

Ensayos y revisiones bibliográficas  
Volumen 22, número 2, pp. 1-19  
Abre 1° de julio, cierra 31 de diciembre, 2024  
ISSN: 1659-4436



# Planificación de la enseñanza del balonmano a partir de la organización defensiva: aplicación en educación física escolar, en la iniciación deportiva y en el deporte universitario

*Rafael Pombo Menezes*

Envío original: 2023-01-11 | Reenviado: 2023-07-19 | Aceptado: 2023-11-08  
Publicado en español: 2024-07-01\*

doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i2.60457>

Editor asociado a cargo: Ph.D Elizabeth Carpio Rivera

## ¿Cómo citar este artículo?

Pombo Menezes, R. (2024). Planificación de la enseñanza del balonmano a partir de la organización defensiva: aplicación en la educación física escolar, en la iniciación deportiva y en el deporte universitario. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(2), e60457. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i2.60457>

\*Artículo traducido al español. Original en portugués disponible en: Pombo Menezes, R. (2024). Planejando o ensino do handebol a partir da organização defensiva: aplicação na educação física escolar, na iniciação esportiva e no esporte universitário. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciências del Ejercicio y la Salud*, 22(1), e53681. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i1.53681>



## Planificación de la enseñanza del balonmano a partir de la organización defensiva: aplicación en la educación física escolar, en la iniciación deportiva y en el deporte universitario

Planning the teaching of handball on the basis of defensive organization: application in school physical education, sports initiation and college sports

Planejando o ensino do handebol a partir da organização defensiva: aplicação na educação física escolar, na iniciação esportiva e no esporte universitário

Rafael Pombo Menezes  <sup>1</sup>

**Resumen:** La planificación de actividades en los deportes colectivos es una tarea inherente a los profesores y entrenadores, directamente influida por el contexto del equipo y la formación de los profesionales. El objetivo de este ensayo es presentar la estructura del Modelo de Enseñanza de los Juegos Colectivos de Invasión desde la Organización Defensiva (MEJIOD) y proponer su aplicación en diferentes contextos (escolar, iniciación deportiva extraescolar –sub-10, sub-12 y sub-14– y equipos universitarios). MEJIOD se basa en tres pilares: modelo de juego, comportamiento táctico flexible y principios de los modelos de enseñanza contemporáneos. La progresión propuesta para la enseñanza del balonmano parte de las defensas no organizadas para las defensas individuales y zonales, lo que subsidia las propuestas de planificación en los contextos mencionados, considerando la experiencia de los jugadores y el aumento paulatino de la complejidad del juego. La expectativa es presentar posibles directrices que puedan apoyar el trabajo de profesores y entrenadores en estos contextos y ampliar la reflexión sobre el tema.

**Palabras clave:** enseñanza, juegos colectivos, docentes, pedagogía del deporte.

---

**Abstract:** Planning activities in group sports is an inherent task for teachers and coaches, directly influenced by the context of the team and by the training of the professionals involved. The aim of this article is to present the structure of the Teaching Model of Invasion Games based on Defensive Organization (MEJIOD) and to propose its application in different contexts (school, extra-curricular sports initiation –under 10, under 12 and under 14– and college students). MEJIOD is supported by three pillars: game model, flexible tactical behavior and principles of contemporary teaching models. The progression proposal for teaching handball starts with unorganized defenses and moves towards individual and zonal defenses, which supports the planning proposals in the aforementioned contexts, considering the experience of players and the gradual increase in the complexity of the game. The expectation is to present potential

---

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. Correo electrónico: [rafaelpombo@usp.br](mailto:rafaelpombo@usp.br)



guidelines to back up the work of teachers and coaches in these contexts and to amplify the reflection on this topic.

**Keywords:** teaching, group games, teachers, sports pedagogy.

---

**Resumo:** Planejar atividades em esportes coletivos é uma tarefa inerente a professores/as e treinadores/as, influenciada diretamente pelo contexto da equipe e pela formação dos profissionais envolvidos. O objetivo deste ensaio é apresentar a estrutura do Modelo de Ensino dos Jogos de Invasão a partir da Organização Defensiva (MEJIOD) e propor a aplicação em diferentes contextos (escolar, iniciação esportiva extracurricular – sub-10, sub-12 e sub-14 – e universitários). O MEJIOD apoia-se em três pilares: modelo de jogo, comportamento tático flexível e princípios dos modelos contemporâneos de ensino. A proposta de progressão para o ensino do handebol parte de defesas sem organização para defesas individuais e zonais, o que subsidia as propostas para o planejamento nos contextos mencionados considerando a experiência dos/as jogadores/as e o aumento gradativo da complexidade do jogo. A expectativa é apresentar possíveis diretrizes que possam respaldar o trabalho de professores/as e treinadores/as desses contextos e ampliar a reflexão sobre a temática.

**Palavras-chave:** ensino, jogos coletivos, professores, pedagogia do esporte.

---

## 1. Introducción

---

La planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje del balonmano demanda tiempo y conocimiento sobre diversos aspectos del juego, como los metabólicos y táctico-técnicos. Los aspectos táctico-técnicos pueden adjudicarse un papel central por representar los principios que guían el modelo de juego de los profesores/entrenadores<sup>2</sup> en todas las categorías (Mendes et al., [2021](#); Menezes, [2022](#); Musa y Menezes, [2022](#)) y, al mismo tiempo, posibilitan la selección de contenidos ofensivos y defensivos.

Los aspectos táctico-técnicos abarcan los sistemas de juego (ofensivos y defensivos), los medios individuales, grupales y colectivos (ofensivos y defensivos), los gestos técnicos (Menezes, [2011](#)) y, por lo tanto, el proceso de toma de decisiones de los jugadores en el contexto del juego. Todos estos aspectos están presentes, de alguna manera, en las clases/entrenamientos en todos los procesos de formación de jugadores de balonmano. De las posibles vías de planificación para la enseñanza de estos aspectos se destacarán dos, que contrastan entre sí y que reflejan las concepciones de profesores/entrenadores al respecto de la enseñanza del balonmano a partir de: a) el énfasis en un conjunto aislado de técnicas; y b) de la comprensión del juego y de las interacciones entre los jugadores.

