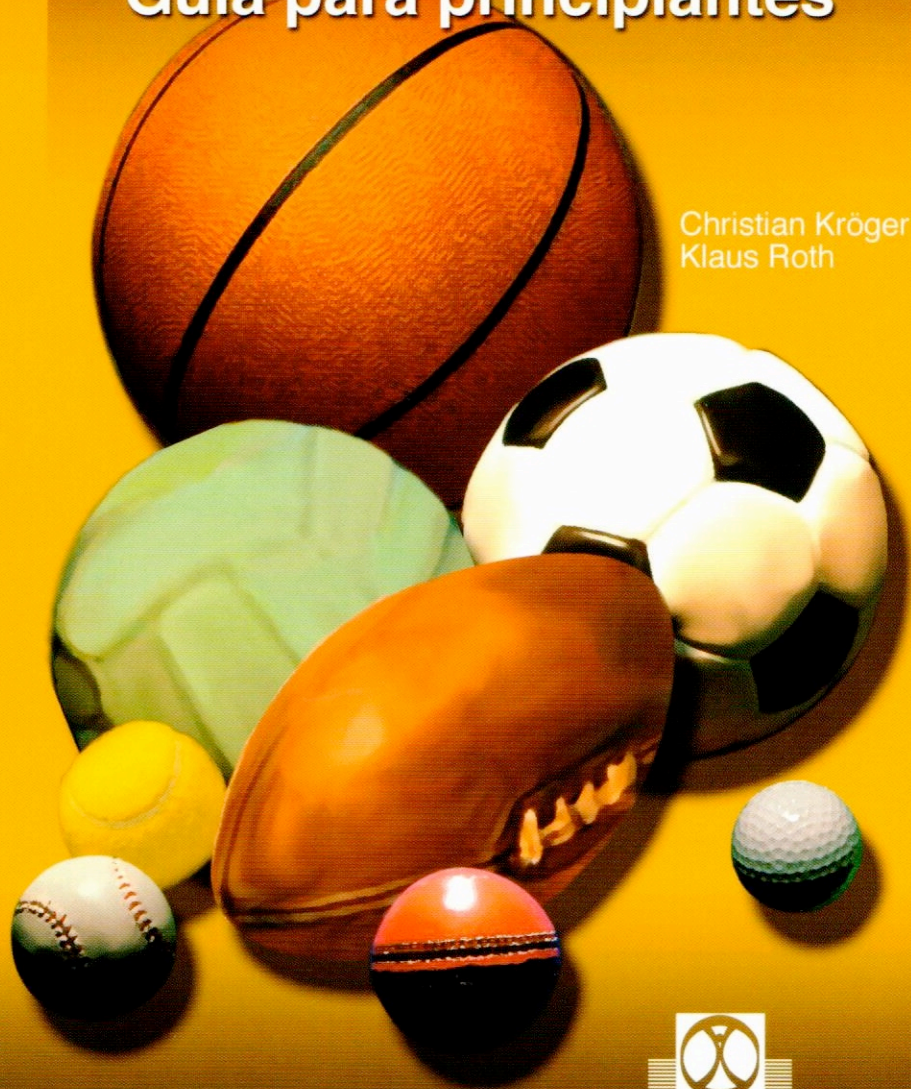


# ESCUELA DE BALÓN

## Guía para principiantes

Christian Kröger  
Klaus Roth



# Índice

## Capítulo 1 Concepto de escuela de balón

Introducción	8
¿Qué es una escuela de balón?	10
Escuela de balón con orientación lúdicosituacional	14
Escuela de balón orientada a las capacidades	18
Escuela de balón orientada a las habilidades	25
Resumen	30

## Capítulo 2 Orientación lúdicosituacional

Introducción	32
Símbolos	34
Ejemplos de ejercicios	
Dar en el blanco	37
Llevar el balón a la meta	45
Sacar ventaja	51
Juego de conjunto	57
Reconocer el «espacio»	63

