



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

CUADERNOS ENTRENADOR

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

TEMPORADA

EQUIPO

“La planificación es parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es una excepción; si tú y tus jugadores queréis lograr las metas fijadas, necesitáis saber cuál es el camino y que tienen que hacer para llegar allí.”

“Planificar no es complicado. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.”

A la hora de establecer un plan de trabajo tenemos que tener claras las ideas y sobre todo los **OBJETIVOS**:

1. Individuales

Desarrollo integral de las capacidades del jugador, adecuado a su nivel (edad, formación, puesto...)

2. Equipo

Construir sistema de trabajo que ofrezca a través de una idea de juego la formación, el carácter y la personalidad del equipo.

3. Deportivos

Fortalecer y consolidar las relaciones, fomentar la superación, así como el liderazgo. Ser el ejemplo para próximas generaciones.

DECALOGO, PRACTICAS DEL BUEN ENTRENADOR

1. Evitar las colas de más de 3 jugadores
2. Evitar los calentamientos tipo partido (incluso en los partidos)
3. Emplear todo el campo de que se dispone
4. Dedicar el calentamiento de porteros no sólo a calentar a los porteros
5. Los pasadores no deben hacer sólo de pasadores
6. Aprovechar el tiempo de los porteros sin portería
7. Los “conos” delimitan espacios, nunca sustituyen defensores
8. Siempre con oposición, regulada en dificultad, pero con oposición
9. Nunca iniciar la acción en bote
10. No dedicar los castigos al entrenamiento, sólo aplicar en las cuestiones actitudinales



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

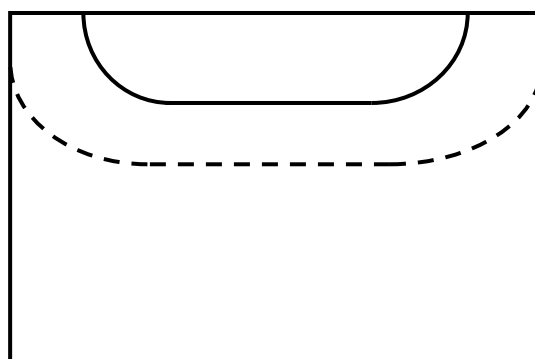
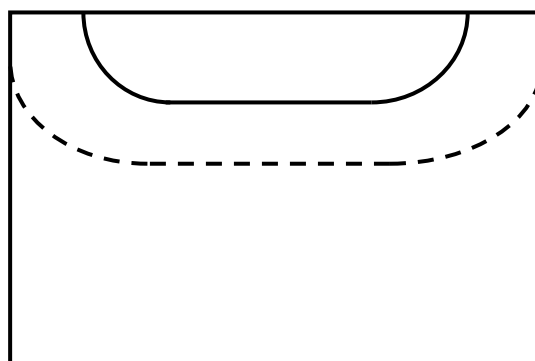
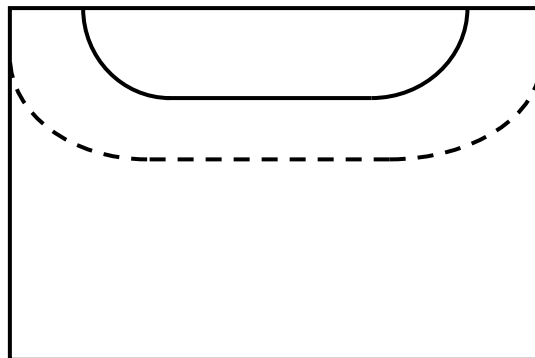
Representación grafica

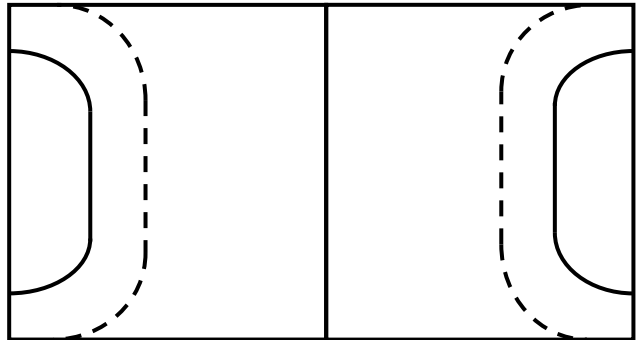
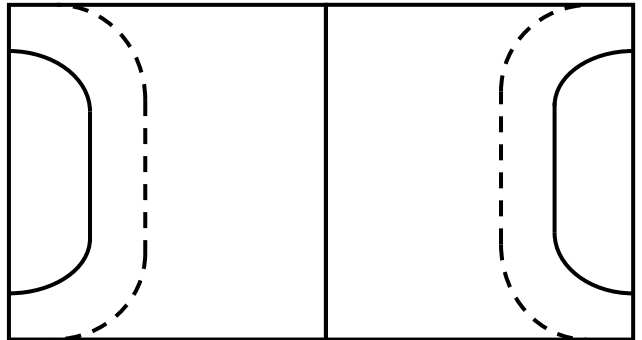
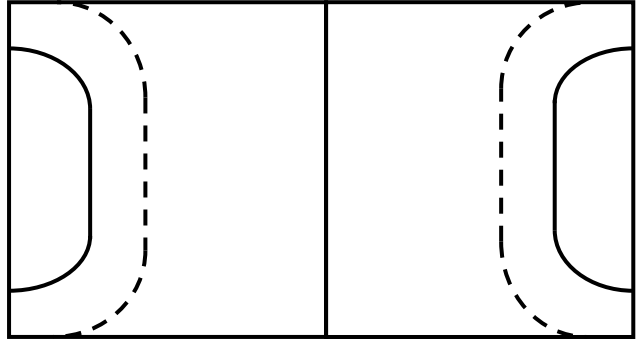
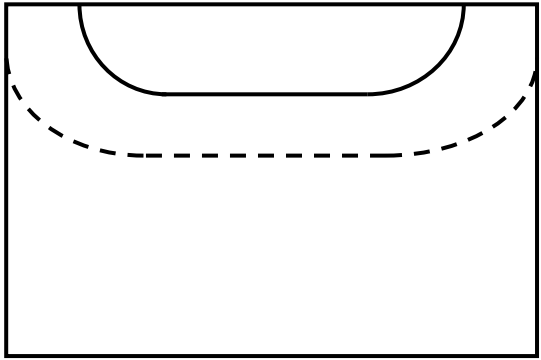
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

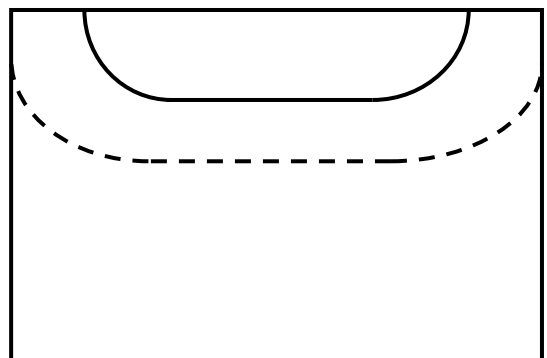
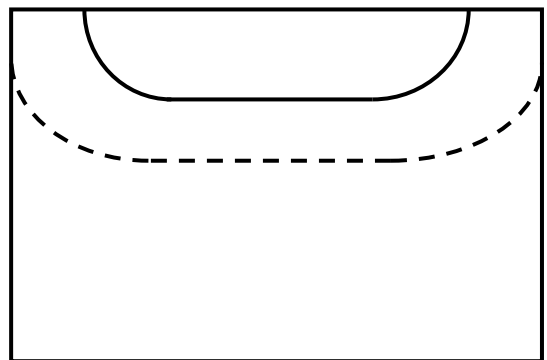
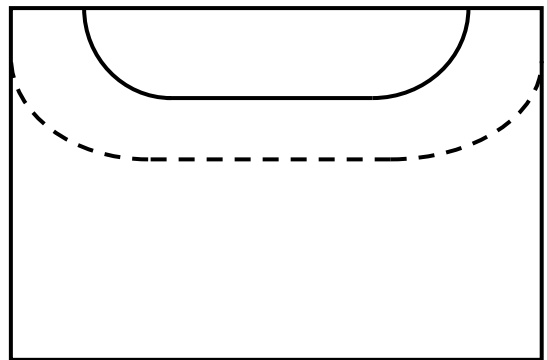
Representación grafica

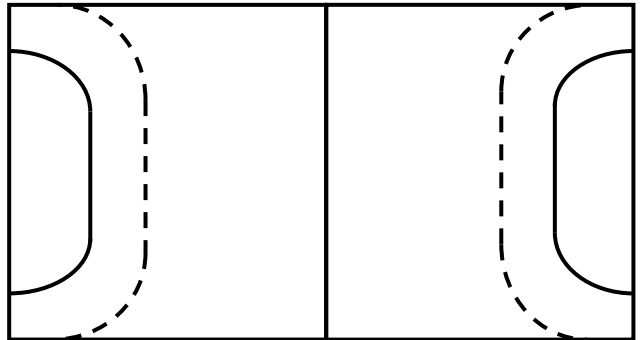
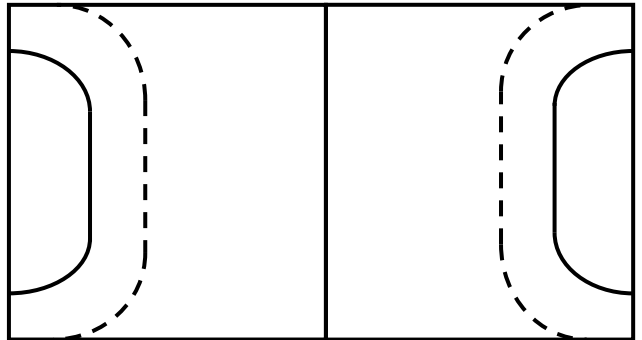
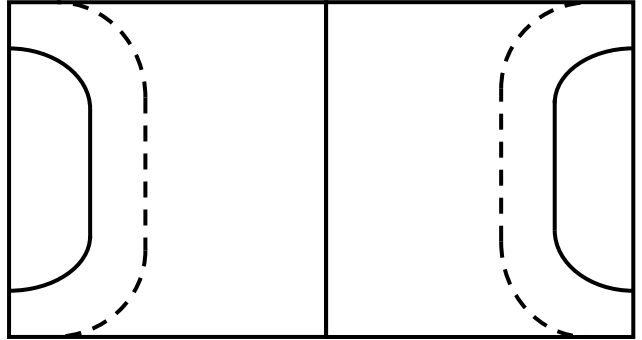
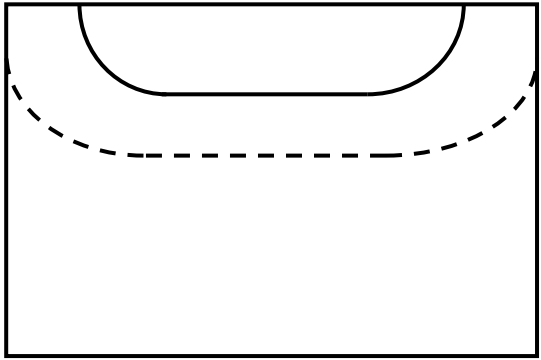
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

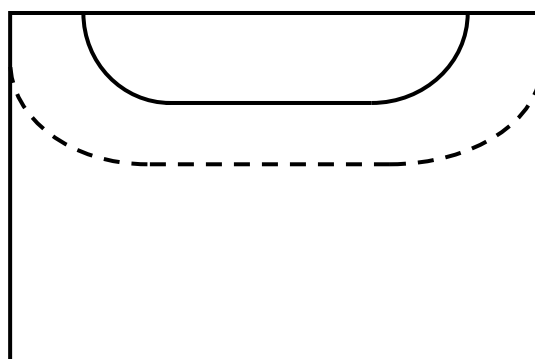
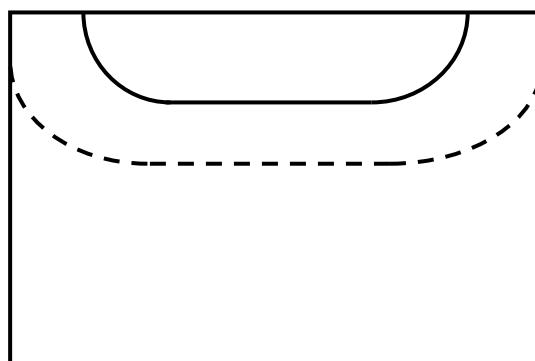
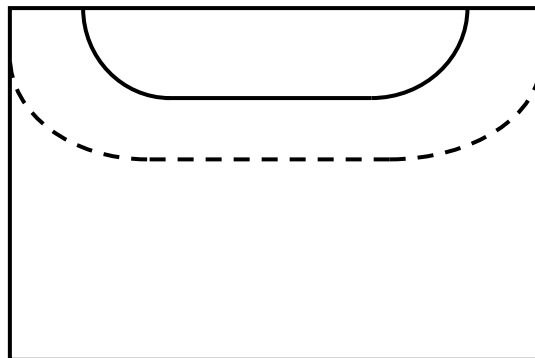
Representación grafica

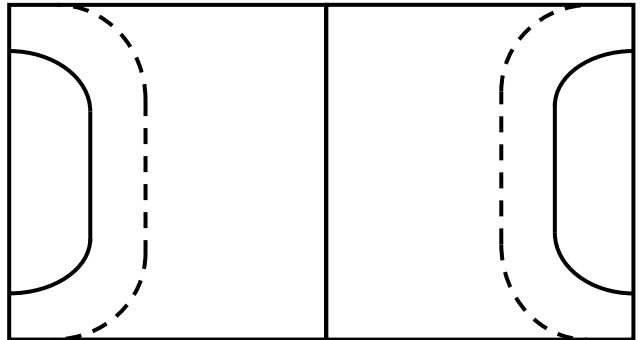
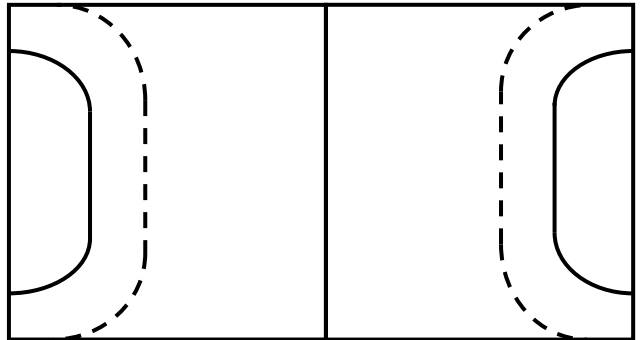
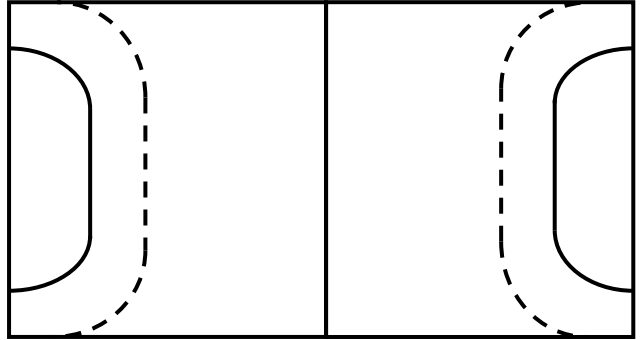
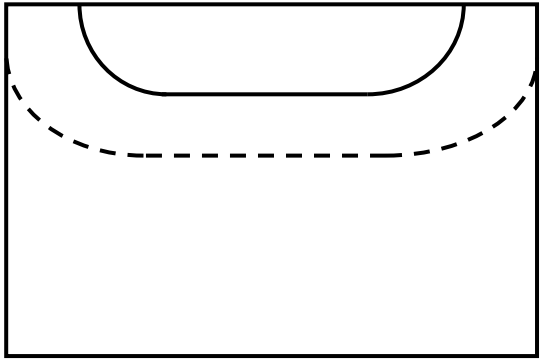
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

