		<p>Variantes: Si se consigue atrapar el pase se logra "vida". Se puede "salvar" a los compañeros que han sido atrapados, entrando en el área para salvarlos. Se limita el tiempo del juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recibir y pasar parados.</li> <li>• No colaborar en equipo, los jugadores interpretan el juego de forma individual, cuando tienen el balón se para y con el ciclo de pasos quieren tocar a algún jugador en lugar de colaborar con pases.</li> </ul>



# NANO BALONMANO

Transporte de balón. Sin bote. Llevar el balón de un lado a otro de la pista evitando que el equipo defensor intercepte el pase, si lo logra, cambio de rol defensa-ataque.



Limitamos la zona de juego, la recepción debe hacerse en movimiento. Para pasar al equipo que está en espera hay que llegar al área de golpe franco.

Limitaciones temporales para trasladar el balón de un lado a otro (7" – 5",...)

Limitación de número de pases que podemos realizar (mínimo – máximo)

Otras variantes:

Apoyos ofensivos intermedios

Un defensor más en el espacio de transición

Variar el tipo de pase: en bote, salto,...

- Progresar hacia delante dejando de ser apoyo útil al compañero (las distancias eficaces en esta etapa son pequeñas)

- Progresar siempre a la espalda del defensor, no liberando líneas de pase.

Competición.  
Única restricción el bote.  
Marcaje individual hombre a hombre.  
Según el espacio: 4x4, 5x5, 6x6.



- Variantes:

A) limitación del nº de pases para progresar.

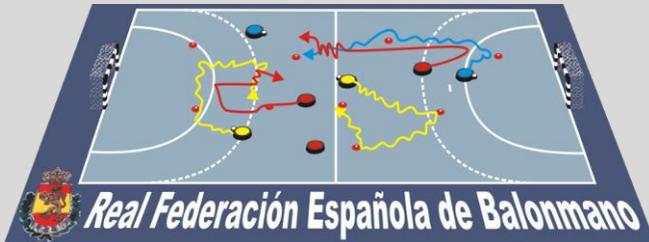
B) No se puede devolver pase, hay que buscar otro receptor.

C) Variar el tipo de pase: bote, salto,...



# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: EL BOTE

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Todos los jugadores con balón se desplazan botando por toda la pista. El profesor cada cierto tiempo ordena una tarea, los jugadores deben cumplirla en el mínimo tiempo posible.</p> <p>Variar el tipo de tareas.</p> <p>Se puede asignar puntuaciones.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Corrección de la postura corporal. Corregir la acción de "dobles". Manejo del balón con ambas manos, no sólo la dominante. Manejo del balón con diferentes desplazamientos: de espaldas, lateral, cambios de dirección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No dominan la altura del bote, su postura corporal está determinada por esta altura: agachados o todo lo contrario.</li> <li>• Manejo sólo con una mano.</li> <li>• En los cambios de dirección adaptan el balón y luego cambian la trayectoria.</li> </ul>
<p>Por parejas, juego de persecución: (el que no tiene balón al que lo tiene o al revés), desplazamiento libre por el espacio.</p> <p>Podemos limitar el espacio, no se puede entrar en los áreas, hay que tocar los conos del espacio,...</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Insistir en mantener un campo visual amplio, no sólo focalizado al balón. Manejo del balón con ambas manos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No dominan la altura del bote, su postura corporal está determinada por esta altura: agachados o todo lo contrario.</li> <li>• Manejo sólo con una mano.</li> <li>• La velocidad de la carrera no se adecua al bote y en los cambios de dirección adaptan el balón y luego cambian la trayectoria.</li> </ul>
<p>Todos los jugadores con balón desplazándose en bote salvo un equipo que tiene como objetivo desposeer del balón al resto en el menor tiempo posible.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Introducimos un elemento que hace la tarea más compleja, el defensor, obligando al jugador atacante a introducirlo dentro de su campo visual. Evitar los "dobles" en los cambios de dirección. La tarea defensiva se centra en el balón, evitando golpear, empujar al atacante, sino que su acción debe ser sobre el balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la hora de desposeer del balón al atacante emplean los empujones, agarrones, debemos evitar estas acciones en todo momento.</li> </ul>