Esquivar al adversario	71
Ofertar y orientar	77

### Capítulo 3 Orientación hacia las capacidades

Introducción	84
Símbolos	90
Ejemplos de ejercicio	
Exigencias en cuanto a presión de tiempo	91
Exigencias en cuanto a presión de precisión	101
Exigencias en cuanto a presión de complejidad	111
Exigencias en cuanto a presión de organización (coordinación)	121
Exigencias en cuanto a presión de variabilidad	131
Exigencias en cuanto a presión de carga	141

### Capítulo 4 Orientación hacia las habilidades

Introducción	148
Símbolos	149
Ejemplos de ejercicios	
Controlar el ángulo	150
Controlar la fuerza	156
Determinar el punto de juego	162
Determinar recorridos y velocidad	168
Prepararse	174

Anticipar la dirección y la amplitud del pase	180
Anticipar la posición de la defensa	186
Observar los recorridos	192

## Apéndice

Modelo de proyecto	200
Características del balón	202
Índice de tablas e ilustraciones	203
Bibliografía	204



Fig. 1: Jugar y practicar en la escuela de balón.

prenderlas de forma táctica. En paralelo, han de adquirir una concepción deportiva del manejo de las reglas del juego. La manera de realizar los movimientos y la calidad de los mismos tienen un interés secundario. Es cierto que: «jugar hace al maestro»; así como también lo es que: «a jugar se aprende jugando».

Quien dice A también tiene que decir B y C. Al margen del juego, el *entrenamiento* es además un elemento importante de la escuela de balón con carácter de disciplina deportiva. Éste va más bien dirigido a la sensomotricidad y sirve, entre otras cosas, como base para el posterior entrenamiento de las capacidades específicas del juego.

### **B: La práctica de las capacidades de coordinación con el balón**

El planteamiento orientado hacia las capacidades (B) parte de la base de que existen factores de rendimiento generales con alcance técnico, que constituyen una condición esencial para:

- el aprendizaje rápido y eficaz,
- el control preciso y dirigido al objetivo, y
- una variación múltiple y adaptada a la situación de las capacidades

**Tabla 2:** Elementos de construcción de técnicas y su relación con los elementos de construcción de tácticas.

Elementos de construcción de tácticas \ Elementos de construcción de técnicas	Dar en el blanco	Llevar el balón a la meta	Conseguir ventaja en el juego	Juego de conjunto	Detectar huecos	Eludir la barrera del adversario	Ofrecer y orientar
Control de ángulos (golpe, tiro, lanzamiento)	●		●	●			
Control de fuerza (golpe, tiro, lanzamiento)	●		●	●			
Determinar el punto del balón en el juego	●		●	●			
Determinar la distancia y velocidad hasta el balón			●	●			●
Hacerse disponible		●	●	●			●
Anticipar la dirección y distancia de lanzamiento		●	●	●			
Anticipar la posición de defensa		●	●	●	●	●	●
Observar las rutas		●	●	●	●	●	●

*Ocho elementos generales de construcción de habilidades*

La escuela de balón orientada a las habilidades consiste en desarrollar el «material de construcción» necesario para los movimientos del juego deportivo (objetivo). Se enseñan diversos elementos de construcción de técnicas (contenidos). Se deja practicar con estos elementos de forma individual o en combinaciones sencillas (método).