La primera se apoya en el principio analítico (Greco, [2001](#)) y parte de actividades de carácter prescriptivo dirigidas al desarrollo de la técnica, en el que existe un modelo a ser alcanzado o reproducido por los jugadores (Menezes et al., [2014](#)). Por su parte la segunda, que ocupa una posición central en este estudio, se apoya en presupuestos interaccionistas (Scaglia et al., [2014](#)) en los que se priorizan las relaciones entre los jugadores y la manifestación de los aspectos tácticos y técnicos en un ambiente complejo, que incluye la presión de compañeros y adversarios (Petiot et al., [2021](#)). En esta vía de planificación, existe un aprendizaje concomitante de la técnica, cuya preocupación se centra en su efectividad, es decir, que está orientada para la resolución de situaciones-problemas sin un estereotipo o modelo para su ejecución.

La formación de los jugadores de balonmano es un tema ya explorado, desde hace algún tiempo, por diferentes autores (Antón García, [1990](#); Ehret et al., [2002](#)), y por iniciativa de las federaciones nacionales y entidades específicas de esta modalidad deportiva (Deutscher Handballbund (DHB); Real Federación Española de Balonmano (RFEbM), mostrando una orientación (en gran parte), a valorizar las defensas individuales, considerándolas como requisito para los sistemas zonales. Sin embargo, en los contextos de los autores, federaciones y entidades mencionadas anteriormente, las condiciones socioculturales, económicas y de organización deportiva son completamente diferentes con respecto a las encontradas en Brasil y en otros países de América Latina.

En Brasil, el balonmano se puede desarrollar por diferentes vías, como escuelas, clubes, municipalidades, proyectos sociales, universidades entre otros que, muchas veces, no poseen trayectorias convergentes y, ni siquiera, continuidad en sus acciones. La falta de convergencia entre estas vías puede originarse de las características de las sedes, de la articulación entre instituciones que garantizan una visión amplia de formación y/o de las competiciones organizadas por las entidades que gestionan el balonmano en el ámbito local y regional (y no necesariamente vinculadas a las directrices de la Confederación Brasileña de Balonmano).

A grandes rasgos, es posible sugerir que la práctica del balonmano tiene su inicio, mayoritariamente, en el contexto escolar, que representa el acceso a esta modalidad deportiva para la mayoría de los jugadores (Lima et al., [2022](#); Silva et al., [2011](#); Souza et al., [2022](#)). Al mismo tiempo, la representatividad del contexto escolar trae grandes responsabilidades a los profesores/entrenadores en clases curriculares obligatorias y/o en las actividades extracurriculares, ya que les corresponde presentar el balonmano a los niños y jóvenes, seleccionar los sistemas de juego y los contenidos ofensivos y defensivos que se abordarán, sistematizar la enseñanza de estos a lo largo del tiempo y planificar las clases/entrenamientos específicos para su contexto. Por otra parte, la iniciación del balonmano puede darse fuera del contexto escolar, como en las acciones de las municipalidades y otras entidades (públicas y privadas) que ofrezcan su práctica, así como en el contexto universitario, tomando en cuenta que en algunas instituciones es posible practicar y participar de los equipos de representación.

Algunas quejas de los profesores/entrenadores aluden al distanciamiento de las entidades federativas y a la falta de acciones para el desarrollo de esta modalidad deportiva (Menezes et al., [2017](#)). Se trata de una preocupación legítima, una vez que en el contexto del desarrollo del balonmano en Brasil es amplio y diversificado y, aunque tiene un potencial incalculable, no siempre está vinculado a clubes y a otras oportunidades fuera del ambiente escolar. Aun así, un



posible problema relacionado a este escenario es que, muchas veces, el profesor/entrenador que va a asumir un equipo o iniciar un trabajo no tiene (o no conoce) directrices que puedan orientar el planeamiento de una temporada o a largo plazo.

Para contribuir con los dilemas relacionados a la sistematización de la enseñanza del balonmano en varios contextos, fue propuesto el Modelo de Enseñanza de los Juegos de Invasión a partir de la Organización Defensiva (MEJIOD por sus siglas en portugués) (Menezes, [2022](#)), que se basa en aspectos como la definición del modelo de juego por el profesor/entrenador y en la utilización de abordajes contemporáneos de enseñanza para el desarrollo de comportamientos tácticos flexibles. El MEJIOD propone directrices cuya aplicación en la progresión de enseñanza del balonmano se muestra coherente y aplicable a la realidad brasileña y de otros países de América Latina, según lo presentado por Menezes (en prensa).

Menezes ([2022](#)) mostró las posibilidades de organización a partir de un juego sin sistema defensivo, pasando a la defensa individual y, posteriormente, pasando a la defensa zonal, mientras que el trabajo de Menezes (en prensa) trata sobre la aplicación del MEJIOD en el balonmano de manera integral, sin regresar la mirada a un contexto específico. A partir de lo expuesto anteriormente, este ensayo tiene como objetivos: 1) presentar la estructura y los pilares del MEJIOD; y 2) producir reflexiones sobre su aplicación práctica en el contexto escolar, en la iniciación deportiva (extracurricular) y en los equipos universitarios de balonmano.

## 2. Características del MEJIOD e interrelación con la práctica

El MEJIOD fue propuesto a partir de la organización que los sistemas defensivos pueden asumir, así como en las consecuencias para los jugadores en el ataque y en la defensa mediante diferentes escenarios (Menezes, [2022](#); Menezes y Reis, [2017a](#), [2017b](#)). Entiéndase que, aunque se ha basado en la organización defensiva, no se puede (bajo ningún concepto) ignorar la dicotomía entre los comportamientos ofensivos y defensivos, los cuales se influyen mutuamente, constituyen la lógica del juego (Parlebas, [2001](#)) y son responsables de la complejidad del ambiente de juego.