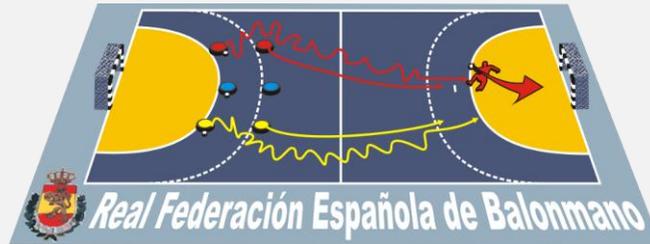


# NANO BALONMANO

Juego de persecución. Por parejas, el jugador que tiene balón se pone detrás de su compañero. Cuando recibe la señal del profesor, sale hacia la portería contraria para lanzar evitando que el compañero le toque.

Podemos variar las posiciones de partida: situación de inicio, sentados, tumbados,...

Se puede introducir defensores en el espacio de transición dificultando la acción.



Inicio del desplazamiento con el ciclo de pasos.  
Evitamos que inicien con el bote directamente.  
Ajuste del bote a la velocidad de la carrera.  
Equilibrio corporal.

Por parejas. Jugador con balón tiene que llegar al área contraria y conseguir lanzamiento, para ello evita que su compañero le toque en la espalda.

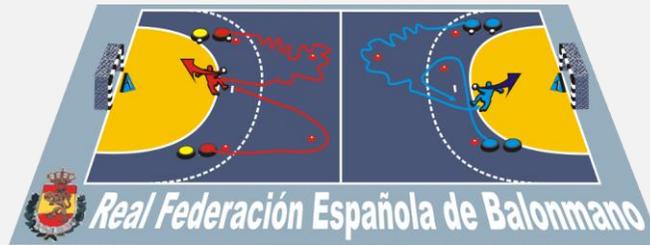
Variamos las situaciones de inicio dando ventaja al atacante o al defensor según nos convenga. También podemos variar las posiciones iniciales.



Ajuste del bote a la velocidad de la carrera.  
Equilibrio corporal.

- Cuando se aproxima un defensor, su acción refleja es adaptar el balón para protegerlo, esto conlleva normalmente falta de dobles, falta de pasos, lanzamientos fuera de distancia,...

Por parejas. Diferentes circuitos, dando ventaja al atacante o al defensor.

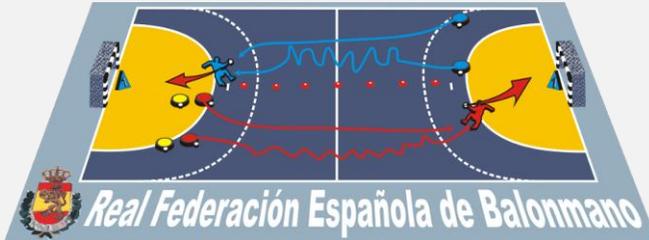


Manejo del balón correctamente con ambas manos.  
Dominio de los cambios de dirección, protección del balón en el bote (bote con la mano más alejada).