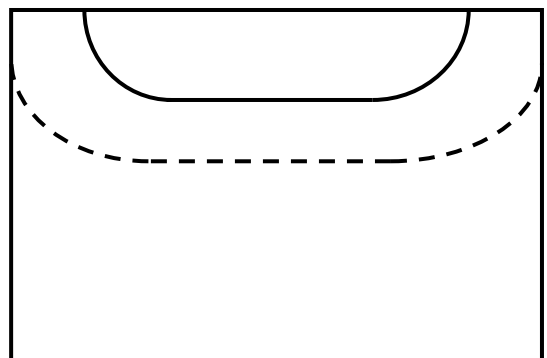
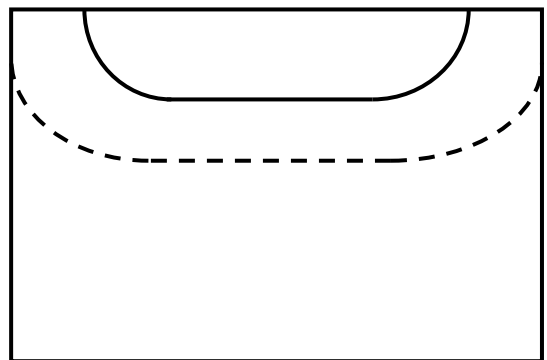
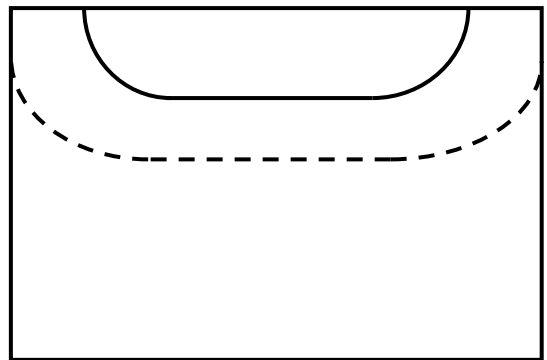
Representación grafica

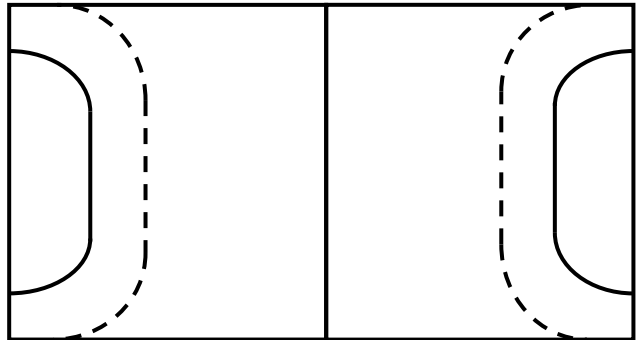
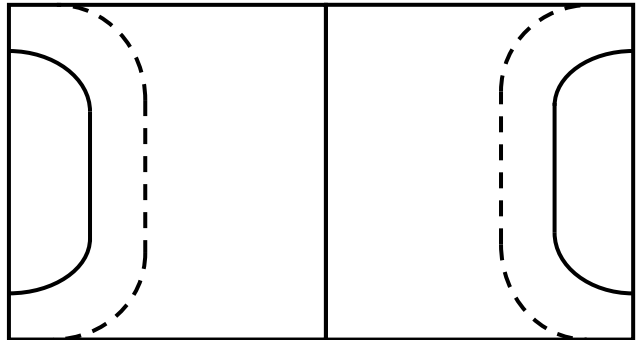
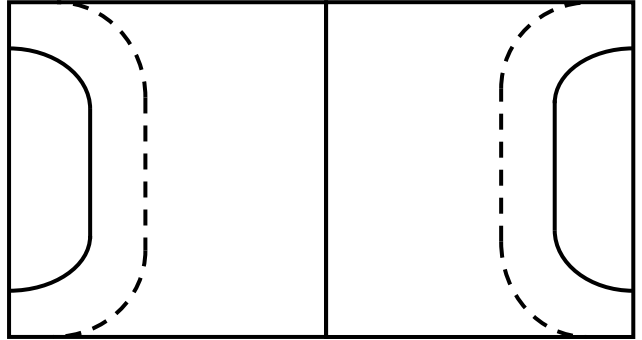
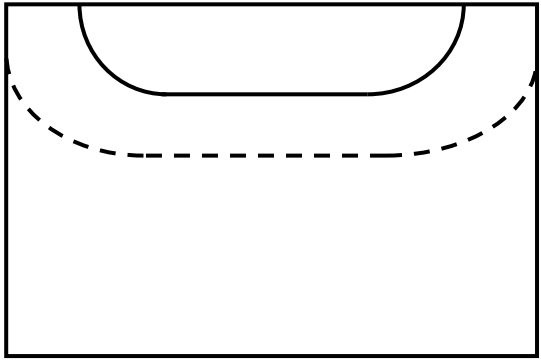
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

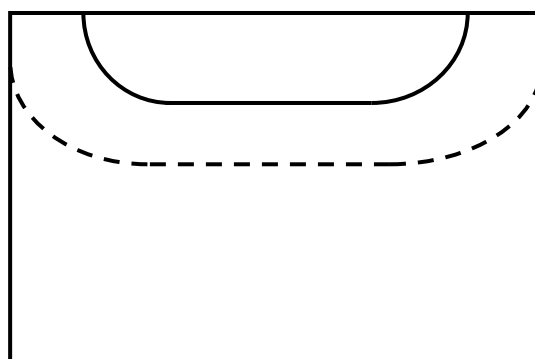
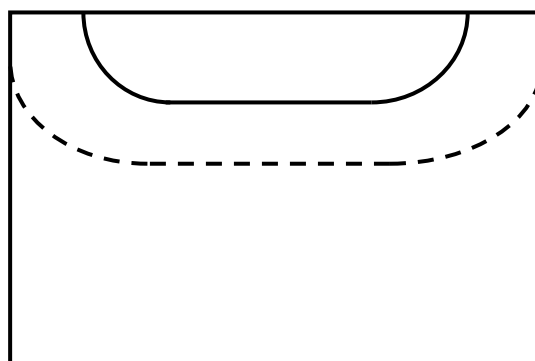
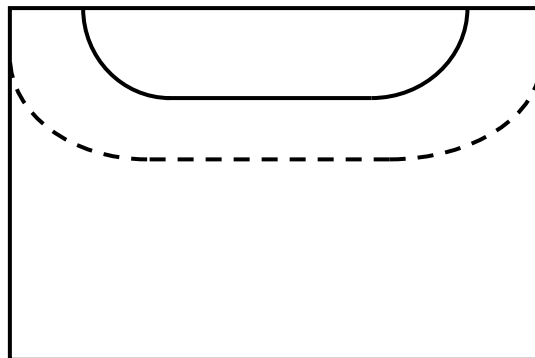
Representación grafica

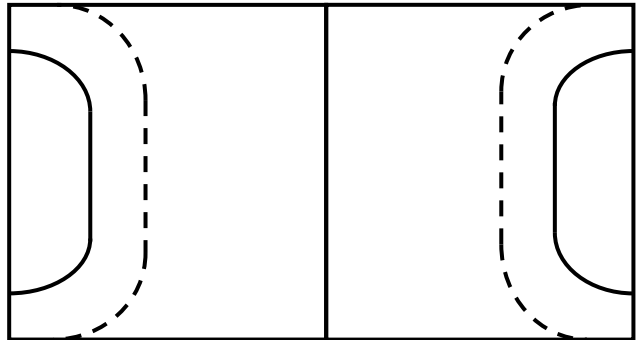
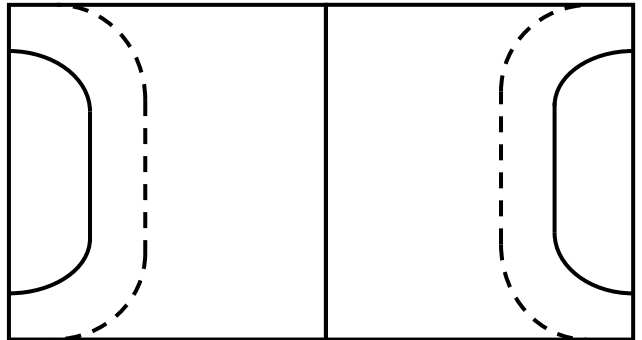
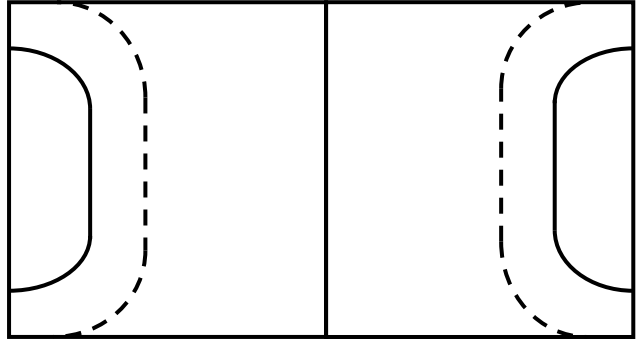
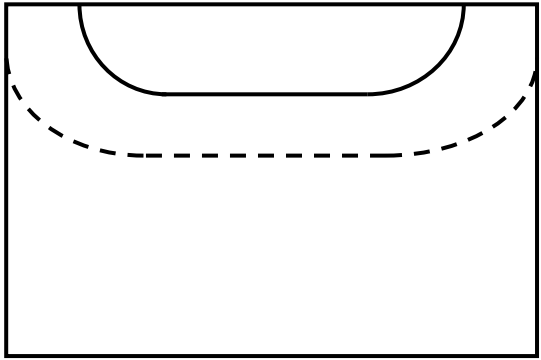
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

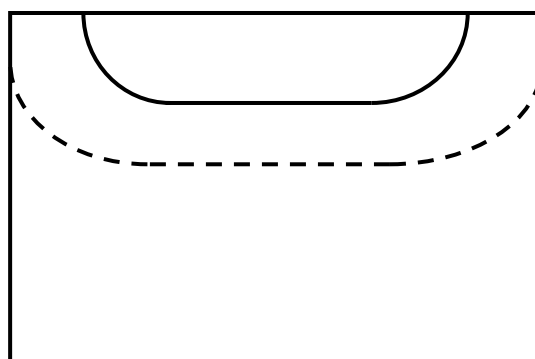
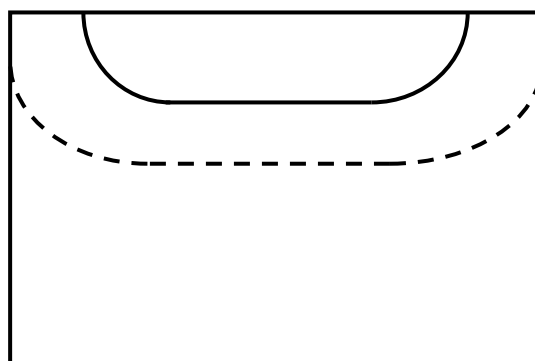
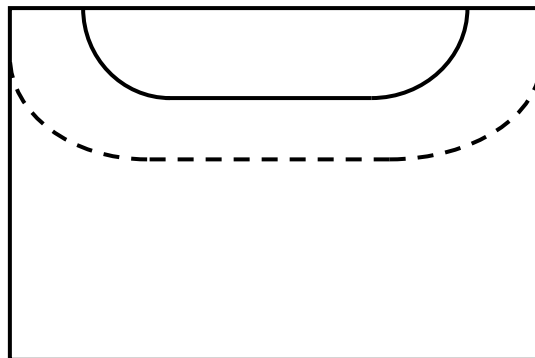
Representación grafica

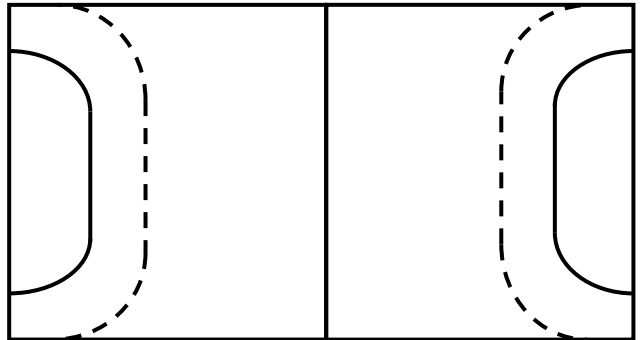
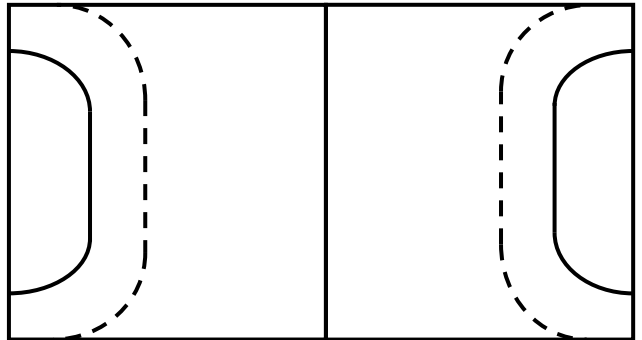
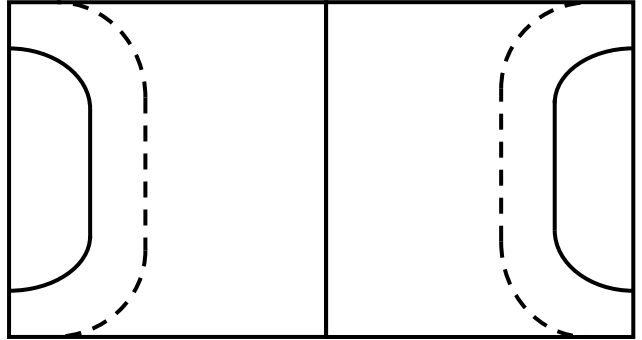
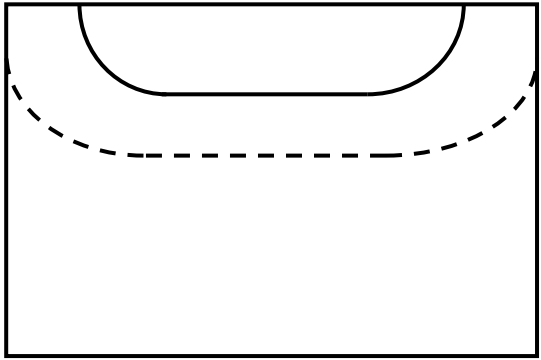
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

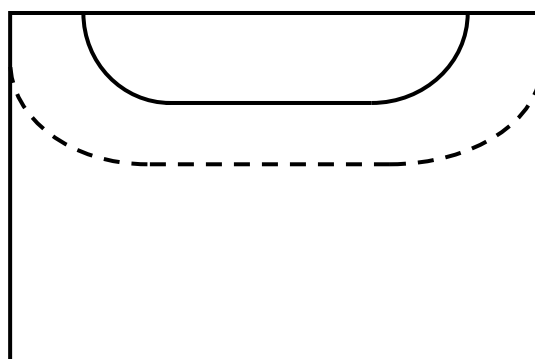
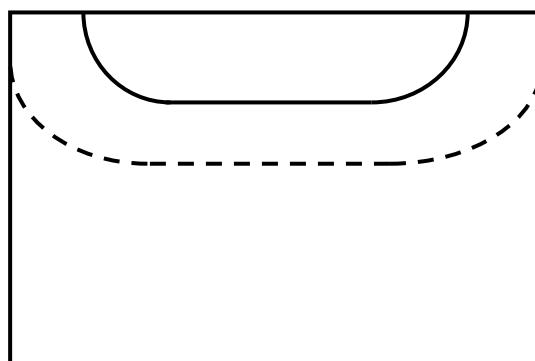
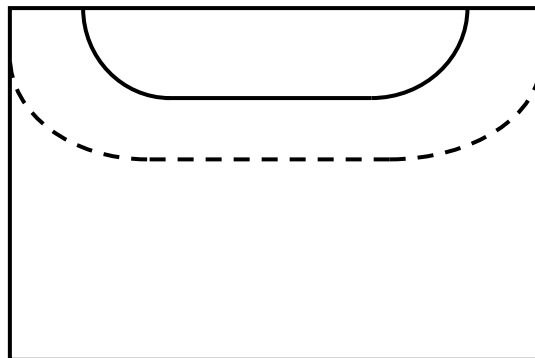
Representación grafica