*Objetivos, contenidos, métodos*

Llevar el balón  
a la meta

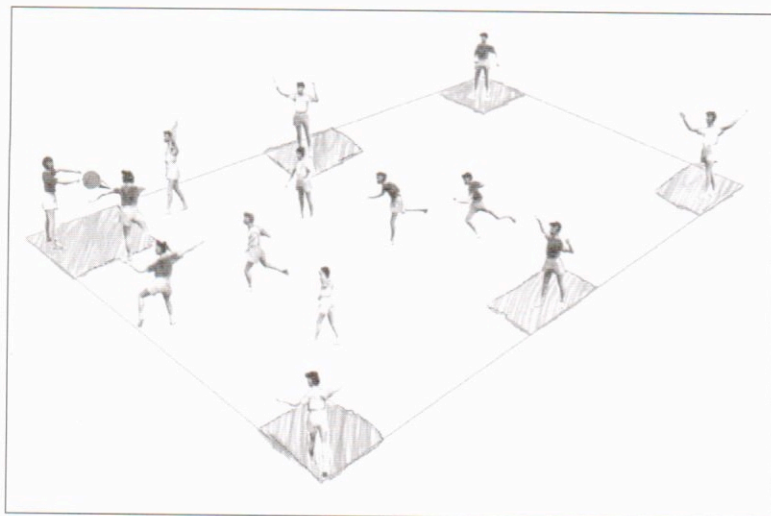
Sacar ventaja

Esquivar la obstaculi-  
zación del adversario

Ofertar y orientar



III



10

## Balón de esquinas

Cada equipo recibe un determinado número de pequeñas colchonetas de gimnasia sobre las cuales se sitúan los llamados «jugadores de esquinas». Los restantes intentarán hacerse con el balón y realizar pases entre ellos sin desplazarse con el balón en la mano. Se obtendrá un punto cada vez que un jugador del campo pueda pasarse el balón con un jugador de esquinas sin que el equipo contrario toque la colchoneta.

- Los jugadores de esquinas también podrán tener superioridad numérica.
- Las infracciones de las reglas se sancionarán con saque de banda.
- Jugar los balones con los pies e intercambiarlos (*pie - complejidad: III*).
- Dos balones (*mano, pie - complejidad: III*).

INSTRUCCIONES

VARIACIONES

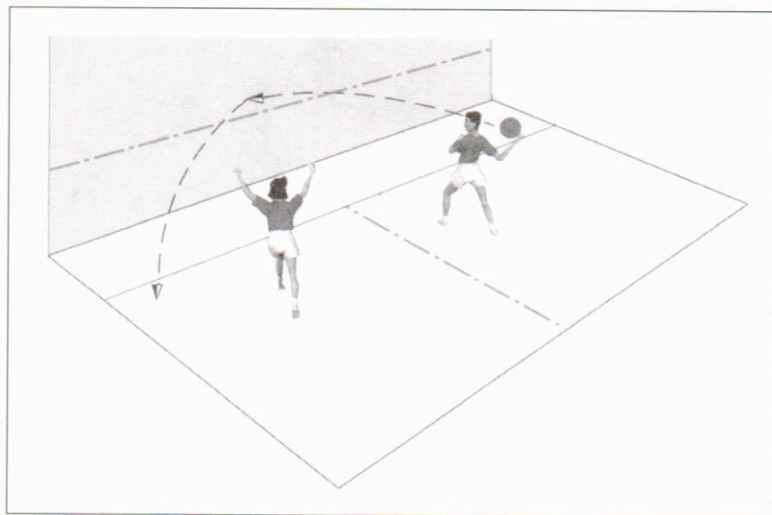
Reconocer el  
«espacio»

Dar en el blanco



II

28



## Balón al suelo

Dos jugadores se encuentran sobre una zona marcada delante de una pared e intentan jugar el balón contra la misma de tal forma que el rebote no lo pueda capturar el adversario. Los balones que toquen el suelo dentro o fuera del área marcada se considerarán errores. ¿Qué jugador será el primero en obtener diez puntos?

- La separación entre el área de juego y la pared, así como sus dimensiones, dependerán del nivel de rendimiento de los jugadores.
- El balón entra en juego a través de un lanzamiento de espaldas.
- En la pared se traza una línea con tiza. El balón deberá lanzarse por encima de ella.
- Si se utilizan varias áreas de juego, se podrá hacer una evaluación por equipos (*mano - complejidad: II*).
- El balón siempre deberá lanzarse de espaldas o como rebote contra la pared (*mano - complejidad: III*).