Si bien hay un hincapié en determinados principios defensivos (como protección de la portería), se estimula el desarrollo de competencias ofensivas para atacar la portería. Tal perspectiva es contemplada por los tres pilares que fundamentan el MEJIOD, los cuales se fundamentan en conceptos consolidados en el ámbito de la Pedagogía del Deporte, como la enseñanza por medio de juegos y del desarrollo del comportamiento táctico flexible de los jugadores ([Figura 1](#)).

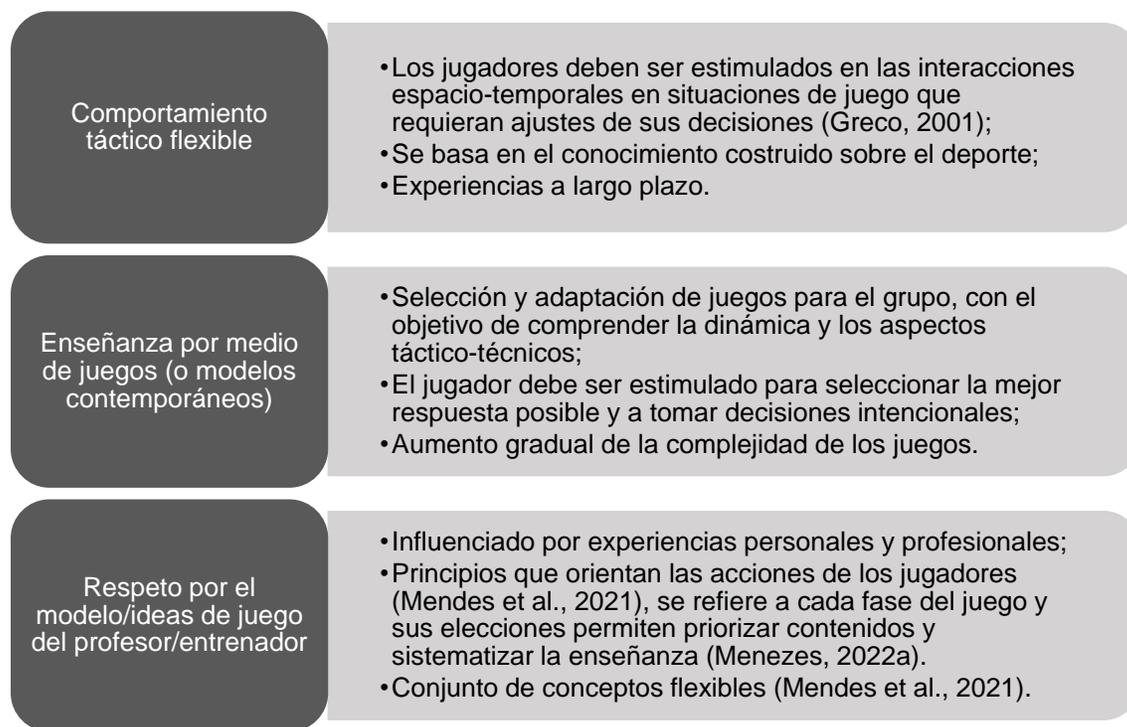


Figura 1. Elementos estructurales del MEJIOD (adaptado de Menezes, [2022](#)). Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que hay un respeto simultáneo por los aspectos que constituyen la complejidad del juego (características inherentes a las interacciones dadas en el balonmano), el modelo de juego de los entrenadores (o sus ideas de juego, que establecen directrices sobre las pretensiones del juego para cada fase – ataque, defensa y transiciones) y la enseñanza a partir de las interacciones entre los jugadores y otros elementos del balonmano (que favorecen las experiencias de diferentes situaciones que demandan la toma de decisiones de los jugadores). Además, el MEJIOD es una propuesta que, aunque no se basa en la faja etaria de los jugadores (y si en sus experiencias en el balonmano y en otras modalidades), puede servir como guía para la planificación de la enseñanza a lo largo de las categorías y facilitar la selección de contenidos ofensivos y defensivos. Esta perspectiva es acorde con las afirmaciones de García-Herrero ([2003](#)) de que, aunque la iniciación comprenda jugadores entre 7 y 12 años, no significa que, personas con edades superiores a esas y que quieran aprender a jugar balonmano, no muestren las mismas características deportivas que los principiantes.

A partir de una perspectiva a largo plazo, la intención es proporcionar un contexto de formación de jugadores de balonmano basado en situaciones simples de desigualdad numérica en dirección a relaciones más complejas en igualdad numérica, como el incremento de complejidad en las interacciones de cooperación y de oposición. A medida en que los jugadores pasan a dominar aspectos inherentes a las decisiones tomadas individualmente y sus efectos en el contexto colectivo, se entiende la lógica interna del balonmano y la alternancia entre sus fases.

En la práctica, la aplicación del MEJIOD en el balonmano se centra en su introducción por medio de un juego con superioridad numérica ofensiva y sin la preocupación de una estructuración defensiva (al menos en el primer momento). La intención en esta etapa inicial (o Fase 1) es proporcionar experiencias amplias a los jugadores que les permita entender y dialogar con aspectos de la alternancia entre las fases del juego y con los elementos que constituyen su lógica, como las reglas de la modalidad y las posibilidades individuales y de interacciones con colegas, adversarios, balón, objetivo y espacio de la cancha (o elementos invariables) (Bayer, [1994](#)).

Después de construir los conocimientos básicos sobre los elementos mencionados anteriormente, se realiza la transición para el juego con sistemas defensivos individuales y su perfeccionamiento (llamada Fase 2), que trae nuevos desafíos a los atacantes y defensores ([Menezes, 2022](#)). Dos puntos merecen ser destacados en esta fase: a) el aumento de la dificultad de los atacantes para que se desmarquen de sus respectivos defensores (dada la mayor proximidad entre ellos); y b) los desplazamientos de los defensores que intentan presionar y limitar las acciones de los atacantes, al mismo tiempo que intentan mantenerse entre su atacante y la portería. Es importante rescatar que el juego organizado a partir del sistema defensivo individual conlleva un requisito de mayor intensidad en las acciones, sea a partir de los sucesivos desmarques de los atacantes o del constante ajuste de desplazamiento y posicionamiento de los defensores.