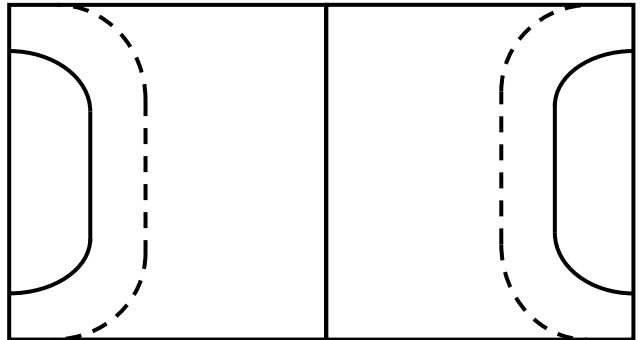
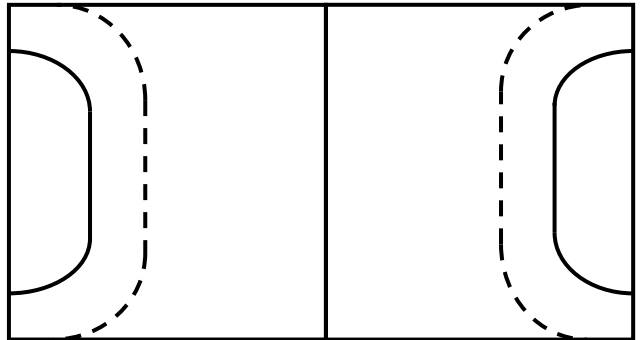
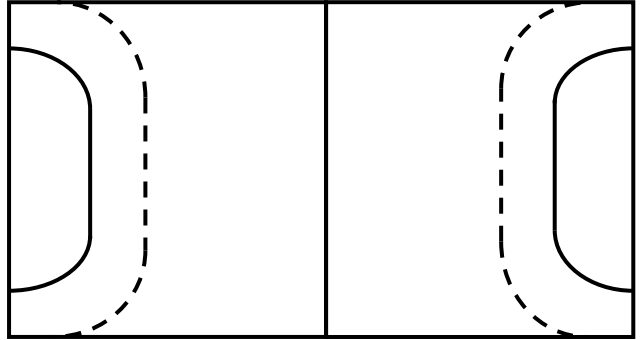
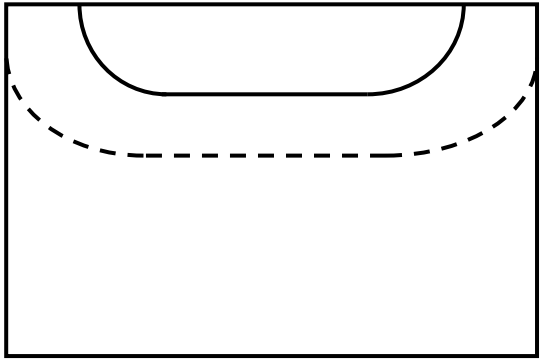
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

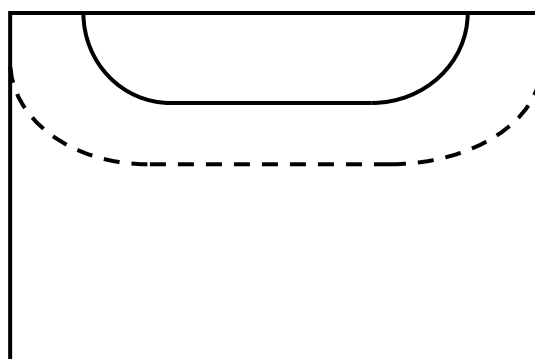
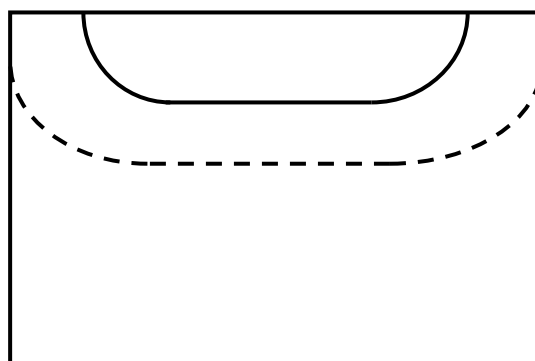
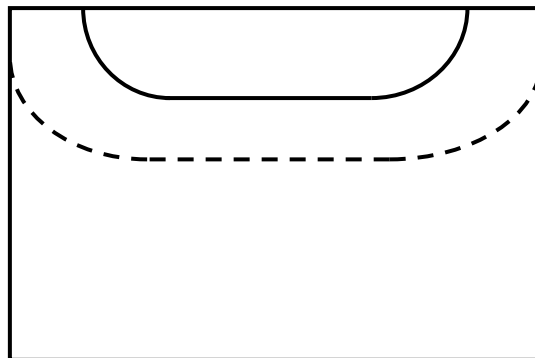
Representación grafica

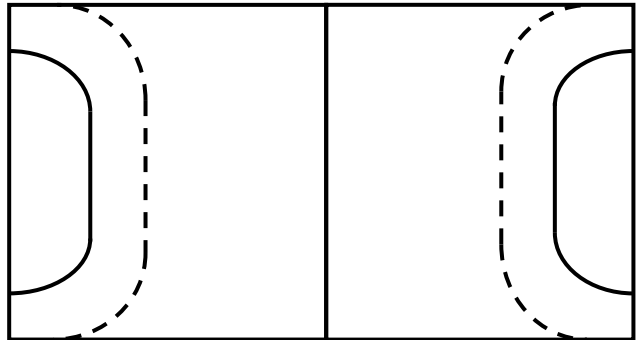
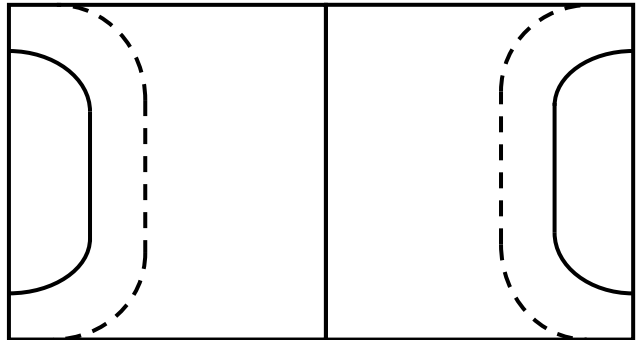
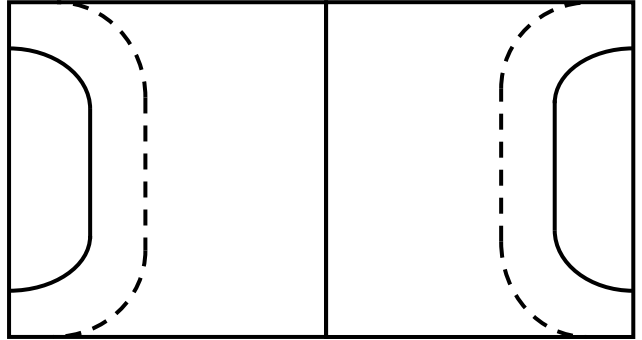
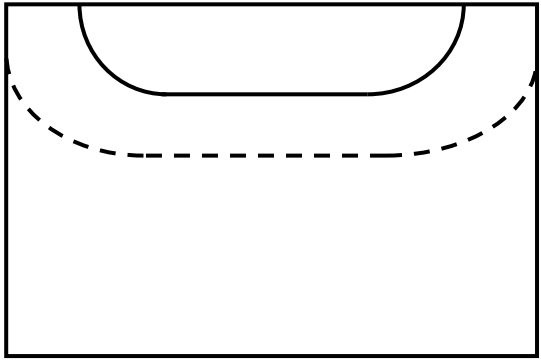
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

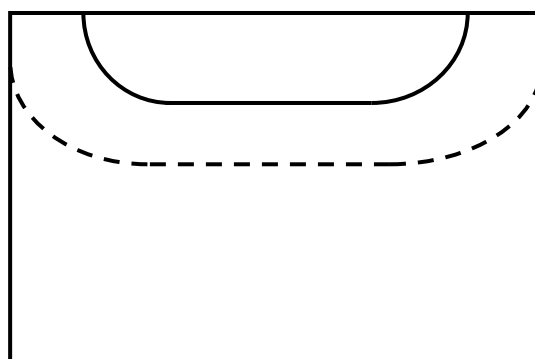
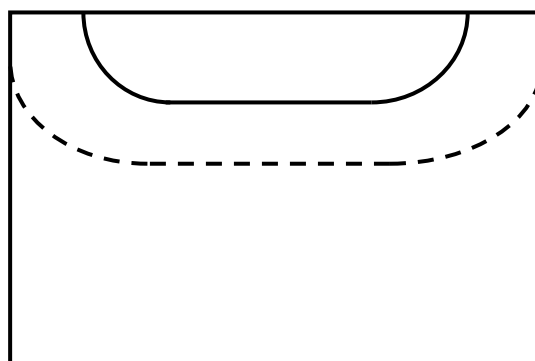
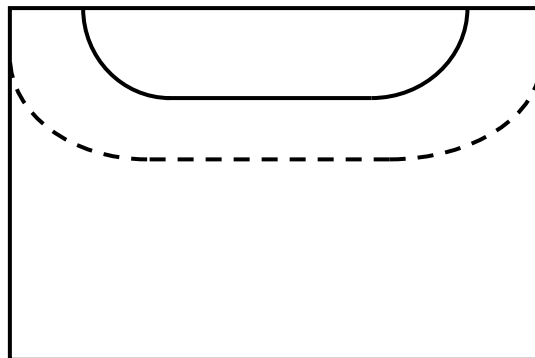
Representación grafica

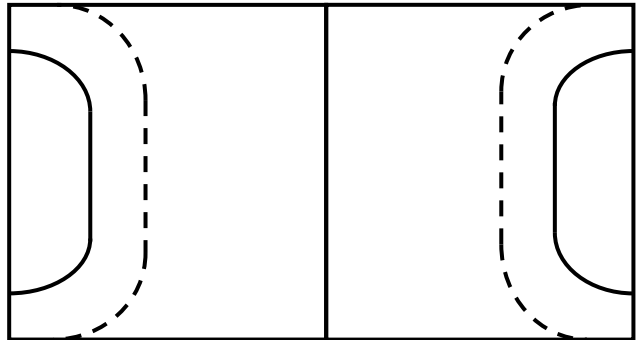
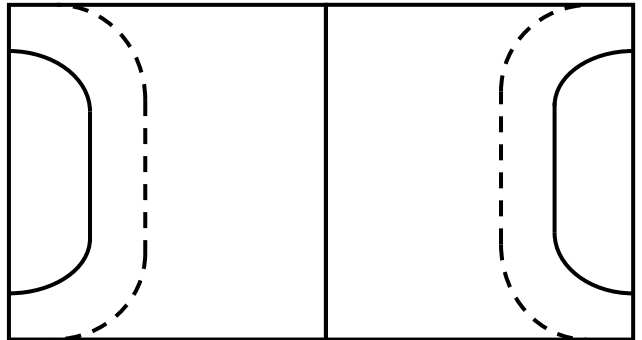
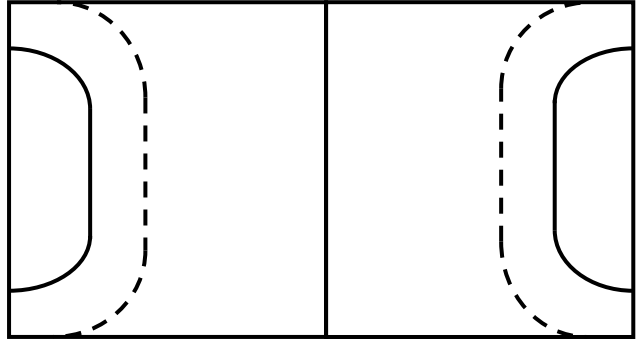
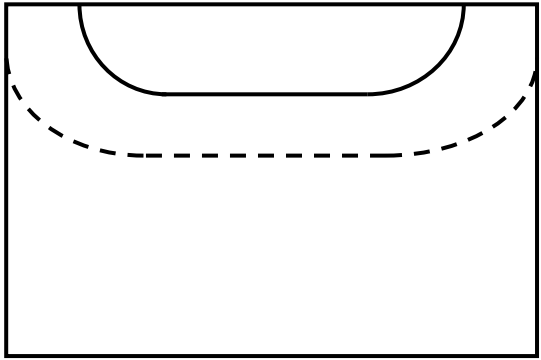
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

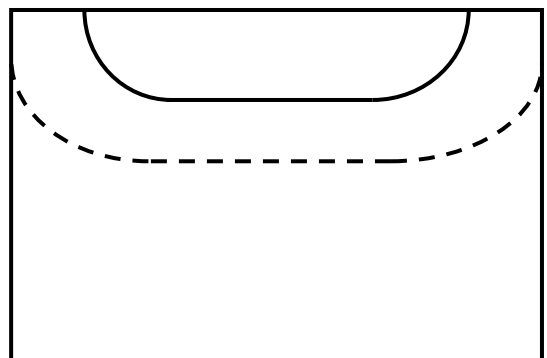
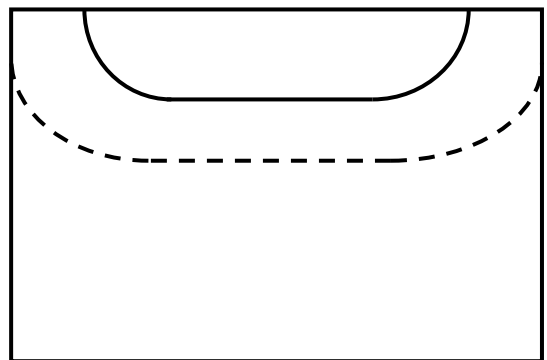
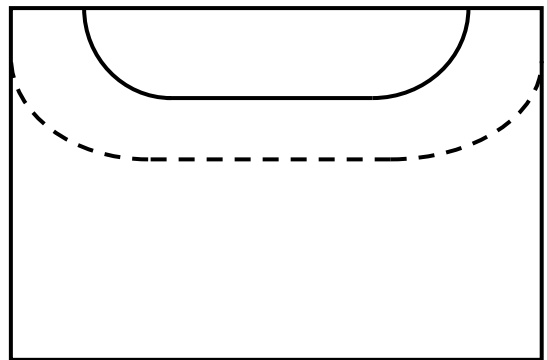
Representación grafica