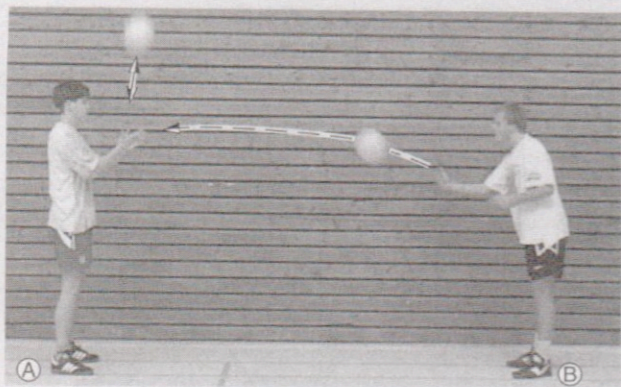
INSTRUCCIONES

VARIACIONES

Presión de  
tiempoPresión de  
complejidadPresión de  
organización

III

4



A y B tienen cada uno un balón y están uno frente al otro. B realiza un lanzamiento en trayectoria tensa (directa) hacia A. Mientras el balón vuela, A lanza el suyo hacia arriba en vertical, captura el balón lanzado por B, devuelve de inmediato el balón a B y, por último, atrapa el balón que él mismo lanzó antes.

- Cambio a otro ejercicio adicional, después de una señal o de un número determinado de repeticiones.
- B no debe lanzar el balón anticipadamente.
- Se deben observar ambos balones y al compañero de juego. Para ello, se precisa una visión generalizada (global) y no una visión centrada, ya que el ángulo visual es lo bastante amplio.
- Para simplificar pueden utilizarse balones iguales, pero de diferentes colores.

## INSTRUCCIONES

- A lanza el balón de diferentes formas (indirecta, bombeada, etc.) (*mano - complejidad: III*).
- B captura en salto el balón que él mismo lanzó antes (*mano - complejidad: III*).

## VARIACIONES

Prepararse

Observar  
recorridosControlar  
el ánguloControlar  
la fuerza

II

25



Se colocan varios cajones delante de una pared. En ambos extremos de las hileras de cajones se colocan pivotes, que marcarán la salida y la meta. Delante de los cajones, a una distancia de cuatro a cinco metros, se sitúan pivotes que servirán de línea de lanzamiento. Detrás de esa línea de lanzamiento se ubican los lanzadores (en la fotografía sólo está B), cada uno con un balón. Éstos deberán hacer blanco en el jugador A. A intentará pasar de la salida a la meta sin recibir impactos, y podrá utilizar los cajones como protección.

- Los cajones se colocarán relativamente cerca de la pared para que los balones rebotados puedan recuperarse rápidamente.
- Para una mejor organización, se puede utilizar toda una línea de demarcación de la sala (la fotografía sólo muestra un fragmento).
- Utilizar balones blandos.
- Competiciones de grupo: en un determinado plazo de tiempo, habrá que acumular el mayor número de puntos posible. Quien llegue a la meta sin haber sido tocado, obtiene un punto. A continuación se intercambiarán los papeles (*mano - complejidad: II*).
- Sólo se otorgarán puntos por los blancos indirectos (*mano - complejidad: III*).

INSTRUCCIONES

VARIACIONES

Anticipar  
la defensaObservar  
los recorridosControlar  
el ángulo

II

40



Dos pequeños cajones sirven de porterías. A asume el papel de tirador, B el de portero. B debe decidir qué portería defenderá antes de que se produzca el tiro. A intenta anticiparse y lanza el balón hacia la portería libre. Después de cinco intentos, se intercambian los papeles.

## INSTRUCCIONES

- La distancia entre las porterías es de dos a tres metros.

## VARIACIONES

- Variar la separación entre A y B (*pie - complejidad: II*).
- Como forma de competición: tras un número determinado de intentos, se contabilizan los goles marcados (*pie - complejidad: II*).
- Juego en circulación continua: si A tiene éxito, se va a la siguiente portería, si no lo tiene, B continúa y A pasa a ser portero, etc. (*pie - complejidad: II*).