Paralelo a la enseñanza de los sistemas defensivos individuales puede haber una introducción de sistemas zonales (o Fase 3), que se apoyan en conceptos ya enfatizados anteriormente, y que también sirven como prerrequisito para el desarrollo de sistemas defensivos mixtos, condicionados, muchas veces, al reglamento de las competiciones ([Menezes, 2022](#)). La transición para la enseñanza de los sistemas zonales implica el aprendizaje de las demandas de los puestos específicos ofensivos y defensivos y el cambio de referencia de los defensores (para la protección de regiones de la cancha, sin perseguir más a su atacante). Dada la interacción con los atacantes, existe una demanda por el aprendizaje de nuevos medios táctico-técnicos defensivos (como fluctuar, disuadir, y cubrir, por ejemplo) y ofensivos (como bloqueos, cruces y cambios de puestos específicos, por ejemplo), que posibilitan la manifestación de nuevas interacciones entre los jugadores y permiten la fluidez del juego. La progresión sugerida del MEJIOD para la enseñanza de los sistemas defensivos se muestra en la [Figura 2](#).



Figura 2. Estructura temporal sugerida del MEJIOD, referente a los sistemas defensivos e independiente del grupo etario (adaptado de [Menezes, 2022](#)). Fuente: Elaborado por el autor

Para enseñar balonmano es necesario organizar y sistematizar los contenidos de manera jerárquica a lo largo del tiempo (Amorim et al., [2021](#)), respetando las características de los jugadores y garantizando el aumento de la complejidad a medida en que estos construyen sus conocimientos sobre el juego. Al mismo tiempo, por medio de la aplicación de los principios del MEJIOD, específicamente en el balonmano (Menezes, en [prensa](#)), se sugiere seguir el camino propuesto por Menezes ([2022](#)) pero, al llegar a la etapa de enseñanza de los sistemas zonales, enfatizar, primeramente, los sistemas 1:5 y 3:3 hasta llegar al 6:0. Por último, dependiendo de las características que envuelven el contexto de entrenamiento y de competición del equipo, se sugiere la enseñanza de los sistemas defensivos mixtos.

En los contactos iniciales con el balonmano, por ejemplo, los jugadores enfrentan una serie de desafíos provenientes de la comprensión de las reglas del juego y de las interacciones con otros jugadores, balón y espacio de la cancha, lo que obliga al profesor/entrenador a seleccionar contenidos coherentes con los conocimientos mostrados por los jugadores. Dado que esta propuesta se basa en la enseñanza por medio de juegos (perspectiva interaccionista) es importante que profesores/entrenadores conozcan los diferentes elementos que constituyen el balonmano, tales como: reglas del juego, reglamentos competitivos, principios operacionales (ofensivos, defensivos y de las transiciones), reglas de acción, sistemas de juego, puestos específicos, medios tácticos y aspectos técnicos (Menezes, en prensa). El conocimiento de estos elementos es imprescindible para la resolución de problemas prácticos, inherentes a lo cotidiano de los equipos. Su sistematización debe apuntar a la construcción de conocimientos y al consecuente aumento de desempeño de los jugadores y de los equipos.

### Problemas prácticos: planificando en diferentes contextos

La sistematización del proceso de enseñanza es un dilema para profesores/entrenadores de los más variados contextos del desarrollo del balonmano, y es por medio de esto que los

contenidos son seleccionados, los juegos y ejercicios son elaborados y los objetivos pueden ser alcanzados a corto, mediano y largo plazo. Las características específicas de cada contexto son determinantes para la planificación de las clases y entrenamientos y deben tomar en cuenta: los participantes, la institución (y su misión y valores), los objetivos del equipo, los modelos de enseñanza adoptados y el conocimiento del profesor/entrenador sobre el balonmano.

Es importante resaltar que los objetivos inherentes a cada contexto son únicos, directamente vinculados a la formación de los profesores/entrenadores y deben permear las propuestas de sistematización para la enseñanza del balonmano; pero “si los objetivos son específicos ¿cómo pueden ser aplicados los conceptos del MEJIOD en cada contexto? Dicho esto, se presentarán propuestas para tres contextos diferentes, así descritos:

1. Clases regulares de Educación Física, en el que el interés se centra en el desarrollo de las más diversas competencias relacionadas con el balonmano (y su posible transferencia para otras modalidades deportivas);
2. Iniciación deportiva en el contexto extracurricular, cuya preocupación está dirigida al aprendizaje y al rendimiento deportivo futuro (constituido como un proceso a largo plazo);
3. Equipos universitarios, cuyos objetivos se presentan de formas variables (desde actividades de ocio hasta equipos dirigidos al más alto nivel competitivo).

Las propuestas mostradas no se establecen como una estructura rígida, ni siquiera, tienen la intención de cerrar la discusión sobre el tema en cuestión. El principal objetivo es abrir el debate sobre posibles lineamientos en diferentes contextos a partir de la organización defensiva (MEJIOD), además de provocar reflexiones sobre el desarrollo de la técnica, en el uso de juegos de la cultura popular, en los ejercicios de coordinación, en las preguntas dirigidas a los jugadores y su capacidad en la toma de decisiones.

### Planeamiento en el contexto escolar

En el contexto de las clases regulares de Educación Física escolar es posible planificar una progresión de contenidos basándose en la organización defensiva. Se sabe que cada escuela dispone de un horario y número de clases por semana diferente, lo que representa desafíos a la planificación de los profesores.

La educación física escolar desempeña un papel importante en el proceso de diversificación y enseñanza de modalidades deportivas variadas, específicamente en los años iniciales (1° a 5° año), período en el cual hay una ambientación a diferentes prácticas deportivas. Según la guía de la Base Nacional Común Curricular (BNCC, por sus siglas en portugués), se deben respetar los propios modos de vida y las múltiples experiencias personales y sociales, que hace referencia a las singularidades del proceso escolar, sus relaciones con la comunidad local y a la continuidad de las experiencias en torno al juego (Ministerio de la Educación Brasil, [2017](#)). Al mismo tiempo, la BNCC presenta como objeto de conocimiento los juegos en general y, los juegos populares de Brasil y del mundo, así como los deportes (aquellos en los que se batea un objeto: béisbol y softbol, red/pared y de invasión) (Ministerio de la Educación Brasil, [2017](#)).