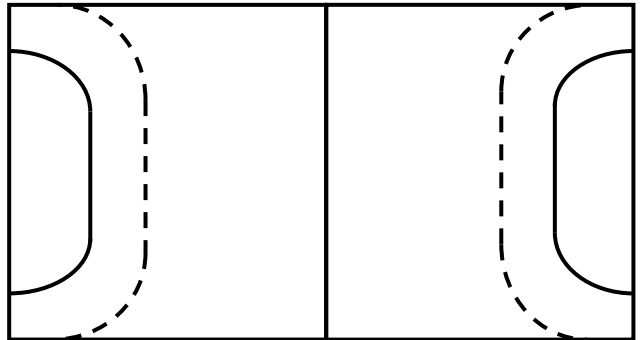
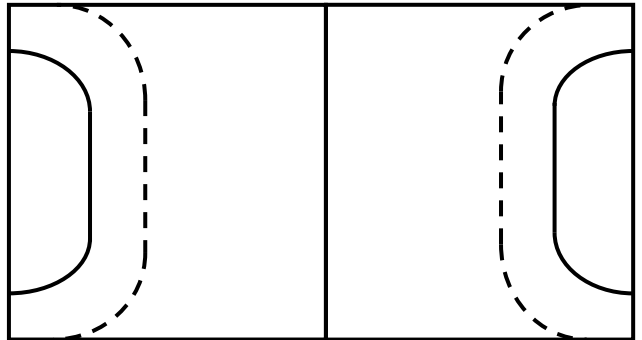
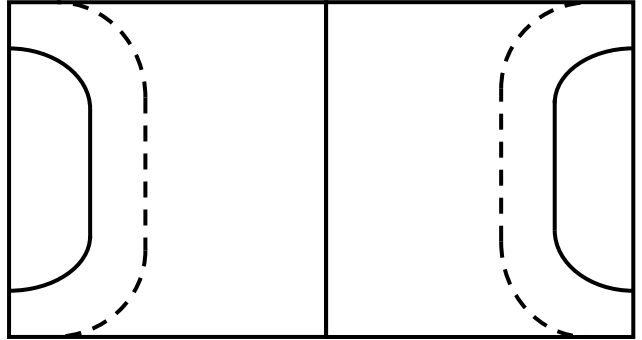
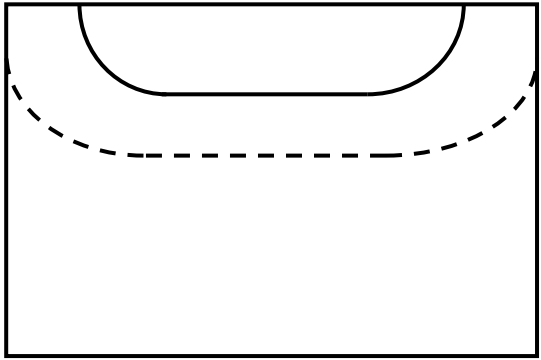
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.

Descripción

Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

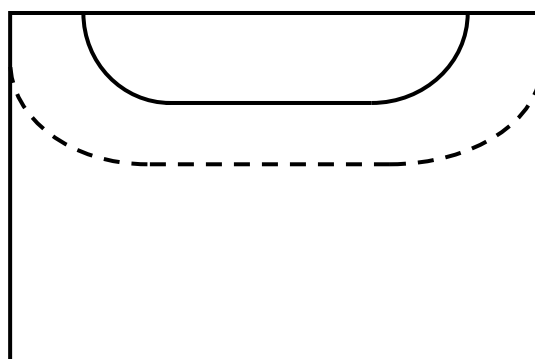
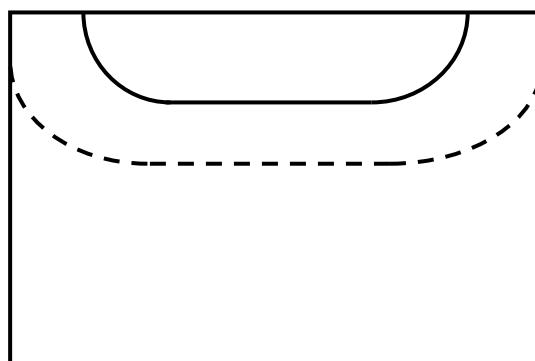
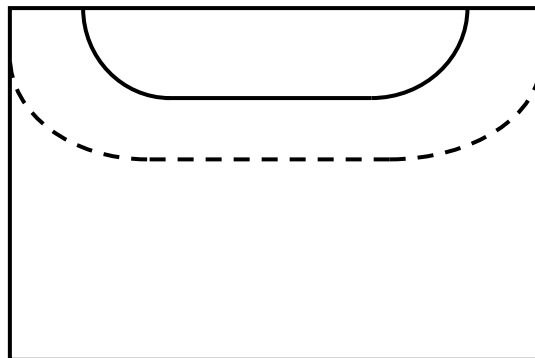
Representación grafica

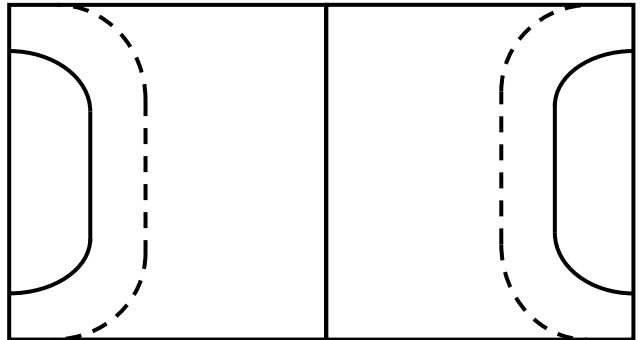
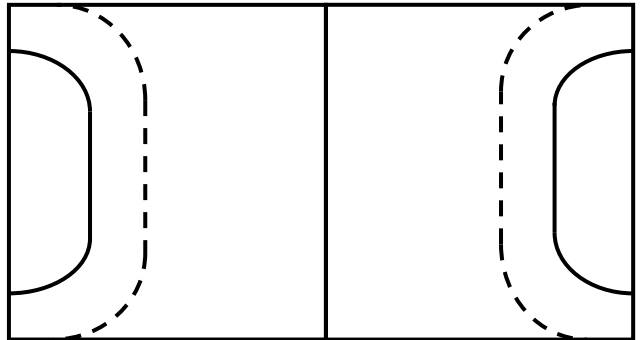
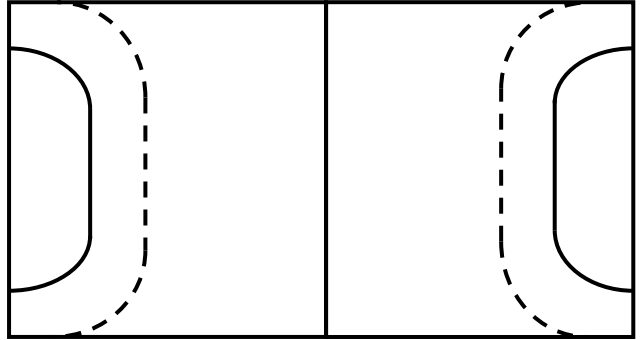
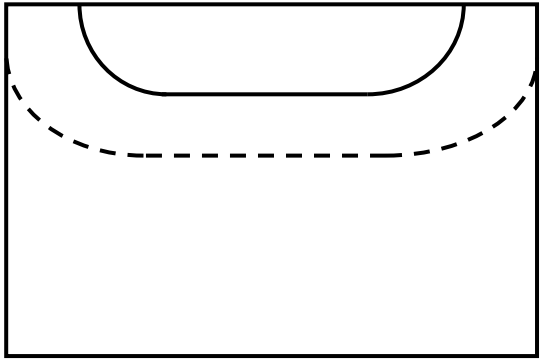
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

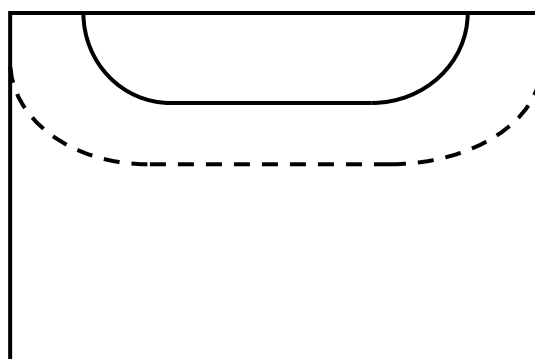
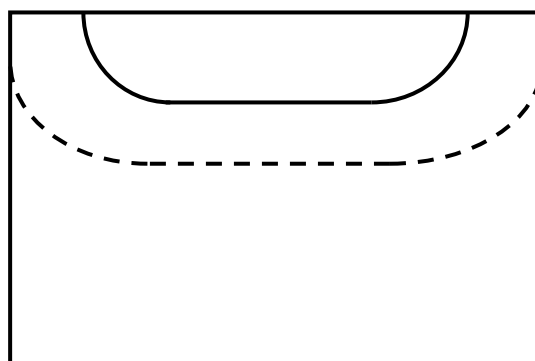
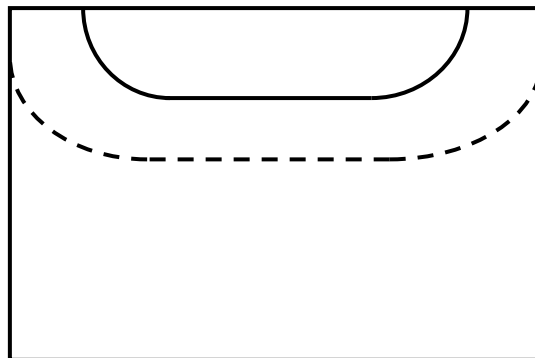
Representación grafica

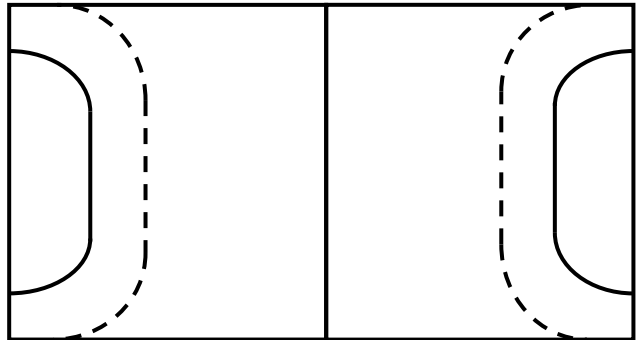
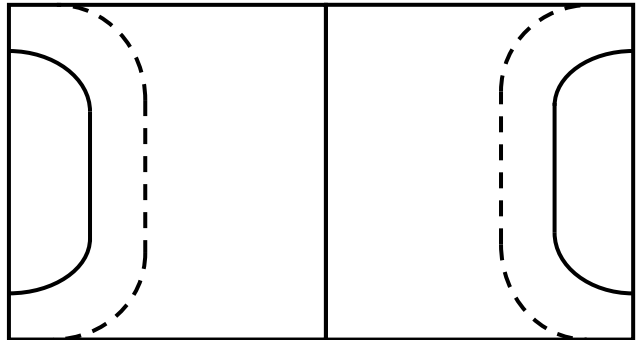
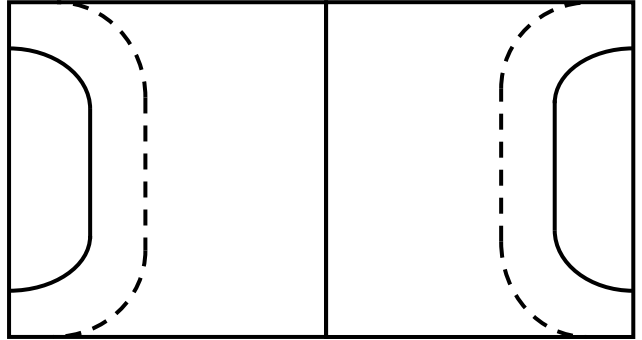
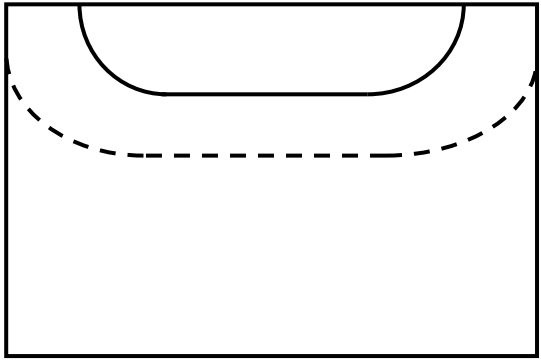
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

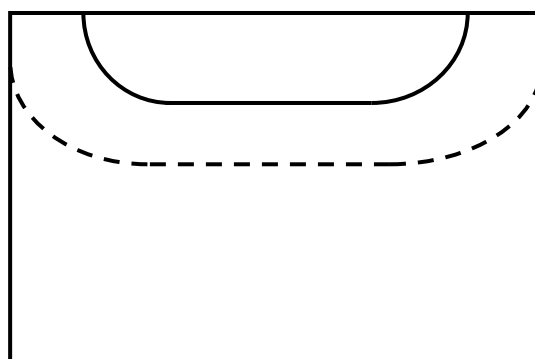
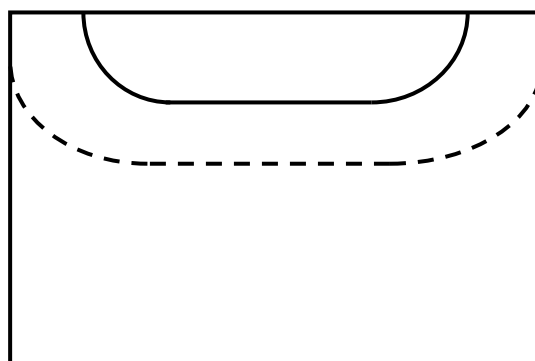
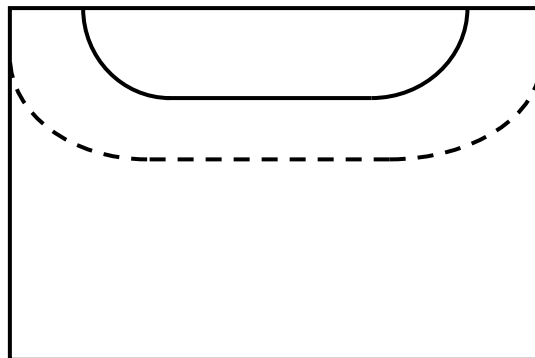
Representación grafica

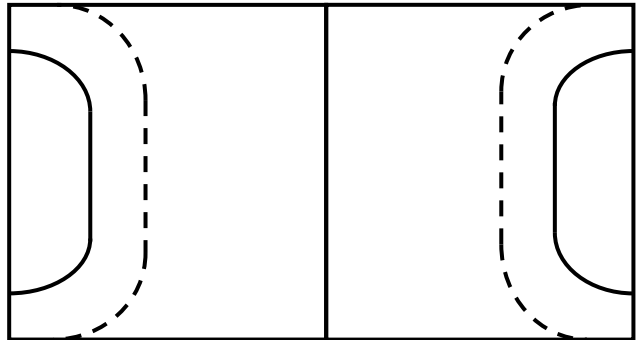
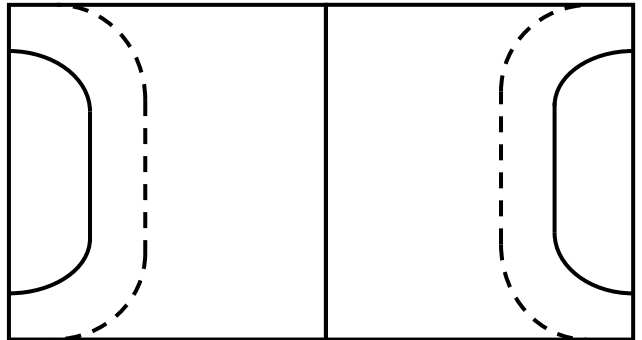
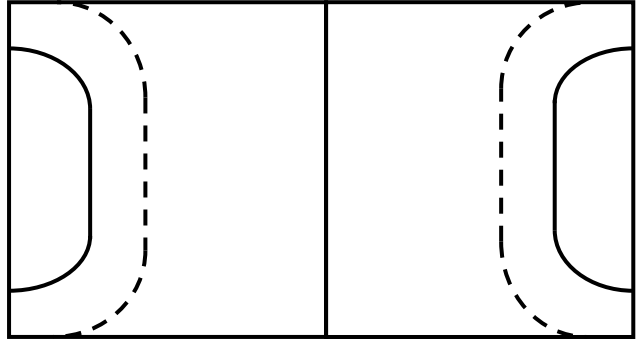
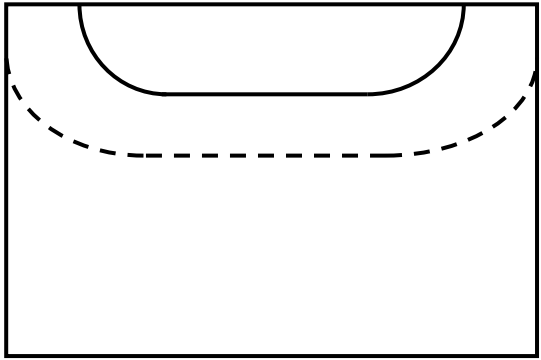
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