# NANO BALONMANO

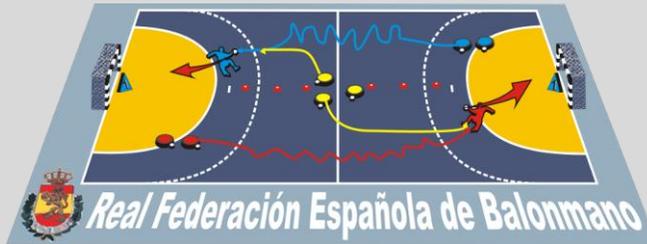
## UNIDAD DIDÁCTICA: EL LANZAMIENTO

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Juego de calentamiento. 2 equipos cada uno en su espacio. Utilizando balones de gomaespuma o pelotas blandas, lanzarlas desde un espacio al otro, ganará el equipo que tenga menos balones en su campo cuando finalice el juego.</p>		<p>Adaptación del balón, uso de diferentes materiales.          Variedad en el tipo de lanzamiento: en salto, en apoyo, con ambas manos alternativamente.          Variar las distancias de lanzamiento en función del nivel del niño.          Introducir elementos donde localizar el lanzamiento: aros, petos,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corregir el armado de brazo, lanzan de cualquier manera el balón.</li> </ul>
<p>Juego de calentamiento. 3 equipos y 3 balones. Eliminar a los otros equipos lanzando el balón de gomaespuma al cuerpo de un jugador del otro equipo, éste se sentará para indicar que se encuentra eliminado.          Se puede jugar sin formar equipos, individualmente.</p>		<p>Reglas que se puede añadir:          Los jugadores eliminados pueden volver al juego si cogen un balón suelto y al lanzarlo golpean a un rival. O si reciben el pase de un compañero y se lo devuelven.          No más de 3 pasos con el balón en las manos.          Reducir el espacio de juego y el tiempo de juego.</p>	
<p>Juego de puntería. A lo ancho del campo. Progresión hasta la mitad y lanzamiento al compañero que permanece inmóvil en el otro lado. Hay darle de rodillas para abajo para conseguir punto.</p>		<p>Podemos reducir/aumentar las distancias de lanzamiento.          Variar el tipo de lanzamiento.          Podemos introducir defensores que dificulten la acción de lanzamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Localizar el lanzamiento en esta etapa no es fácil, pero es necesario inculcar la necesidad de realizar lanzamientos con "sentido".</li> <li>• Su postura corporal limita el lanzamiento, corregir de inmediato esas gestoformas inadecuadas.</li> </ul>
<p>Por parejas. Uno progresa en bote y el compañero adaptando el balón con 2 manos trata de impedir el lanzamiento del compañero</p>		<p>Variamos las situaciones de inicio: el que lanza corre por dentro, el que lanza corre por el exterior, con ventaja o desventaja espacial.          Introducimos el trabajo de bote y cambios de dirección.          Siempre hay lanzamiento aunque sea con desequilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar el contacto es muy común en esta etapa. Los jugadores prefieren irse hacia la esquina en lugar de coger el centro a pesar de la posibilidad de un leve contacto.</li> </ul>



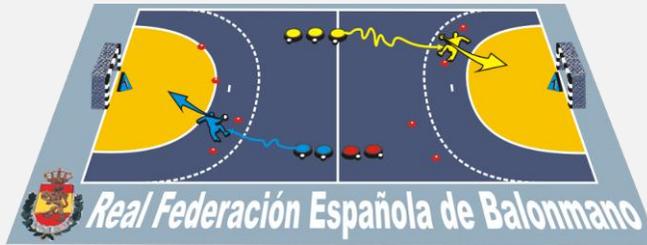
# NANO BALONMANO

Los jugadores del medio son los encargados de crear el desequilibrio defensivo. Defensores adaptando el balón con 2 manos.



Aumentamos la dificultad si los defensores no llevan balón y tienen que impedir el lanzamiento.

Por equipos, lanza todo el equipo desde el mismo lugar. Cada equipo cuenta el nº de goles que logra.



Variamos la distancia del lanzamiento para que los jugadores adapten su fuerza a la distancia. Además del manejo del ciclo de pasos. Variar el tipo de lanzamiento.



# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: EL PORTERO

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Grupos de 5 o 6 jugadores. Un portero dentro del círculo, el resto con un balón de gomaespuma fuera del círculo se pasan continuamente el balón hasta que encuentren la oportunidad de lanzar al cono del centro. El portero debe para los lanzamientos al cono o interceptar los pases que vayan por dentro del círculo.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portero siempre en frente del jugador en posesión del balón.</li> <li>• Mantener una posición de base correcta y desplazamiento en función del balón.</li> <li>• Ponemos dos conos dentro del círculo, el lanzamiento debe ir entre los dos conos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzarse al suelo cuando el lanzamiento es bajo.</li> <li>• No mantener ninguna posición activa de partida.</li> <li>• No todos los jugadores quieren pasar por la portería, debemos utilizar balones de gomaespuma o de material similar para que vean que son inofensivos y animarles a intentarlo.</li> </ul>
<p>Grupos de 3 o 4 jugadores. Lanzamientos a una distancia determinada. Lanzamos al espacio formado entre los dos, si el lanzador consigue "gol" cambia de rol con el portero. Variante, lanzamos a uno de los dos conos.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Utilizamos balones de gomaespuma. Aumentamos la distancia de lanzamiento (podemos introducir balones de balonmano en la tarea).</p>	
<p>2 filas de jugadores con balón. Salen por parejas, el portero debe estar atento para detectar lo antes posible quien es el que lanza. El profesor indica con un gesto el que lanza.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Variar la distancia de lanzamiento. Variar los lugares de lanzamiento. Variar el tipo de lanzamiento.</p>	
<p>2 filas de jugadores con balón. Salen por parejas, el portero debe estar atento para detectar lo antes posible quien es el que lanza. Los jugadores se ponen de acuerdo en quien es el encargado de lanzar, el otro realiza sólo el gesto de lanzamiento.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Variar la distancia de lanzamiento. Variar los lugares de lanzamiento. Variar el tipo de lanzamiento.</p>	



# NANO BALONMANO

2 filas de jugadores con balón. Salen por parejas, el portero debe estar atento para detectar lo antes posible quien es el que lanza. Los jugadores se ponen de acuerdo en quien es el encargado de lanzar, el otro realiza sólo el gesto de lanzamiento. Antes de realizar el lanzamiento los jugadores realizan un cambio de puesto.



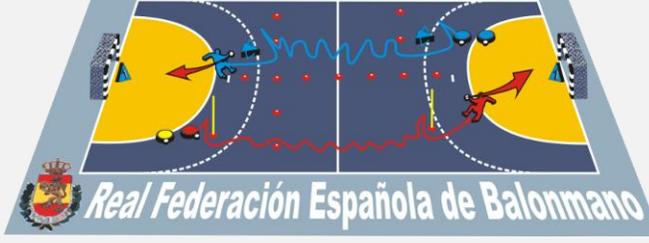
Variar la distancia de lanzamiento.  
Variar los lugares de lanzamiento.  
Variar el tipo de lanzamiento.

Podemos utilizar las tareas de la sesión de lanzamiento para completar otra sesión de portero.



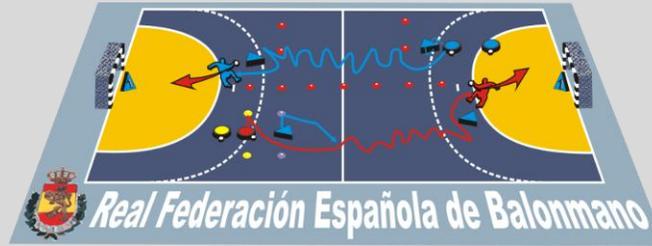
# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: FINTA Y DESMARQUE CON BALÓN

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Calentamiento. Carrera rápida con cambios de dirección y de ritmo continuos, evitando chocar con los compañeros, también buscando un compañero y esquivarlo simulando una finta.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Correr mirando hacia delante no al suelo, campo visual amplio.          Mejora de los cambios de dirección y de ritmo.          Alternar carrera con paradas y aceleraciones.          Podemos limitar el espacio.          Podemos variar el tipo de desplazamiento y crear desequilibrios corporales.</p>	
<p>Conquista de un espacio o una referencia, en este caso, un cono. El jugador atacante sin limitaciones de pasos trata de tocar el cono, no se puede empujar, agarrar al defensor.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Podemos facilitar la tarea desequilibrando al defensor (manos en la espalda o en la cabeza,...).          Limitar el tiempo para conseguir la tarea aumenta la dificultad.          Podemos aumentar la dificultad aumentando el nº de defensores (agarrados de la mano, con las manos en la espalda,...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No emplear cambios de dirección y/o ritmo, sino intentar a través del choque lograr el objetivo de la tarea.</li> </ul>
<p>Con un compañero, se trata de conquistar el espacio o referencia que defiende el compañero. Combinamos el dominio del bote con los cambios de dirección y de ritmo para superar al compañero. Podemos utilizar lo ancho del campo.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Podemos dividir el espacio en zona de finalización y de transición, y asignar diferentes tareas al defensor según el espacio en el que se encuentre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Defensor en espacio de finalización no puede desposeer de balón al ataque.</li> <li>Defensor en espacio de transición no puede desposeer de balón al atacante.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación del balón con las 2 manos a una distancia inadecuada.</li> <li>• Intentan llegar con el bote hasta su objetivo, desaprovechando la utilidad del ciclo de pasos.</li> </ul>
<p>Trabajo individual. Empleamos elementos estáticos que tendremos que superar. Mejora del uso del ciclo de pasos, cambios de dirección y de ritmo. Aprendizaje de las fintas de desplazamiento: salidas a un lado u otro, número de pasos a emplear (3,2 o 1):</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<p>Aumentamos la complejidad de la tarea introduciendo defensores móviles:          Defensores en desequilibrio defensivo (manos en la espalda, en la cabeza,...).          Limitamos el espacio de actuación de los defensores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar superar el ciclo de pasos incurriendo en la falta de pasos.</li> </ul>