En el periodo referente a los últimos años de enseñanza fundamental (6° a 9° año), la BNCC prevé que los estudiantes puedan tener acceso a un conocimiento más profundo de algunas de las prácticas corporales, como también su realización en contextos de ocio y salud, dentro y fuera de la escuela (Ministerio de Educación Brasil, [2017](#)). Se destaca la experiencia en diferentes roles (jugador, árbitro y entrenador), que permitan valorizar el trabajo colectivo y el protagonismo, por medio de la práctica de uno o más juegos colectivos y que el conocimiento sobre estos promueva la formulación y la utilización de estrategias para solucionar los desafíos técnicos y tácticos, así como que permitan “identificar los elementos técnicos o técnico-tácticos individuales, combinaciones tácticas, sistemas de juego y reglas de las modalidades deportivas practicadas” (Ministerio de Educación Brasil, [2017](#), p.237).

Una revisión sistemática sobre la enseñanza del balonmano en las clases de educación física escolar en Brasil (Krahenbühl et al., [2018](#)), expuso ocho artículos sobre este tema, desarrollados en un periodo de 10 años. Estos artículos se refieren, principalmente, al análisis de métodos de enseñanza, al desempeño de las habilidades motoras y al conocimiento técnico-táctico de los alumnos. Otra revisión (de tipo estado del arte) (Cagliari, [2018](#)) mostró que, aunque la escasez de trabajos son un hecho, la búsqueda con el término “balonmano” en 10 revistas nacionales, mostró 37 artículos publicados, con predominancia del área pedagógica (48,6%), demostrando la importancia de estudios en esta línea para el desarrollo del balonmano en diferentes contextos.

A partir de lo previamente expuesto, se presentarán sugerencias de organización para tres contextos distintos: 5° año de enseñanza fundamental (10-11 años) y 9° año de enseñanza fundamental (14-15 años) para dos grupos (uno que ya tuvo experiencia con el balonmano y otro que no). A estas características de los participantes de cada grupo, se adicionarán aspectos cotidianos como: número de clases por semana y tiempo dedicado a la enseñanza del balonmano (uno o dos meses).

De manera general, se mostrarán perspectivas pautadas, inicialmente, en el tiempo dedicado a la enseñanza del balonmano en tres posibilidades de la estructura curricular ([Tabla 1](#)).

Tabla 1.

*Número hipotético de clases dedicado a la enseñanza del balonmano en el contexto escolar (clases regulares)*

Clases	Condiciones
4	1 mes, con 1 clase/semana
8	1 mes, con 2 clases/semana 2 meses, con 1 clase/semana
16	2 meses, con 2 clases/semana

Fuente: Elaborado por el autor.

A partir del número de clases se recomienda posibles progresiones de acuerdo con las características del grupo. Se considera a lo largo del tiempo la estructura del MEJIOD, que propone la progresión del juego sin sistema defensivo (Fase 1), a un sistema defensivo individual (Fase 2), para después alcanzar los sistemas zonales (Fase 3).

El primer escenario está constituido por la oferta del balonmano en cuatro clases, lo que representa un tiempo muy corto para que esta modalidad deportiva sea vivenciada de manera amplia. En esta condición el balonmano se presentará de manera paulatina, con complejidad creciente a partir de la propuesta de organización mostrada en la [Tabla 2](#).

Tabla 2.

Escenario 1 – opción para el ofrecimiento de cuatro clases de balonmano

Grupo		Clases			
		1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>5° año Educación Física escolar (10-11 años)</li> <li>9° año Educación Física escolar (14-15 años)</li> </ul> – SIN experiencias previas	Opción 1				
	Opción 2				
<ul style="list-style-type: none"> <li>9° año Educación Física escolar (14-15 años) – <b>CON</b> experiencias previas</li> </ul>					

	Juego sin sistema defensivo
	Sistema defensivo individual
	Sistema defensivo zonal

Fuente: Elaborado por el autor.

Para el 5° y 9° año sin experiencias previas, se sugiere que se inicie sin la organización de un sistema defensivo (1 o 2 clases), lo que requiere la utilización de juegos y juegos basados en la asimetría numérica. La recomendación es que los atacantes tengan ventaja numérica (de 1,2 o 3 jugadores) para que consigan rematar frecuentemente, además de desarrollar aspectos ligados a las fases y a la lógica del juego. Se pretende desenvolver nociones relacionadas al ciclo del juego que involucra atacar, defender y sus transiciones. De esta forma, el énfasis estará direccionado a los principios operacionales ofensivos (Bayer, [1994](#)) que permitirán el establecimiento de interacciones entre los jugadores que mejoren la fluidez del juego y la consecución de algunos objetivos como, por ejemplo, llegar cerca de la portería y anotar un gol.

En el segundo escenario, la disponibilidad para la enseñanza del balonmano tiene 8 clases y podría ampliar el desarrollo de aspectos ofensivos y defensivos de manera más profunda. Se tiene la posibilidad de mayor tiempo para abordar paulatinamente tanto el juego sin sistema de defensa individual, como del juego con defensa individual zonal (comparado con el escenario 1, de cuatro clases). En la [Tabla 3](#) se presentan posibles propuestas para los contextos estipulados.

Tabla 3.