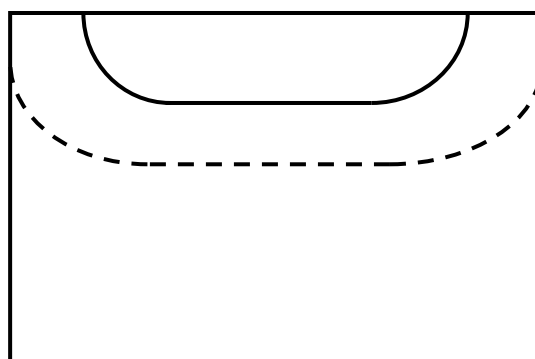
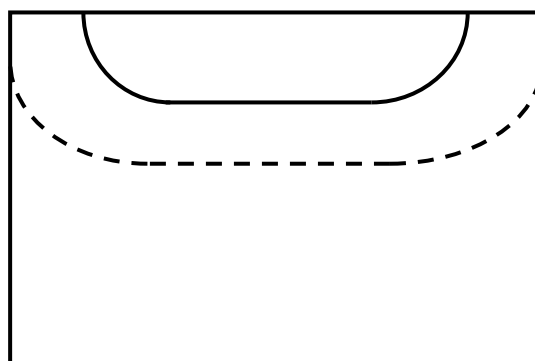
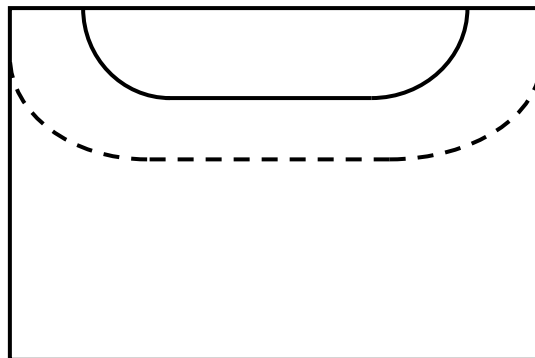
Representación grafica

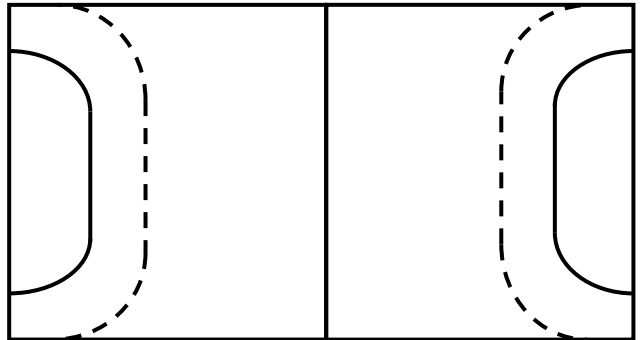
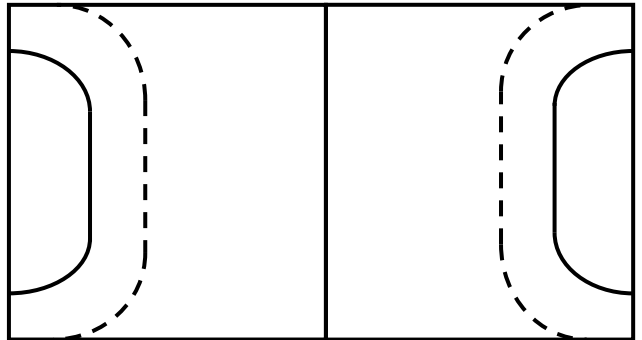
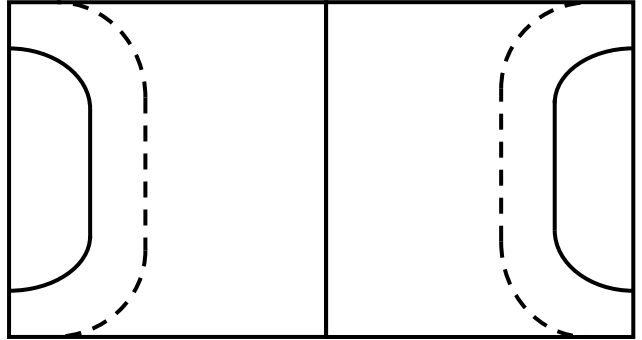
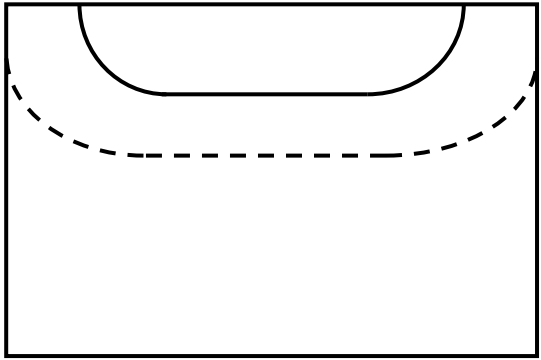
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

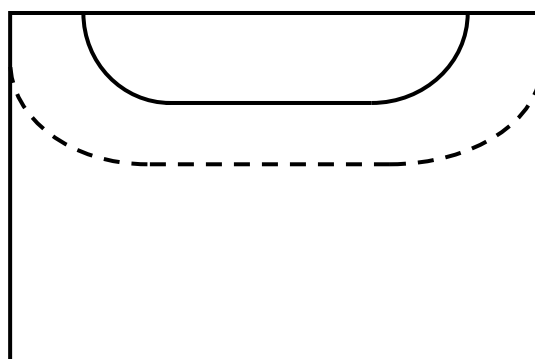
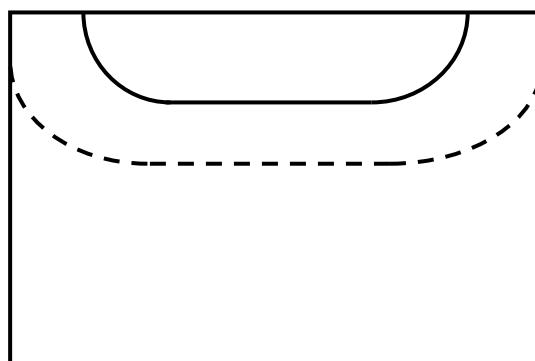
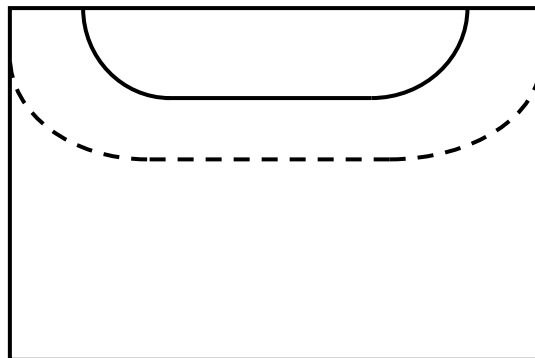
Representación grafica

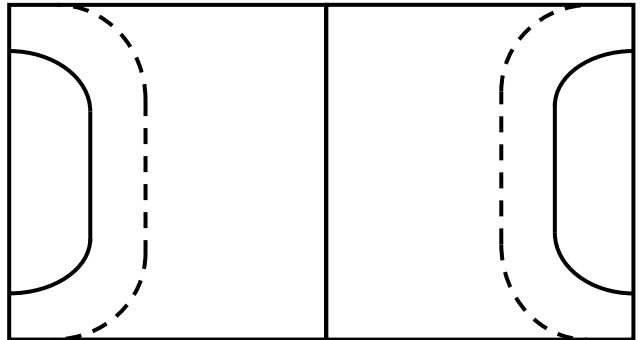
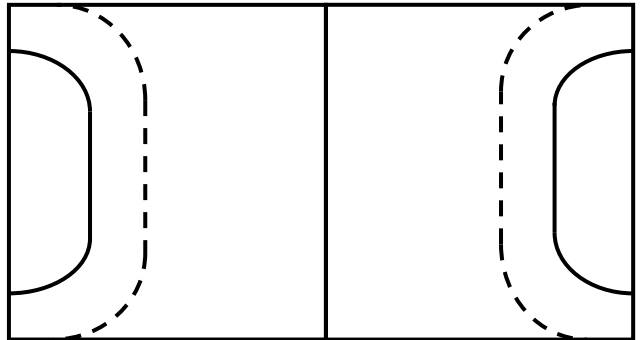
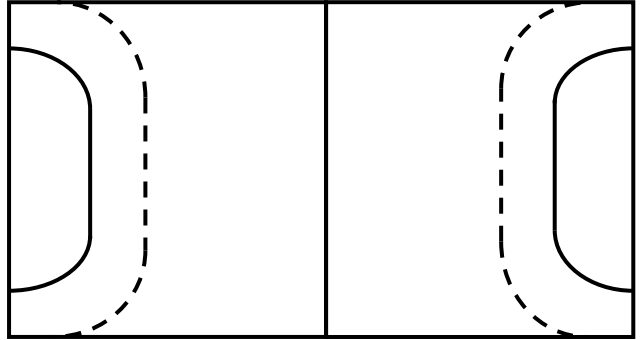
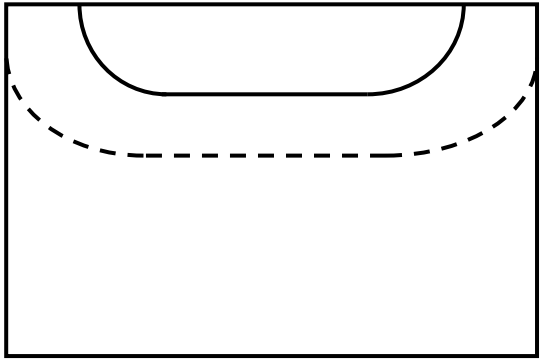
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.

Descripción

Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

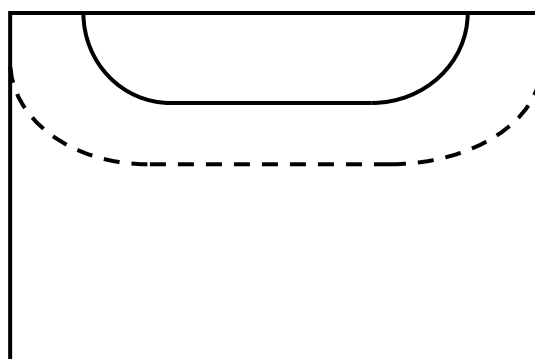
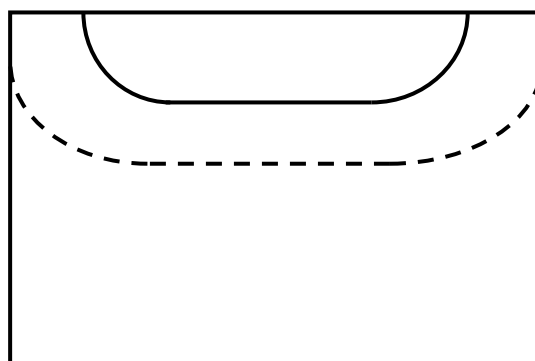
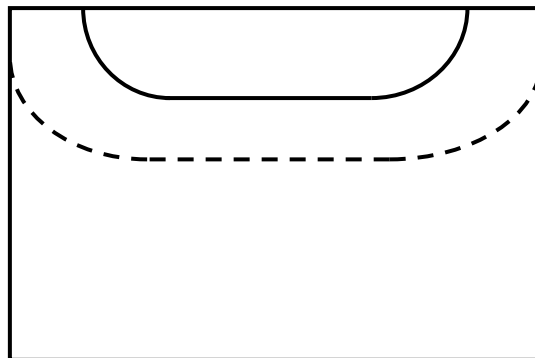
Representación grafica

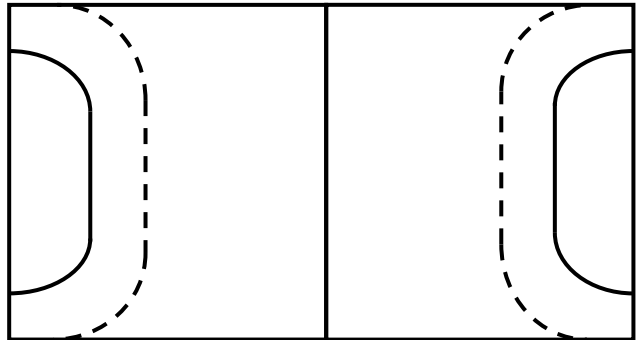
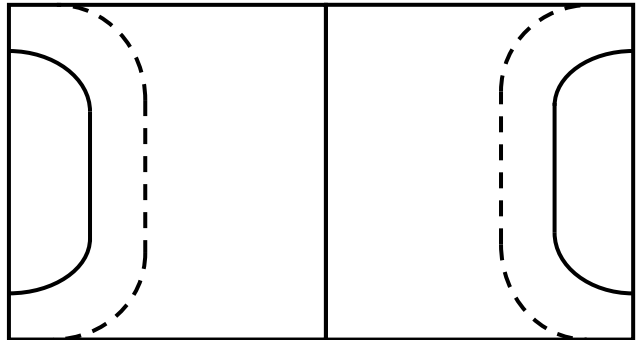
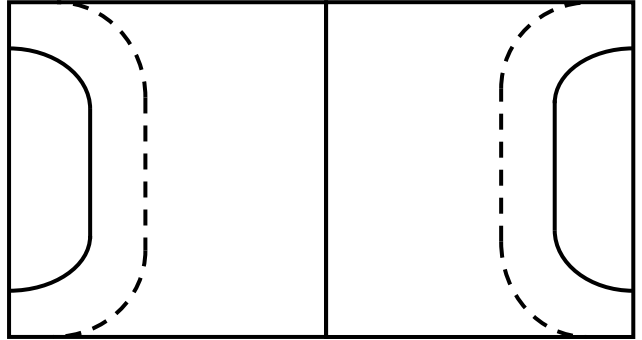
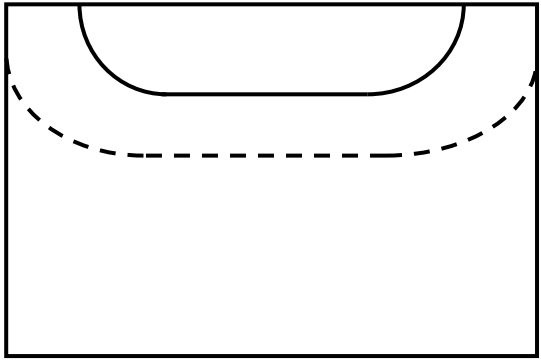
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