# NANO BALONMANO



Seguimos con la tarea anterior, desequilibrio defensivo:

- Defensor con una mano en el hombro del atacante.
- Defensor toca un cono como respuesta a una acción del atacante: tocar el cono de enfrente, tocar el cono contrario,...
- Variar los espacios de actuación.



# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN A LA TÉCNICA DEFENSIVA

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Juego de calentamiento. Un jugador liga y se coloca en medio de la pista, sólo con desplazamientos laterales debe atrapar al resto. Los jugadores que son atrapados pasan a ser defensores.</p>		<p>Cuando hay muchos defensores podemos limitar a los defensores a moverse agarrados de las manos. También podemos dividir en varias filas. Obligar a utilizar los desplazamientos defensivos para anticiparse a las trayectorias atacantes. Podemos jugar igual por todo el espacio, los desplazamientos ya no son únicamente laterales.</p>	
<p>Grupos de 4 o 5 jugadores. Un jugador sin balón tiene que tocar al que tiene balón que se desplaza botándolo. El resto de jugadores adoptan un rol defensivo y deben impedir que se toque al jugador con balón.</p>		<p>Los defensores intervienen con las manos en la espalda o en la cabeza, o participan en grupo agarrados de las manos. Podemos hacerles actuar en diferentes líneas, que no estén a la misma altura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehuir el choque, debemos hacer entender a los jugadores que es imprescindible para evitar la progresión de los atacantes.</li> </ul>
<p>Grupos de 3 jugadores. Un jugador actúa de apoyo, otro de atacante y otro de defensor. El defensor debe interceptar los pases apoyo-atacante, el pase atacante-apoyo debe ser libre para dar continuidad al juego.</p>		<p>Pautas al jugador defensor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantener en su campo visual el balón y el jugador atacante.</li> <li>-Intentar interceptar sólo aquellos pases que a su distancia al defensor pueda permitirlo.</li> <li>-No saltar continuamente, no agarrar al atacante son acciones que en estas edades se repiten a menudo y no debemos permitir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* No mirar al balón, sólo perseguir a su oponente.</li> <li>* Saltar, no tener los pies en el suelo para poder reaccionar y desplazarse, intentar llegar a robar todos los balones.</li> </ul>
<p>Grupos de 3 jugadores jugando a lo largo del campo. Un apoyo, un defensor y un atacante. Sólo el atacante tiene la posibilidad de meter gol, el defensor sólo puede interceptar el pase apoyo-atacante.</p>		<p>Podemos premiar al defensor dejándole correr contraataque si intercepta el pase apoyo-atacante. Corregir continuamente las orientaciones para mantener en el campo visual el balón y el atacante. Adecuar nuestros desplazamientos a la velocidad del juego: desplazamientos laterales, hacia atrás o carrera frontal hacia delante.</p>	



# NANO BALONMANO

Por parejas a lo largo del campo. Un defensor en cada mitad del campo. Sólo el atacante puede lanzar, el apoyo le ayuda a progresar.



Podemos dejar pasar del medio campo al primer defensor.  
El apoyo puede utilizar el bote para progresar si fuera necesario aunque no podrá lanzar.