*Escenario 2 – opción para la oferta de ocho clases de balonmano*

Grupo		Clases			
		1-2	3-4	5-6	7-8
<ul style="list-style-type: none"> <li>5° año Educación Física escolar (10-11 años)</li> <li>9° año Educación Física escolar (14-15 años) – <b>SIN</b> experiencias previas</li> </ul>	Opción 1				
	Opción 2				
<ul style="list-style-type: none"> <li>9° año Educación Física escolar (14-15 años) – <b>CON</b> experiencias previas</li> </ul>					

	Juego sin sistema defensivo
	Sistema defensivo individual
	Sistema defensivo zonal

Fuente: Elaborado por el autor

Se destaca que para 5° y 9° año sin experiencias previas se mantiene la perspectiva de iniciar con el juego sin sistema defensivo y pasar a la defensa individual. Esa transición se puede adelantar o postergar en virtud del aprendizaje de los jugadores, cuyo aumento de complejidad debe ocurrir de manera paulatina y representar desafíos tangibles. Para 9° año con experiencias previas, la propuesta prevé mayor tiempo dedicado a las defensas zonales, especialmente aquellas compuestas por dos líneas (como el 3:3).

El escenario 3, con 16 clases, permite mayor tiempo de contacto con el balonmano, además del desarrollo de conocimientos específicos mediante diferentes contextos defensivos. La propuesta para 16 clases se presenta en la [Tabla 4](#).

Tabla 4.

*Escenario 3 – opción para el ofrecimiento de 16 clases de balonmano*

Grupo		Clases							
		1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
<ul style="list-style-type: none"> <li>5° año Educación Física escolar (10-11 años)</li> <li>9° año Educación Física escolar (14-15 años) – <b>SIN</b> experiencias previas</li> </ul>	Opción 1								
	Opción 2								
<ul style="list-style-type: none"> <li>9° año Educación Física escolar (14-15 años) – <b>CON</b> experiencias previas</li> </ul>			*					**	

	Juego sin sistema defensivo
	Sistema defensivo individual
	Sistema defensivo zonal
*	Sistema defensivo zonal 1
**	Sistema defensivo zonal 2

Fuente: Elaborado por el autor



Este ejemplo muestra la posibilidad de enfatizar en los grupos de 5° y 9° año sin experiencias previas las instrucciones de la defensa individual e introducir conceptos de defensa zonal en dos líneas, como 1:5 y 3:3 como lo señala Menezes (en prensa). Para el 9° año con experiencias previas la propuesta prevé mayor cantidad de tiempo dedicado a las defensas zonales, especialmente compuestas por dos líneas (como 3:3) y, a partir de los conocimientos construidos, enfatizar un segundo sistema zonal (como el 5:1).

### Planeamiento en el contexto de la iniciación en el balonmano

La iniciación en el balonmano puede ocurrir en diferentes ambientes, como municipalidades, proyectos sociales, clubes, proyectos en universidades o también en actividades extracurriculares en la escuela. En todos estos ambientes, la intención es desarrollar las más variadas competencias de los jugadores, de forma paulatina, con visión a un proceso a largo plazo y que no esté (o no debería estar) enfocado en resultados competitivos a corto plazo.

En el período de iniciación al balonmano es común la participación en competiciones con características distintas, como los festivales con un día de duración, los juegos de fin de semana y otras que pueden durar meses. Los términos que conforman el reglamento pueden inducir al profesor/entrenador a “adaptarse” a los parámetros competitivos, que muchas veces no consideran aspectos que contribuyan con el desarrollo de los jugadores.

Generalmente, los sistemas defensivos son objeto de especificaciones en diversas competiciones, con requisitos y restricciones específicas para cada categoría, como la sub-10, sub-12 y sub-14 (Leonardo y Scaglia, [2018](#)). Incluso desde esta perspectiva, el profesor/entrenador puede planificar y conducir la enseñanza de los sistemas de modo que se permita la construcción de los conocimientos de los jugadores. Para esto, los principios del MEJIOD y la estructura temporal sugerida en este (Figuras [1](#) y [2](#), presentadas anteriormente), posibilitan una organización coherente de los contenidos a largo plazo. En el ámbito de la iniciación al balonmano, en un contexto distinto al de las clases regulares de Educación Física escolar, se mostrarán escenarios inherentes a las categorías:

- sub-10: equipo en proceso de familiarización con la modalidad deportiva, en el que los jugadores están teniendo los primeros contactos con el juego;
- sub-12: equipo conformado, en su mayoría, por los jugadores que iniciaron en la categoría anterior (sub-10);
- sub-14: equipo conformado, en su mayoría, por los jugadores que iniciaron en la categoría anterior (sub-12).

Los escenarios que se muestran ilustran una condición recurrente en diferentes locales de práctica del balonmano, en la que hay una entrada de nuevos jugadores a lo largo de todas las categorías y la formación de equipos con características heterogéneas, lo que amplía los desafíos para los profesores/entrenadores respecto a la elaboración de los planeamientos y de las clases/entrenamientos de los equipos. Basándose en los principios del MEJIOD de desarrollo paulatino a partir de los sistemas defensivos, la sugerencia inicial para las categorías se muestra en la [Tabla 5](#).

Tabla 5.

*Sugerencias para el desarrollo en diferentes categorías*

Categoría	Fase del MEJIOD
<b>Sub-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fase 1</u>: introducción con juego sin sistema defensivo</li> <li>• <u>Fase 2</u>: defensa individual (introducción y perfeccionamiento)</li> </ul>
<b>Sub-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fase 1</u>: introducción con juego sin sistema defensivo</li> <li>• <u>Fase 2</u>: defensa individual (introducción y perfeccionamiento)</li> <li>• <u>Fase 3</u>: defensa zonal en dos líneas (introducción al 1:5 o 3:3)</li> </ul>
<b>Sub-14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fase 2</u>: defensa individual (consolidación)</li> <li>• <u>Fase 3</u>: defensa zonal en dos líneas (perfeccionamiento)</li> </ul>

Fuente: Elaborado por el autor.

En este contexto, las sugerencias para un planeamiento semestral en las categorías sub-10, sub-12 y sub-14 se presentan en la [Tabla 6](#).

Tabla 6.