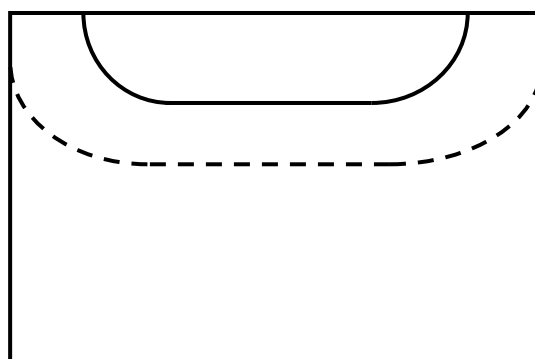
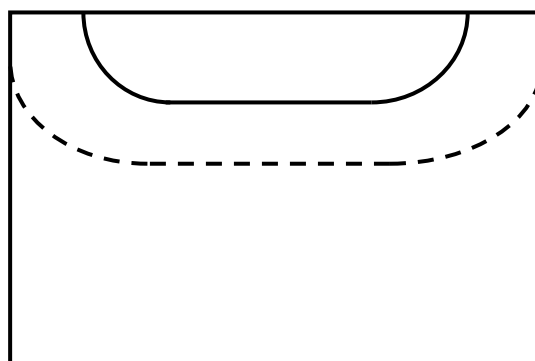
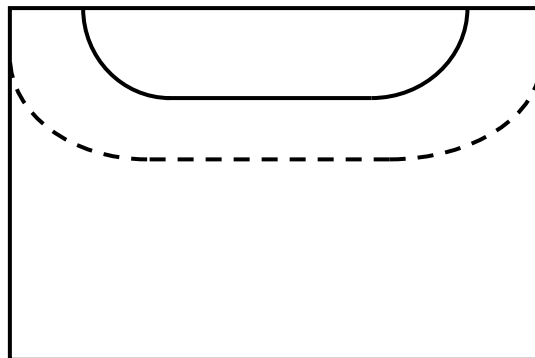
Representación grafica

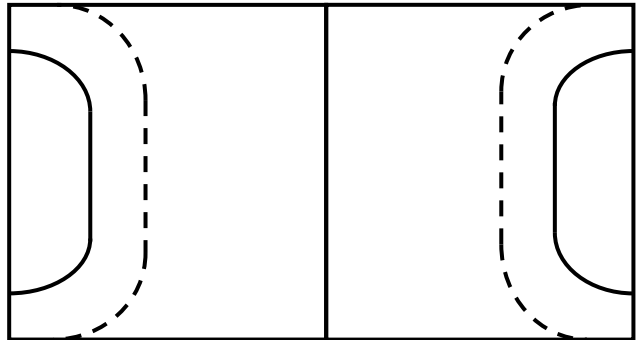
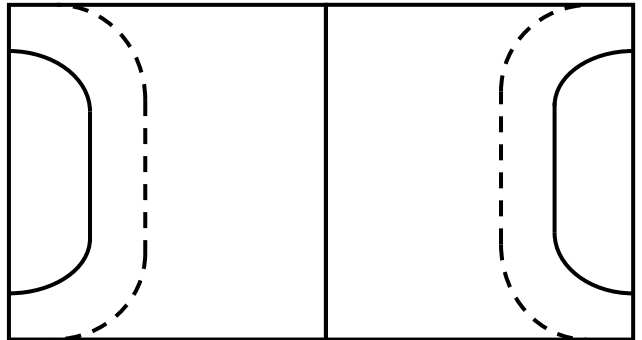
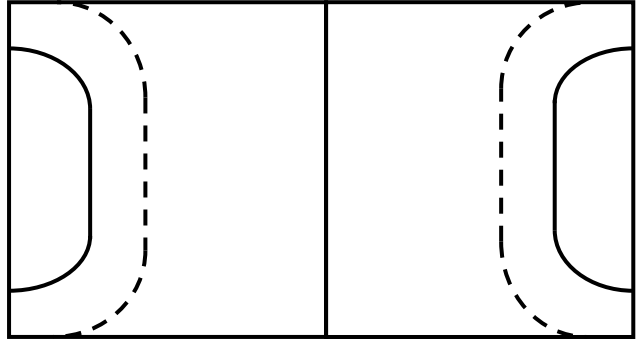
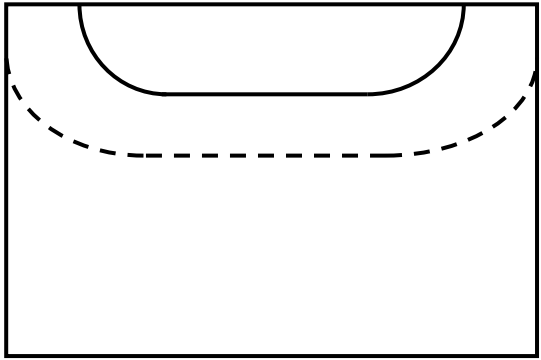
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

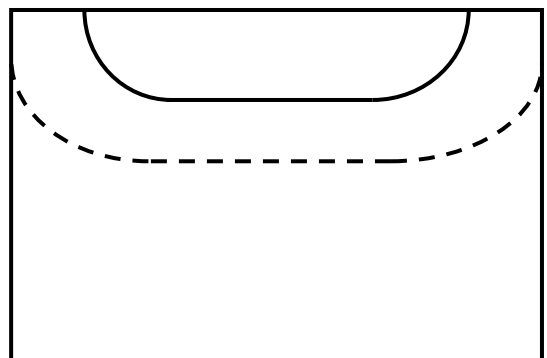
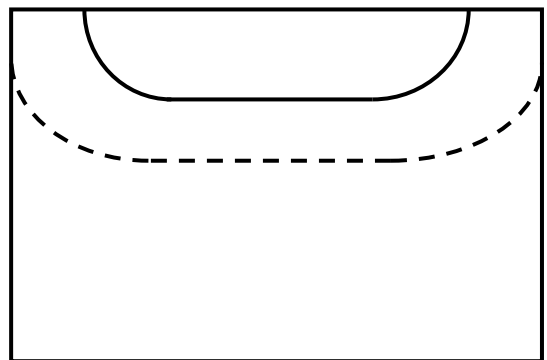
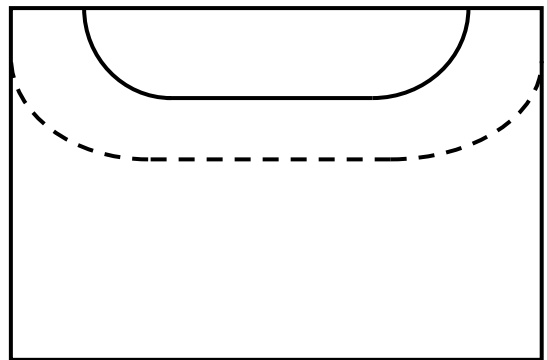
Representación grafica

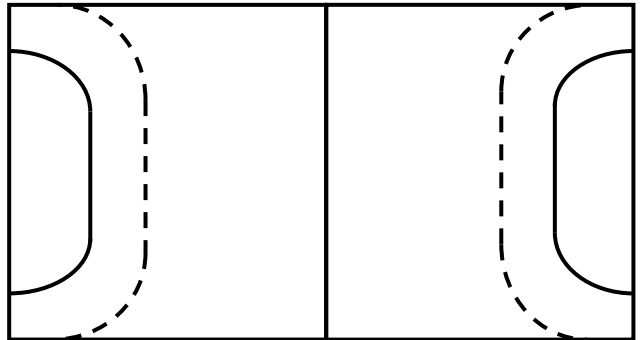
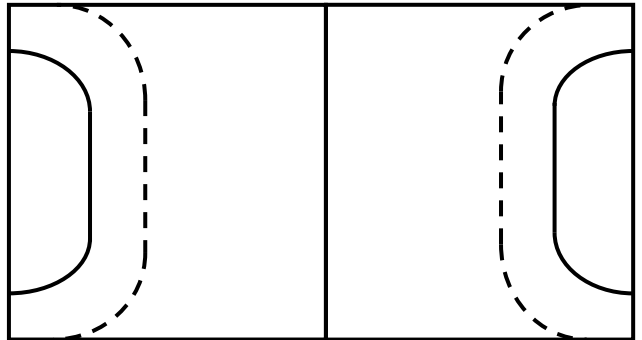
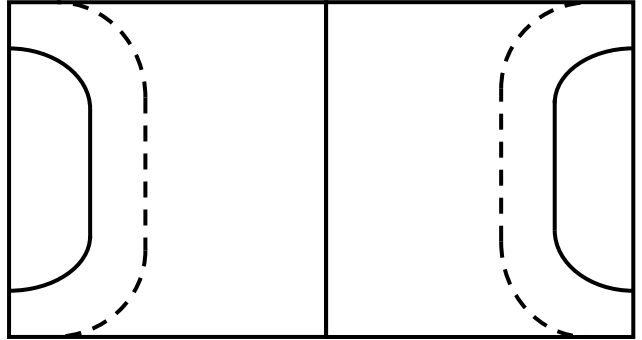
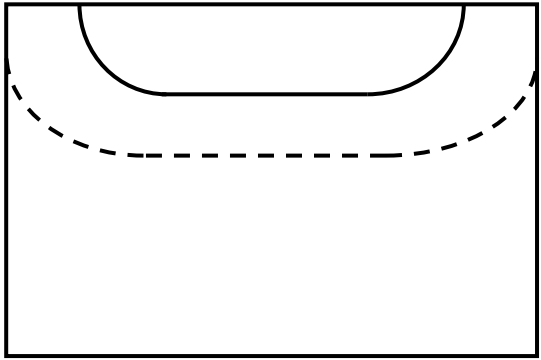
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

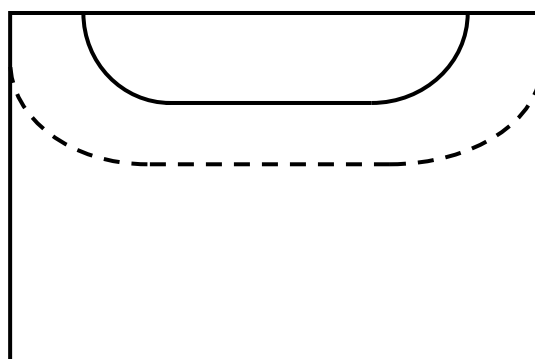
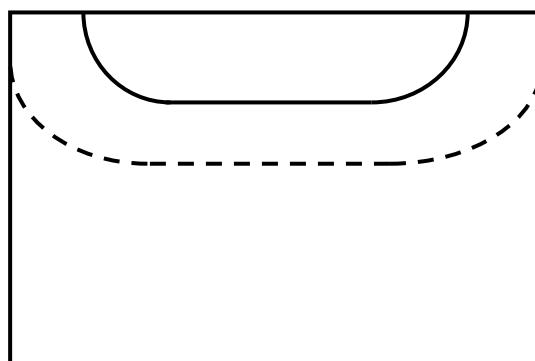
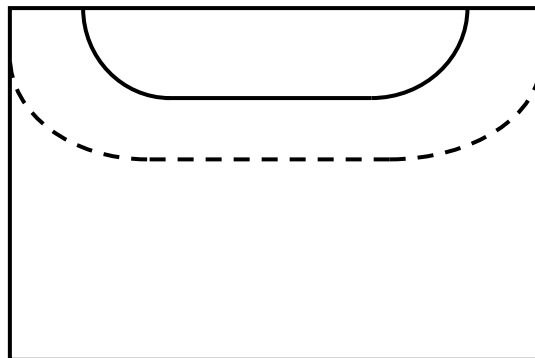
Representación grafica

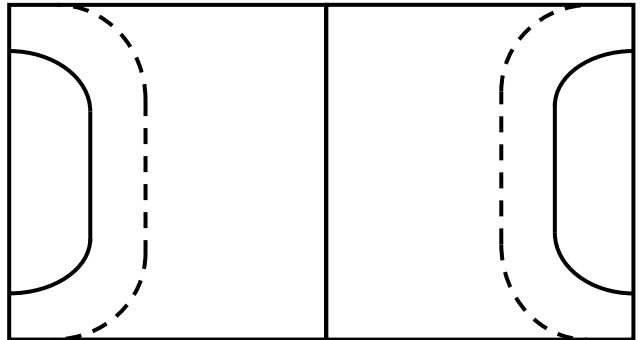
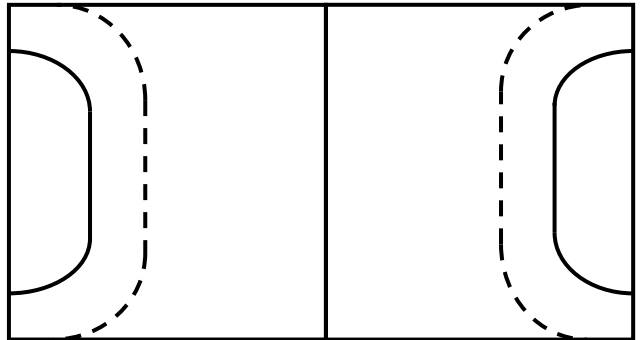
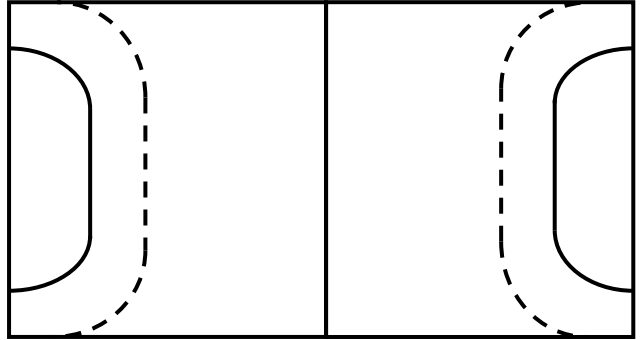
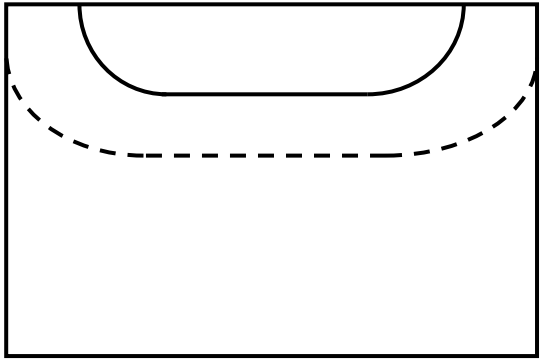
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

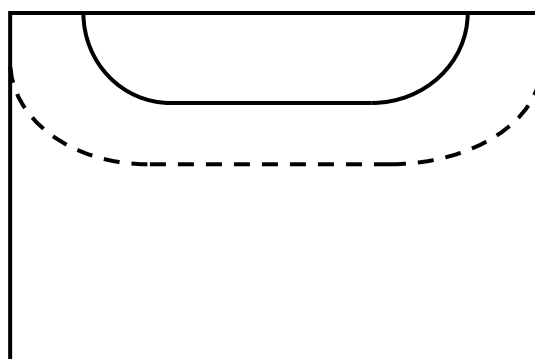
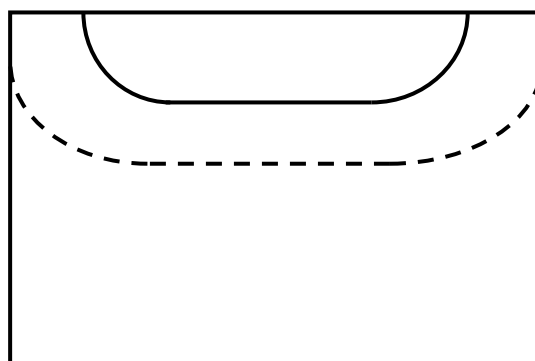
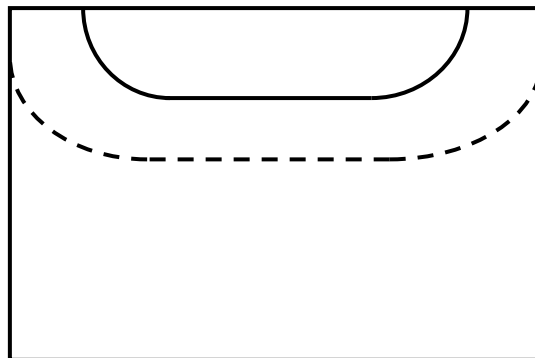
Representación grafica