Juego 2 contra 2. Defensa hombre a hombre (individual).  
El ataque no puede progresar en bote, únicamente mediante pases.  
Si la defensa intercepta el pase corre contraataque hacia la portería contraria.



Aumentamos la dificultad de la tarea permitiendo el bote a los atacantes.  
Aumentemos la dificultad también introduciendo jugadores atacantes de apoyo en el espacio.



# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN AL PASE Y VA

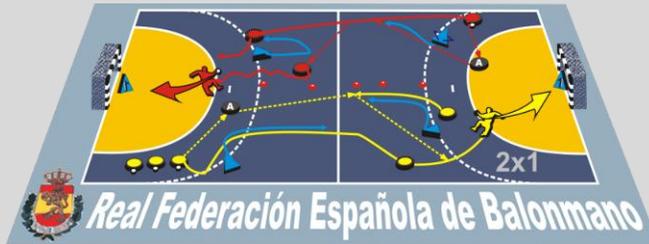
Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Pases por parejas a lo largo del campo para finalizar en lanzamiento.</p> <p>Limitamos el número de pases antes del lanzamiento (3 – 2 máximo).</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención al desplazamiento, que sea frontal y no lateral.</li> <li>• Corregir el armado de brazo.</li> <li>• Aumentar progresivamente la velocidad de la carrera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores en el pase y la recepción son numerosos en esta etapa.</li> <li>• Malas recepciones por una incorrecta colocación de los dedos.</li> </ul>
<p>Pases por parejas, no está permitido el bote, introducimos un defensor con tareas de interceptación de pase.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarques sin balón para progresar, apoyos continuos al jugador con balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarques muy profundos, dejando al pasador a una distancia poco eficaz.</li> <li>• Desmarques por detrás del defensor, cerrando la línea de pase con el pasador.</li> </ul>
<p>Dos jugadores de apoyo, uno en cada lado el campo; dos defensores (en desequilibrio: manos en la espalda) uno en cada mitad del campo.</p> <p>Pase al primer apoyo y desmarque para recibir, recepción y búsqueda del segundo apoyo, progresión y lanzamiento.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar la situación de salida del segundo apoyo.</li> <li>• Procurar siempre mantener en el campo visual el mayor número de elementos del juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escasa movilidad de los apoyos.</li> </ul>
<p>Dos jugadores de apoyo, uno en cada lado el campo; dos defensores (el primero en desequilibrio: manos en la espalda) uno en cada mitad del campo.</p> <p>Pase al primer apoyo y desmarque para recibir, recepción y búsqueda del segundo apoyo y juego 2x1, el apoyo puede lanzar.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concienciar a los jugadores de la continua progresión y apoyos que deben tener.</li> <li>• Incidir en la necesidad de imprimir cambios de ritmo a los desplazamientos.</li> <li>• Ajustar el momento del pase, observar la respuesta de los defensores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores en la toma de decisión, progresar o pasar.</li> </ul>



# NANO BALONMANO

Dos jugadores de apoyo, uno en cada lado el campo; dos defensores uno en cada mitad del campo.

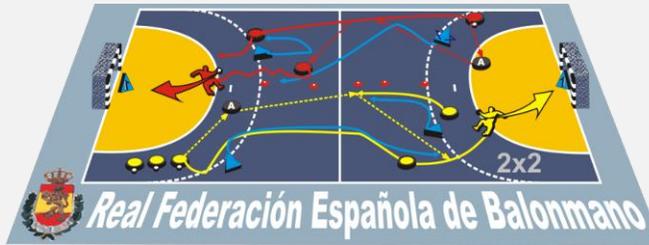
Pase al primer apoyo, éste decide qué pase es la mejor opción, al apoyo profundo o al más cercano. El primer defensor no puede cruzar al otro campo donde se juego 2x1.



- Tarea además de carácter decisional. Incidir en que la no precipitación de las acciones.
- Campo visual amplio.

Dos jugadores de apoyo, uno en cada lado el campo; dos defensores uno en cada mitad del campo.

Pase al primer apoyo, éste decide qué pase es la mejor opción, al apoyo profundo o al más cercano. Juego 2x2 en todo el campo.