*Sugerencias para el desarrollo en diferentes categorías*

	Mes				
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
<b>Sub-10</b>	1		2		
<b>Sub-12</b>	1	2			2 y 3
<b>Sub-14</b>	1	2	2 y 3		

Nota:

1	Fase 1: sin sistema defensivo
2	Fase 2: defensa individual
2 e 3	Fases 2 y 3: defensa individual y zonal

Fuente: Elaborado por el autor

En este ejemplo, la categoría sub-10 marca el inicio del contacto con el balonmano. De esta forma, se sugiere que se enfatice la Fase 1 en un primer momento para la construcción de conocimientos sobre la lógica y las fases del juego además del desarrollo de los aspectos relacionados a la dinámica y a las reglas (simplificadas) del balonmano. La transición para la Fase 2 puede iniciarse conforme los atacantes logran alcanzar, con más frecuencia, regiones más próximas a la portería (u otro objetivo) de la cancha adversaria, con disminución de pérdidas de la posesión del balón a lo largo de su progresión. Modificaciones en las relaciones numéricas entre atacantes y defensores, aún en asimetría numérica, puede ser interesante para la aproximación con la defensa individual (por ejemplo, progresar de 3x1 → 3x2 → 3x3...).

En la categoría sub-12, se sugiere enfatizar la Fase 1 en el primer mes, especialmente para integrar aquellos jugadores que no tuvieron la experiencia de participar en la categoría sub-10 y no poseen conocimientos sobre las reglas y la lógica del juego. La perspectiva es iniciar las

clases/entrenamientos con situaciones más simples de juego y en superioridad numérica ofensiva, para entonces pasar a la defensa individual y aumentar, gradualmente, la complejidad del juego y el perfeccionamiento de las acciones en este contexto defensivo (Fase 2).

En la categoría sub-14 el inicio de la temporada de entrenamiento (hipotéticamente en febrero) vuelve retomando el juego sin sistema defensivo y, rápidamente, transita a enfocarse en la defensa individual. A lo largo del año el enfoque puede darse en el sistema individual y en el sistema zonal en dos líneas, con la preocupación dirigida al desarrollo de conocimientos táctico-técnicos en diferentes contextos del juego. En esta categoría (así como en la anterior) muchas de las competiciones exigen que se juegue con más de un sistema defensivo, lo que también trae consigo desafíos a la sistematización de las clases/entrenamientos.

### Planeamiento del balonmano universitario

En este contexto, en el ámbito brasileño, los equipos también se caracterizan por la heterogeneidad, lo que no se debe solamente a los jugadores involucrados, sino a aspectos como:

- la organización del equipo: por asociaciones deportivas de cursos específicos, ligas de diversos atletas, iniciativas independientes o institucionalizadas por la facultad/universidad;
- los objetivos: promover un ambiente para confraternizar (y sin ambiciones competitivas), para disputar competiciones puntuales, para tener una regularidad competitiva en diferentes ámbitos;
- las competiciones que disputan: universitarias cortas y puntuales, universitarias más largas (como ligas), ligas con equipos no-universitarios de diferentes características (representando municipios, clubes y asociaciones deportivas de otra naturaleza).

Proponer situaciones para la sistematización de los entrenamientos en este ámbito no es una tarea fácil, considerando que las posibilidades aún dependen, además de los aspectos enlistados anteriormente, a la frecuencia semanal de los entrenamientos, del tiempo de duración de cada sesión, de las características de los jugadores, de los deseos de los equipos y de elementos contextuales (semanas de pruebas, de entrega de trabajos...). No es extraño observar equipos que entrenan una vez a la semana, con una duración de 60 minutos, o equipos que entrenan tres veces a la semana con 120 minutos de duración (en cada entrenamiento).

La comparación entre las dos condiciones mencionadas anteriormente muestra perspectivas completamente distintas para el entrenamiento del balonmano e implica planeamientos específicos. En el cuadro colocado debajo de este texto, se presenta una sugerencia para la organización de un semestre de entrenamiento (a partir del mes de marzo) para dos equipos: a) el primero sin ambiciones competitivas y con 1-2 sesiones semanales de entrenamiento; b) el segundo con ambiciones competitivas y de 2-3 sesiones semanales de entrenamiento.

Tabla 7.

*Escenario 4 – sugerencias para el desarrollo en equipos universitarios*

1) Para el inicio de los entrenamientos en marzo:

	Mes			
	Marzo	Abril	Mayo	Junio
<b>Sin ambiciones/ 1-2 entrenamientos</b>	1	2	3	
<b>Con ambiciones/ 2-3 entrenamientos</b>	2	3		

Nota:

1	Fase 1: sin sistema defensivo
2	Fase 2: defensa individual
3	Fase 3: defensa zonal

Fuente: Elaborado por el autor

Para el primer equipo (sin ambiciones competitivas) se sugiere iniciar con un juego sin sistema defensivo, incluso durante una (o dos) semana de entrenamiento. La idea es aproximar lo antes posible la defensa individual, establecer algunos de sus principios y pasar a la defensa zonal (en dos líneas). Para el segundo equipo (con ambiciones competitivas), la sugerencia para la defensa individual en el inicio de la temporada tiene como objetivo rescatar algunos conceptos con los “veteranos” y aproximar a los “novatos” al ambiente competitivo en los entrenamientos.

Después del enfoque en los conceptos de la defensa individual, se da la transición para el sistema zonal que es recomendado por el entrenador en su modelo de juego. A partir de este momento son desarrollados los principios inherentes al (los) sistema (s) defensivo (s) seleccionado (s) por el entrenador, lo que implica: 1) un perfeccionamiento de la estructuración del juego posicionado y de las transiciones; 2) una ampliación de los conocimientos sobre el juego, las posibilidades y comportamientos defensivos y, simultáneamente, con los aspectos ofensivos.

### 3. Conclusiones

Este ensayo intento contribuir con las reflexiones de los profesores/entrenadores de diferentes contextos (iniciación, base y universitario). El objetivo no fue cerrar el tema, sino plantear algunas posibilidades de planeamiento en la práctica, a partir de los principios establecidos en el MEJIOD. Tal planeamiento se da, especialmente, pautado en las progresiones de enseñanza a partir de los sistemas defensivos con el concomitante desarrollo de los aspectos ofensivos del juego, sin ignorar el desarrollo de los aspectos técnicos, biomotores y psicosociales.

