

BASE DE ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS DE 7 AÑOS DE BALONMANO

El balonmano es un deporte dinámico y divertido que puede ser practicado por niños a una edad temprana. A los 7 años, los niños están en una etapa de desarrollo en la que es fundamental introducirlos a los conceptos básicos del deporte de una manera lúdica y educativa. La clave en este nivel es que los niños aprendan a disfrutar del juego mientras desarrollan habilidades motrices fundamentales que les servirán en su evolución como deportistas.

Objetivos del entrenamiento: El principal objetivo de un entrenamiento para niños de 7 años es fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y las habilidades motrices a través de actividades que sean tanto educativas como divertidas. Los entrenadores deben ser conscientes de la necesidad de crear un ambiente positivo donde los niños se sientan cómodos, motivados y emocionados por aprender.

1. Desarrollo de habilidades motrices: El balonmano requiere una combinación de habilidades como correr, saltar, lanzar y atrapar. Es esencial que los niños trabajen en estas habilidades motrices de manera progresiva. Durante el entrenamiento, se pueden realizar ejercicios que mejoren la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Por ejemplo, juegos como "el que toca, salta", donde los niños tienen que esquivar o atrapar el balón mientras se mueven de un lado a otro, son ideales para mejorar su capacidad de reacción y movilidad.

2. Introducción a la técnica de pase y recepción: A esta edad, los niños deben aprender a lanzar y recibir el balón de manera efectiva. Los entrenadores pueden comenzar con ejercicios simples en los que los niños se emparejan y pasan el balón de manera controlada. A través de juegos y dinámicas en pareja o en pequeños grupos, se busca que los niños adquieran confianza en el pase y la recepción, lo que es fundamental en un deporte de equipo como el balonmano.

3. Fomentar la comunicación y trabajo en equipo: El balonmano es un deporte colectivo donde la comunicación entre los jugadores es clave para el éxito. A los 7 años, los niños están desarrollando sus habilidades sociales, por lo que es importante crear situaciones de entrenamiento en las que trabajen en equipo. Actividades como juegos en grupos pequeños o ejercicios donde

deben coordinarse para conseguir un objetivo común son esenciales. La cooperación entre los niños no solo mejora su rendimiento deportivo, sino que también fomenta el respeto y la amistad.

4. Introducción a la defensa y el ataque: Aunque en esta etapa no se profundiza demasiado en tácticas complejas, los niños pueden aprender las bases de la defensa y el ataque. Se les puede enseñar a cómo moverse para interceptar un pase o cómo posicionarse para recibir el balón en una jugada ofensiva. Es recomendable que los ejercicios sean simples y adaptados a su capacidad, pero que fomenten el entendimiento básico de cómo defender y atacar en el balonmano.

5. El juego como herramienta de aprendizaje: Una de las mejores formas de enseñar balonmano a los niños es a través del juego. Realizar partidos o mini partidos es una excelente manera de aplicar lo aprendido en un contexto real. Es importante que el entrenador guíe el juego, pero sin intervenir excesivamente, para que los niños puedan experimentar la emoción y la diversión del balonmano. Los partidos deben ser cortos y con un enfoque en el aprendizaje más que en la competencia.

Conclusión: El entrenamiento de balonmano para niños de 7 años debe ser divertido, motivador y educativo. Los entrenadores deben centrarse en desarrollar habilidades básicas, fomentar el trabajo en equipo y promover un ambiente positivo. Con estos elementos, los niños podrán disfrutar del deporte mientras desarrollan sus capacidades físicas y sociales.

Preguntas de respuesta múltiple:

1. **¿Cuál es el principal objetivo de un entrenamiento de balonmano para niños de 7 años?**
 - A) Mejorar la competitividad
 - B) Fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y habilidades motrices
 - C) Aprender tácticas avanzadas
 - D) Jugar partidos sin reglas
2. **¿Qué habilidades motrices se deben trabajar principalmente a esta edad?**
 - A) Lanzar el balón a largas distancias

- B) Correr, saltar, lanzar y atrapar
 - C) Hacer giros rápidos
 - D) Eliminar a los oponentes
3. **¿Cuál es el mejor método para enseñar el pase y la recepción a los niños de 7 años?**
- A) Juegos individuales
 - B) Ejercicios en pareja o en pequeños grupos
 - C) Competiciones entre equipos
 - D) Solo ejercicios de lanzamiento a larga distancia
4. **¿Qué importancia tiene la comunicación en el balonmano para los niños?**
- A) No es importante en esta edad
 - B) Fomenta el trabajo en equipo y el respeto
 - C) Solo sirve para hablar entre los entrenadores
 - D) Ayuda a ganar partidos rápidamente
5. **¿Qué tipo de ejercicios deben incluirse en los entrenamientos de balonmano para niños de 7 años?**
- A) Ejercicios complicados de táctica avanzada
 - B) Ejercicios que permitan practicar lo aprendido de manera divertida y sencilla
 - C) Ejercicios largos de resistencia
 - D) Solo partidos con reglas estrictas