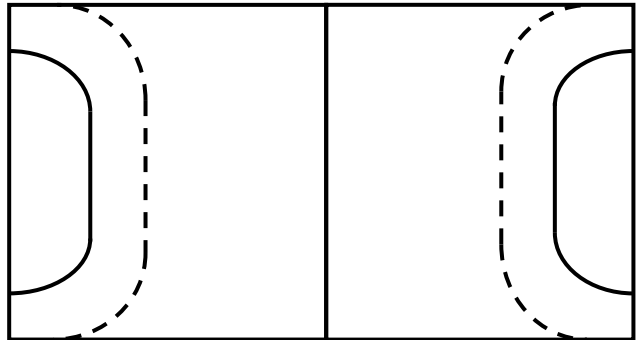
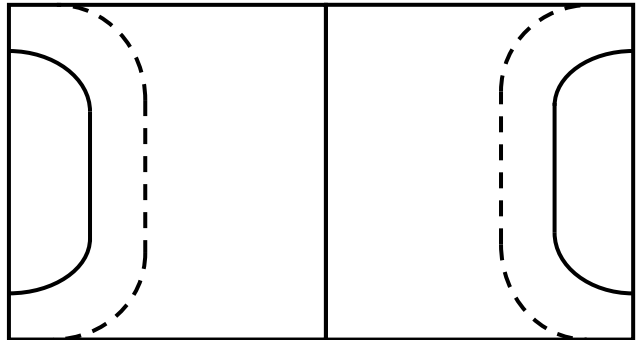
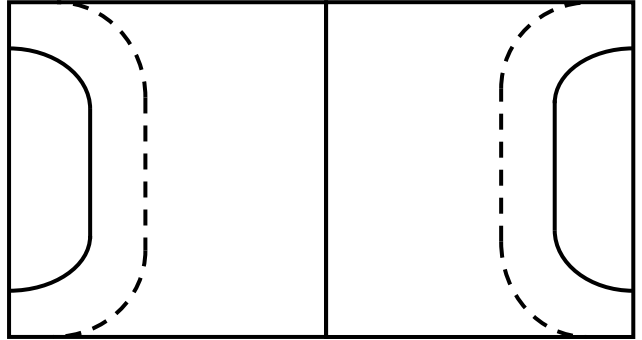
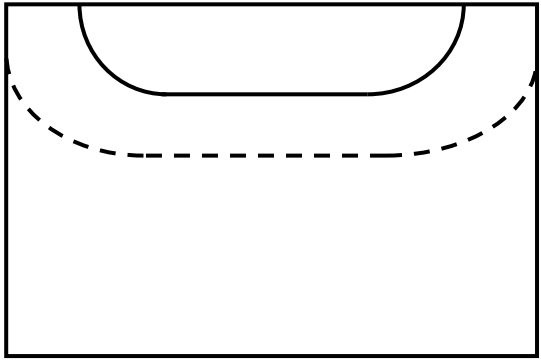
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

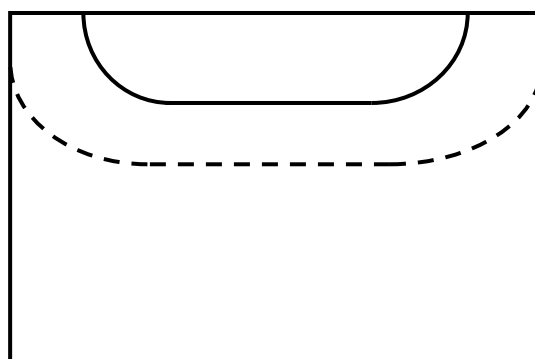
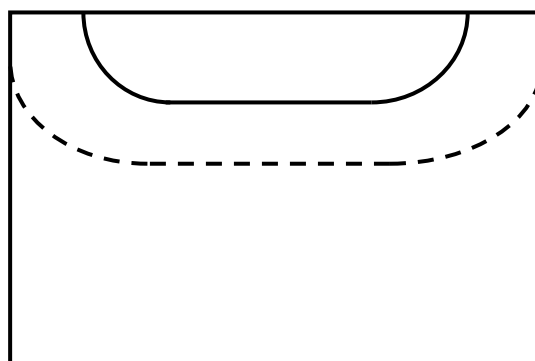
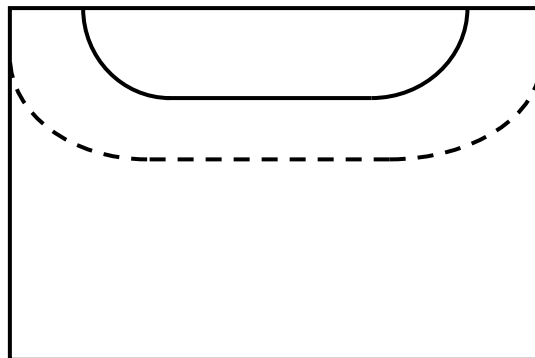
Representación grafica

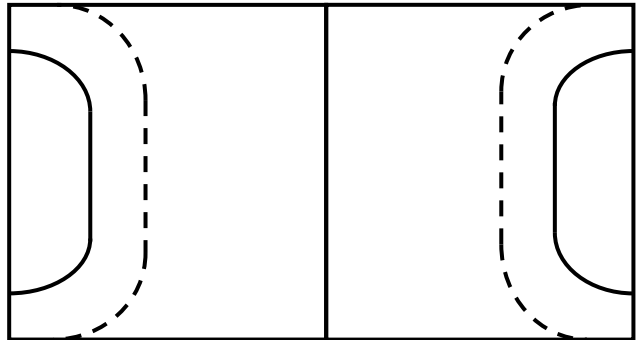
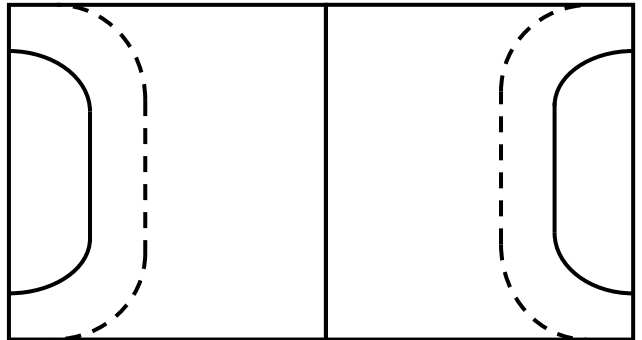
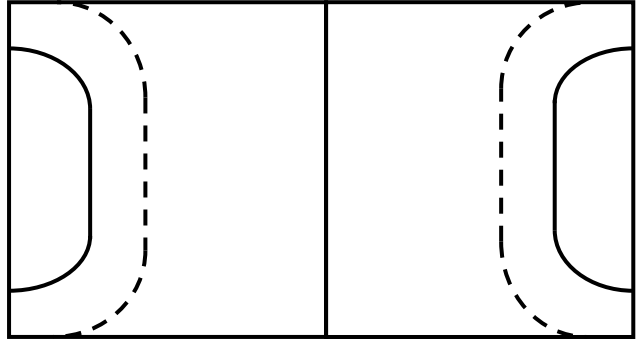
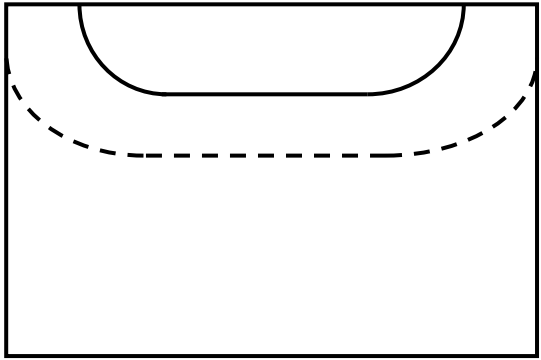
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

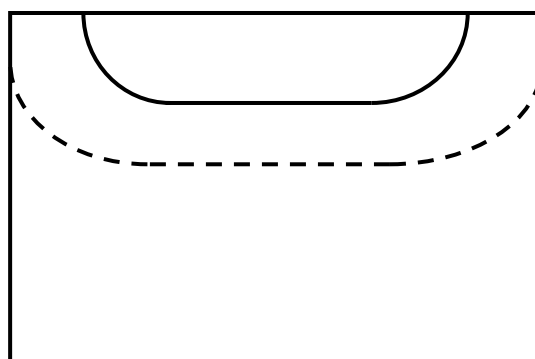
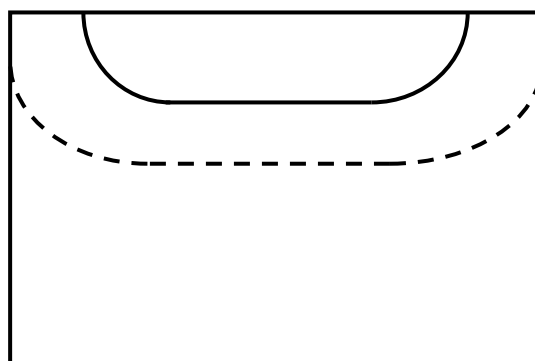
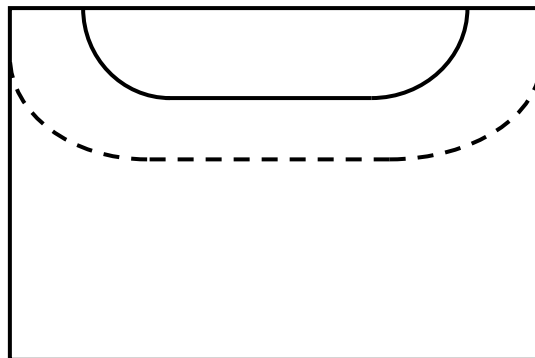
Representación grafica

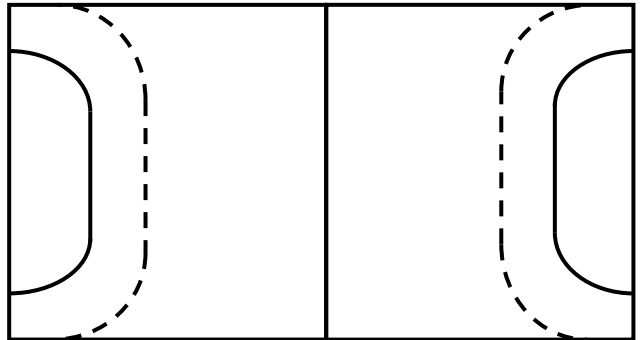
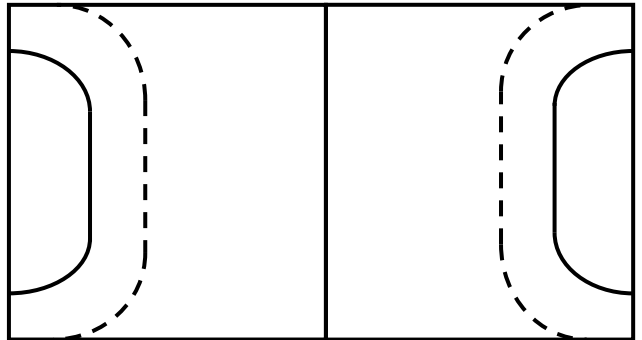
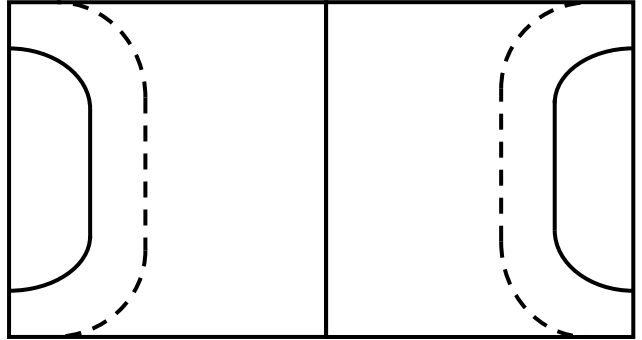
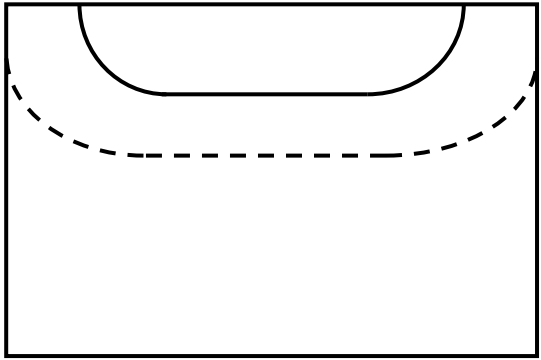
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

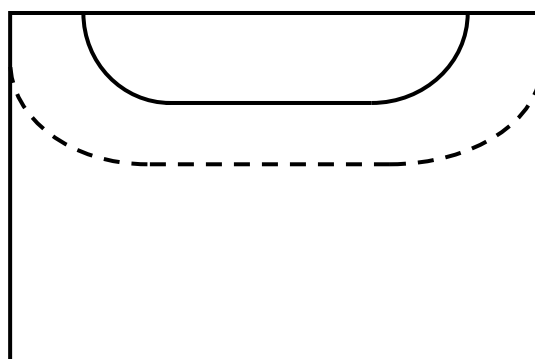
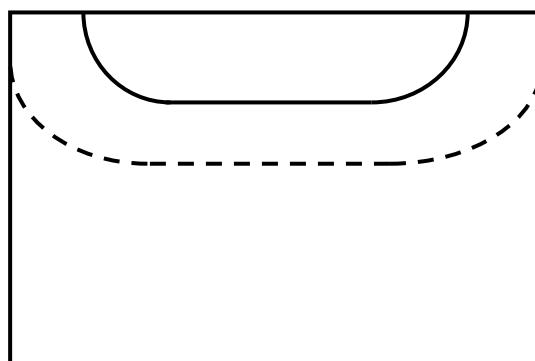
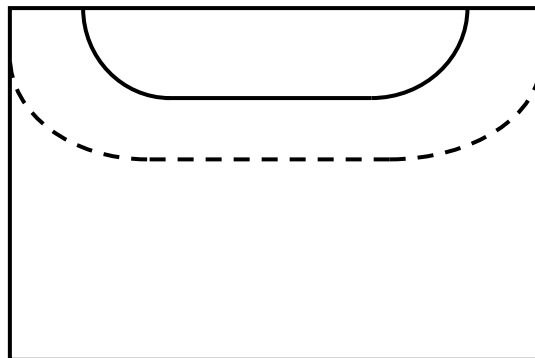
Representación grafica