Se espera que en una perspectiva a largo plazo haya una ampliación de los conocimientos de los jugadores sobre cuestiones individuales, grupales y colectivas desde el punto de vista ofensivo, defensivo y de las transiciones. Después de la discusión sobre el tema y de las

posibilidades de planeamiento presentadas es importante destacar que no se trata de “recetas” de aplicación, sino de posibilidades que deben ser adaptadas a cada situación. De esta forma, se proponen como sugerencias orientadoras para la planificación de las actividades de los equipos.

**Traducción al español:** Ph.D. Elizabeth Carpio Rivera, Universidad de Costa Rica.

## 4. Referencias

- Amorim, A., Amorim, A., Mendes, J., y Nascimento, J. (2021). Sistematização de modelos de ensino do handebol na formação de jogadores. *Cenas Educacionais*, 4, 1-24. <https://itacarezinho.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/13057>
- Antón, J. (1990). *Balonmano: fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos Editorial.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Dinalivros.
- Cagliari, M. (2018). *Pedagogia do Esporte e TIC: contribuições para o ensino do handebol na Educação Física escolar* [Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”]. Repósitorio Institucional UNESP. <https://repositorio.unesp.br/items/7d13af5c-d292-4242-b1ac-110d2f017b26>
- Ehret, A., Späte, D., Schubert, R., y Roth, K. (2002). *Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes*. Phorte Editora.
- García, J. (2003). *Entrenamiento en balonmano: bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Paidotribo.
- Greco, P. J. (2001). Métodos de ensino-aprendizagem-treinamento nos jogos esportivos coletivos. In E. Garcia y K. Lemos (Eds.), *Temas Atuais VI em Educação Física e Esportes* (pp. 48-72). Health.
- Krahenbühl, T., Rodrigues, M., Ferraz, E., Rodrigues, H., y Leonardo, L. (2018). Produção científica sobre o ensino do handebol na educação física escolar. *Corpoconsciência*, 22(3), 74-85. <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/7371>
- Leonardo, L., y Scaglia, J. (2018). Oito anos de adaptações competitivas na federação paulista de handebol: um estudo documental da categoria sub-14. *Motrivivência*, 30(55), 75-92. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2018v30n55p75>
- Lima, L., Silva, R., Scaglia, A. J., y Galatti, L. (2022). Engagement in athletic career: A study of female Brazilian handball world champions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(4), 1-11. <https://doi.org/10.1177/17479541221106763>
- Ministério da Educação Brasil. (2017). *Base Nacional Comum Curricular: educação é a base. Ensino Fundamental*. <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase>
- Mendes, J., Greco, J., Ibáñez, S., y Nascimento, J. (2021). Construcción del modelo de juego en balonmano. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(1), 1-25. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i1.42052>
- Menezes, R. (2011). *Modelo de análise técnico-tática do jogo de handebol: necessidades perspectivas e implicações de um modelo de interpretação das situações de jogo em tempo*



- real [Tese doutorado, Universidade Estadual de Campinas]. Repósitorio da Produção Científica e Intelectual da UNICAMP. <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/796445>
- Menezes, R. P. (2022). Enseñanza de los deportes de equipo de invasión desde la organización defensiva: un modelo posible. En P. E. Di Cesare (Ed.), *Iniciación, formación y desarrollo de los deportes de equipo*. EDUCASAL.
- Menezes, R.P. (en prensa). *Organización y sistematización de la enseñanza del balonmano: propuesta sustentada en el modelo de enseñanza de los juegos colectivos de invasión desde la organización defensiva (MEJIOD)*.
- Menezes, R. P., Marques, R., y Nunomura, M. (2014). Especialização esportiva precoce e o ensino dos jogos coletivos de invasão. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, 20(1), 351-373. <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/40200>
- Menezes, R. P., Modolo, F., Santos, W. R., y Musa, V. (2017). Influence of normative institutions of handball for coaches' learning: standpoint of Sao Paulo State coaches. *E-Balonmano.com: Revista de Ciências del Deporte*, 13(3), 183-190. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86554636001.pdf>
- Menezes, R., y Reis, H. (2017a). Comportamentos ofensivos diante de diferentes cenários defensivos no handebol a partir da opinião de treinadores experientes. *Journal of Physical Education*, 28(1), e2821. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2821>
- Menezes, R., y Reis, H. (2017b). O jogo defensivo diante de diferentes sistemas ofensivos no handebol: análise do cenário técnico-tático e reflexões sobre o ensino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 39(2), 168-175. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.02.003>
- Musa, V. S., y Menezes, R. P. (2022). Coaches' opinions about teaching defensive skills for youth handball teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(5), 1009-1017. <https://doi.org/10.1177/17479541221091092>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Petiot, G., Aquino, R., Silva, D., Barreira, D., y Raab, M. (2021). Contrasting Learning Psychology Theories Applied to the Teaching-Learning-Training Process of Tactics in Soccer. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637085>
- Scaglia, A. J., Reverdito, R. S., y Galatti, L. R. (2014). A contribuição da pedagogia do esporte ao ensino do esporte na escola: tensões e reflexões metodológicas. In A. Marinho, J. V. Nascimento, y A. B. Oliveira (Org.), *Legados do Esporte Brasileiro* (pp. 45-86). Editora UDESC. <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/128033/Legados-do-Esporte-Brasileiro-2014.pdf?sequence=1>
- Silva, N. L., Ferreira, M. S., Pasko, V. C., y Resende, H. G. (2011). A prática do handebol na cultura físico-esportiva de escolares do Rio de Janeiro. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, 17(4), 123-143. <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/19027>
- Souza, M., Rocha, A., Santos, A., Brun, G., Vagetti, G., Santiago, L., y Oliveira, V. (2022). A representatividade do handebol escolar na vida de alunos/atletas e professores/técnicos sob a perspectiva bioecológica. *Research, Society and Development*, 11(4), e17611427272.



# Pensar en Movimiento

Realice su envío [aquí](#)

Consulte nuestras  
normas de publicación  
[aquí](#)

Indexada en:



[pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr](mailto:pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr)



Revista Pensar en Movimiento



PensarMov

- 19 -



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)