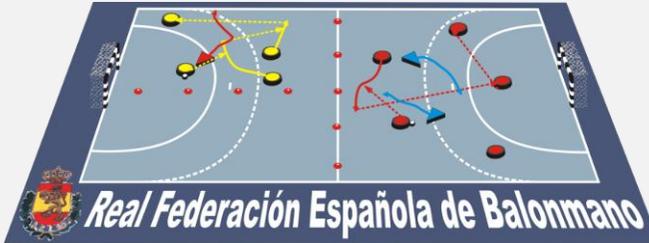
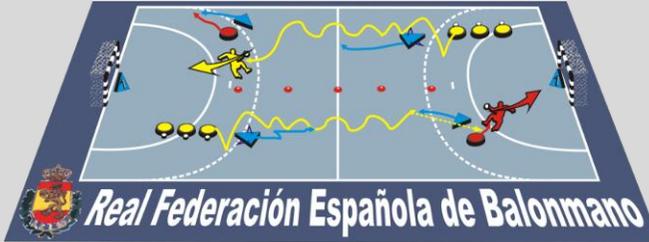


- Tarea con todos los elementos del juego.
- Podemos introducir un segundo apoyo en la segunda mitad del campo (3x2).



# NANO BALONMANO

## UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN A LA TÉCNICO-TÁCTICA DEFENSIVA

Tarea	Descripción gráfica	Observaciones - Orientaciones	Errores más comunes en la iniciación
<p>Juegos de calentamiento. 2 equipos. Mantener la posesión del balón el mayor número de pases consecutivos posible, cambio de rol cuando se pierde la posesión. El equipo que defiende tiene tareas de interceptación de pase y acoso a jugador con balón. Intentando dar una intencionalidad al juego, el equipo que tiene el balón trata de posarlo sobre la línea de banda del equipo contrario.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No permitir agarrar.</li> <li>• No permitir la desposesión "ilegal" del balón para dar continuidad al juego.</li> <li>• Distancia correcta en los saques evitando parar el juego.</li> <li>• Variar los espacios de juego.</li> <li>• Permitir un bote en la secuencia ciclo de pasos + bote + ciclo de pasos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intentar robar siempre el balón, descuidando el marcaje individual a un oponente.</li> </ul>
<p>Grupos de 5 o más jugadores. Un defensor trata de interceptar los pases de los atacantes o tocar al jugador que en ese momento esté en posesión del balón, si lo logra, cambio de rol. Con 5 atacantes podemos introducir 2 defensores.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tareas defensivas de acoso a jugador con balón, colaboración con el compañero logrando que se dé un mal pase para interceptación del otro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intentar interceptar todos los pases, cosa muy improbable, hacerles ver que sólo podrá conseguir aquellos pases en los que se encuentre a una distancia eficaz.</li> </ul>
<p>Tarea de colaboración defensiva (ayudas). Jugador con balón juega 1x1 (defensor manos en la espalda), supera el ½ campo y juega 2x1.</p>	 <p><i>Real Federación Española de Balonmano</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante: cuando el primer defensor cruza el medio campo prosigue defendiendo pero sin ninguna restricción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En muchas ocasiones, aunque la ayuda sea la opción más evidente, los jugadores deciden marcar a su oponente a pesar de que el oponente con balón progrese sin oposición.</li> </ul>



# NANO BALONMANO

Tarea de colaboración defensiva (ayudas).  
 Jugador con balón juega 1x1, cuando se pasa el medio campo se juega 2x2.  
 Respuesta defensiva del segundo defensor en función si superan al compañero en el 1x1 o no.



Juego de competición.  
 2 equipos. El equipo que no está en posesión del balón defiende pero con las manos en la espalda, de esta forma deben evitar la progresión del ataque interponiéndose entre el balón y la portería.  
 Realización de ayudas constantes cuando el poseedor del balón supera a su oponente.  
 El ataque no puede progresar en bote.



Juego de competición.  
 2 equipos. Sin restricción alguna para la defensa. Realización de ayudas constantes cuando el poseedor del balón supera a su oponente.  
 El ataque no puede progresar en bote.



- Progresión metodológica hasta acabar con competición real.