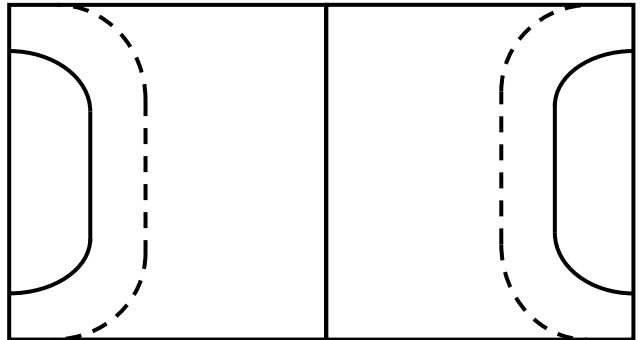
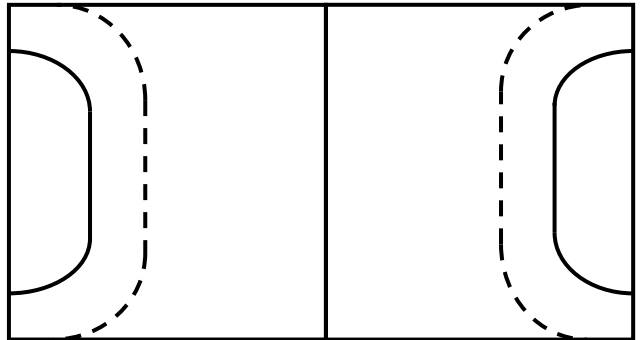
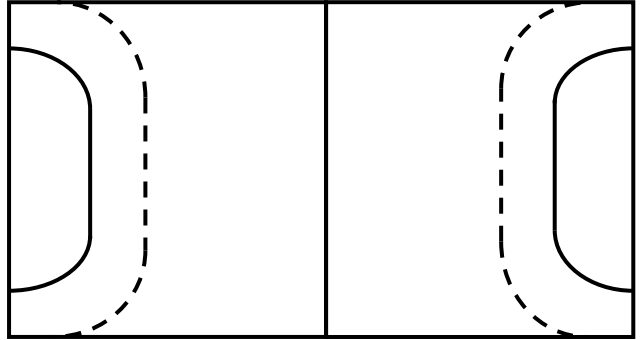
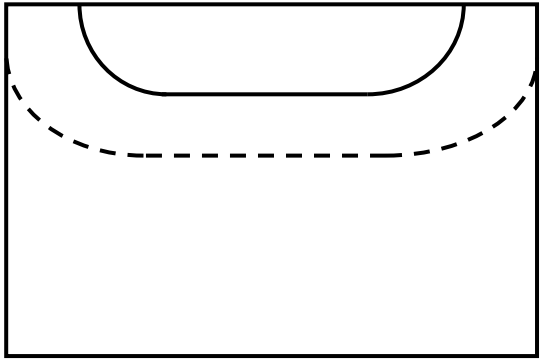
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

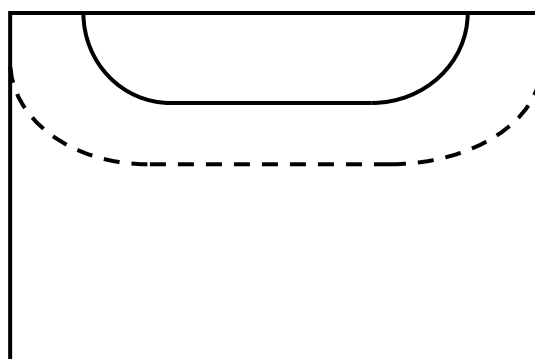
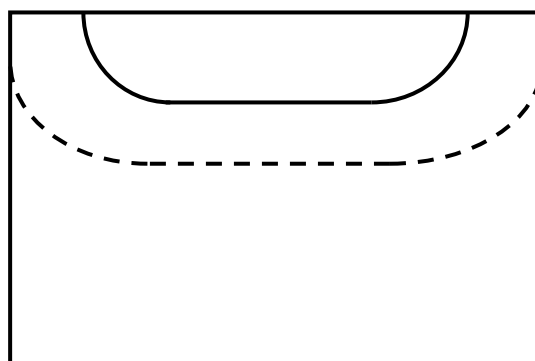
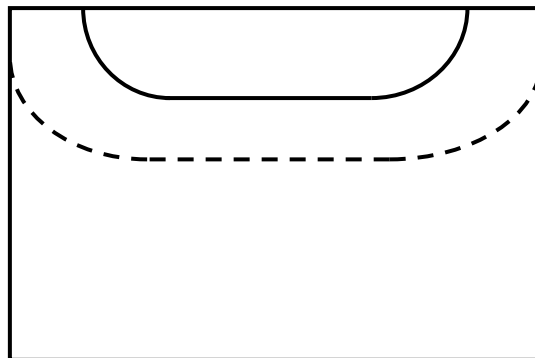
Representación grafica

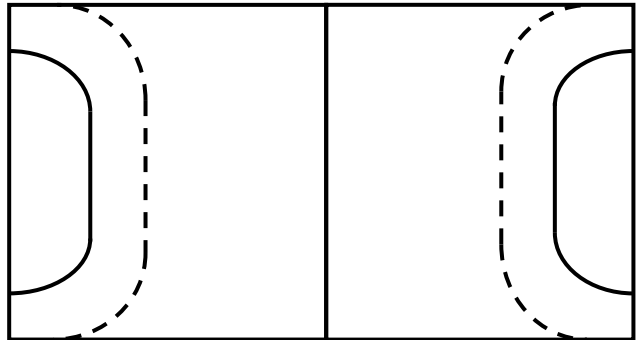
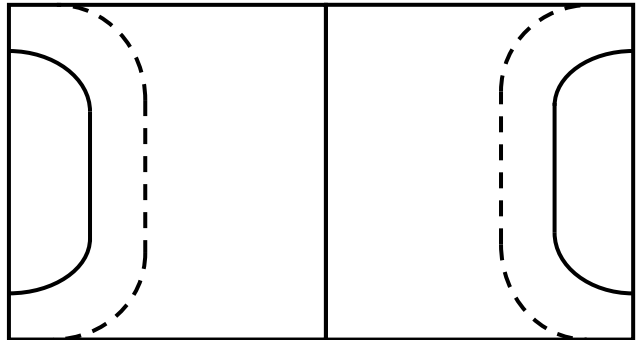
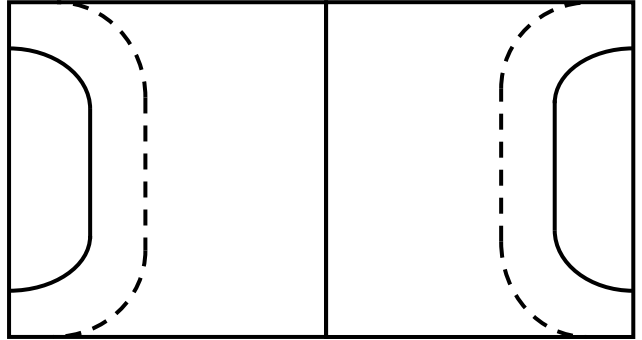
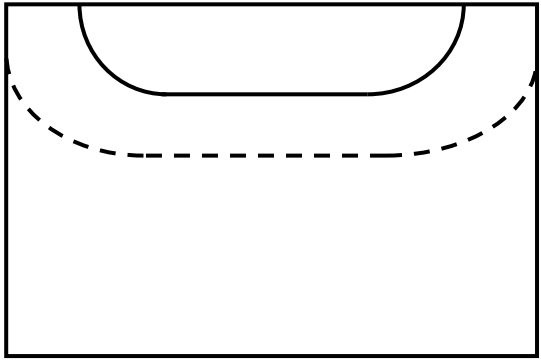
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

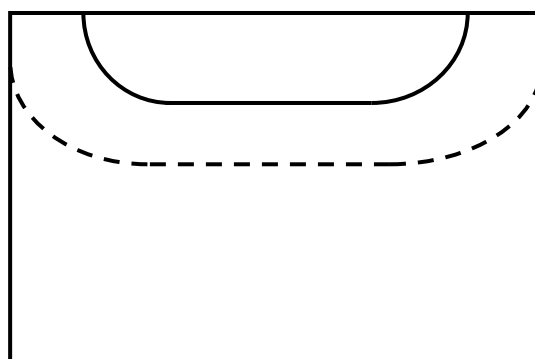
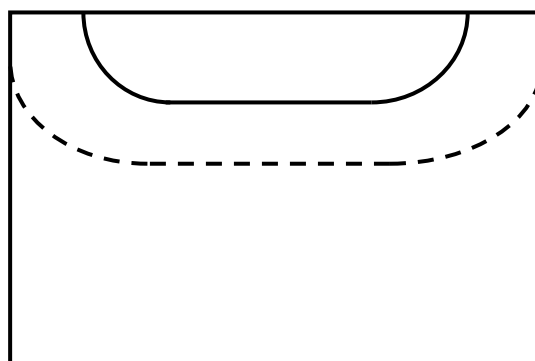
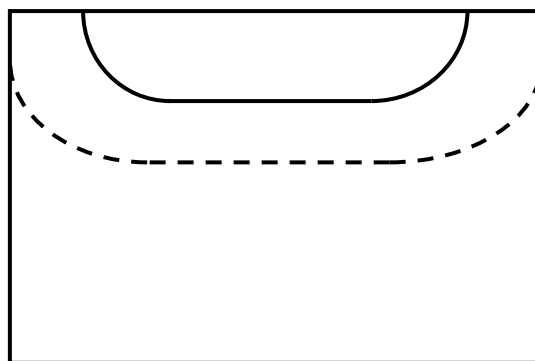
Representación grafica

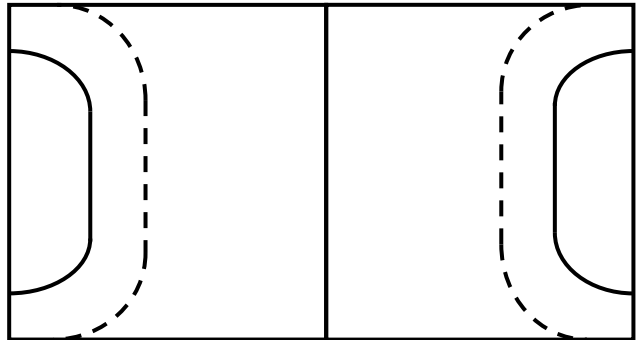
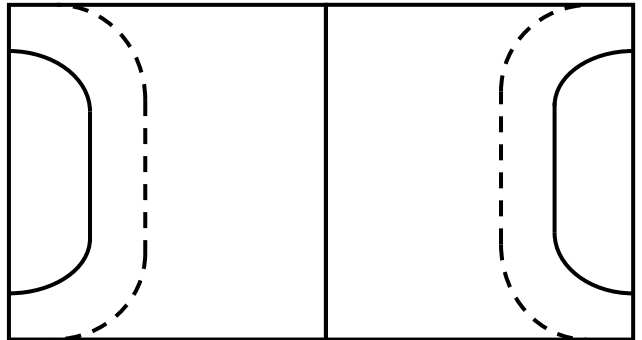
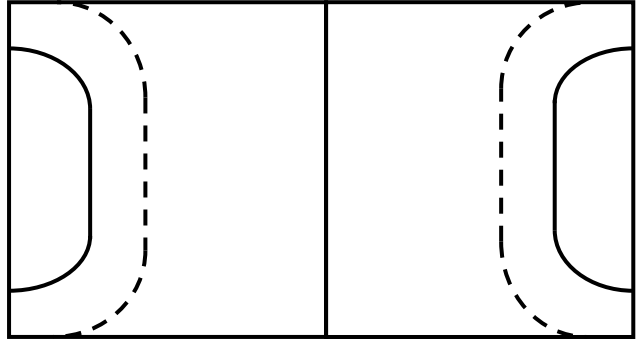
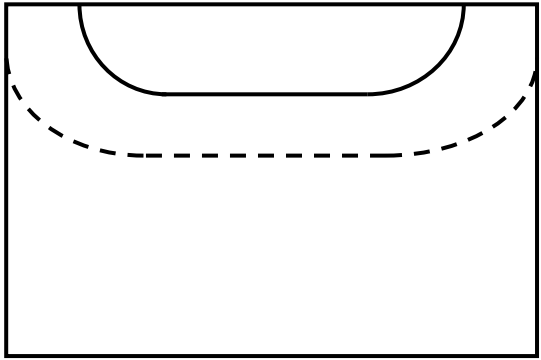
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.

Descripción

Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

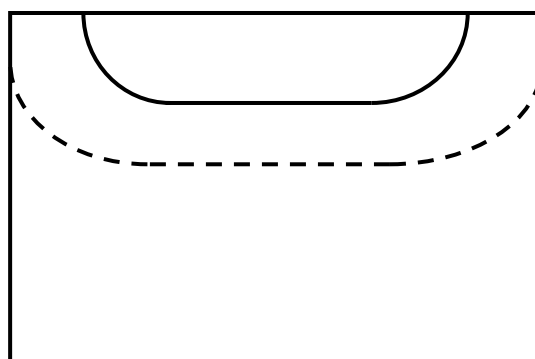
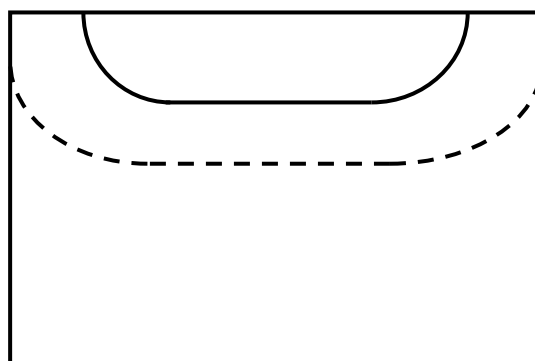
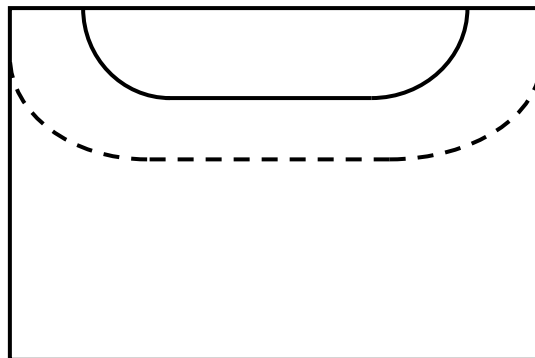
Representación grafica

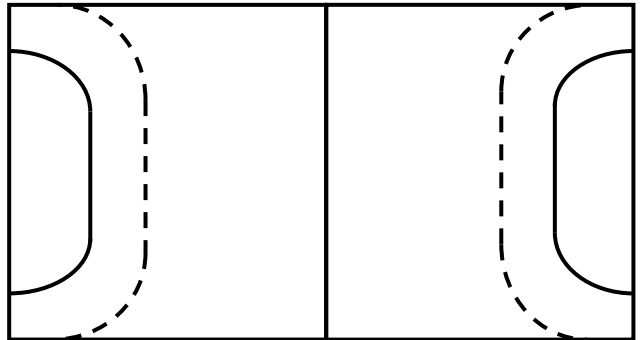
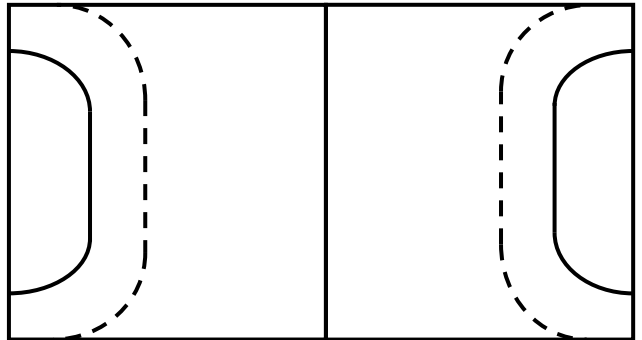
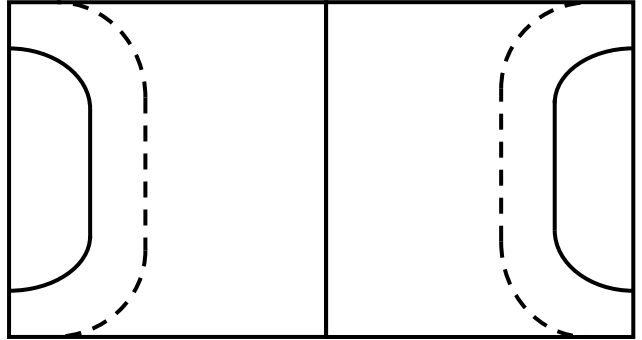
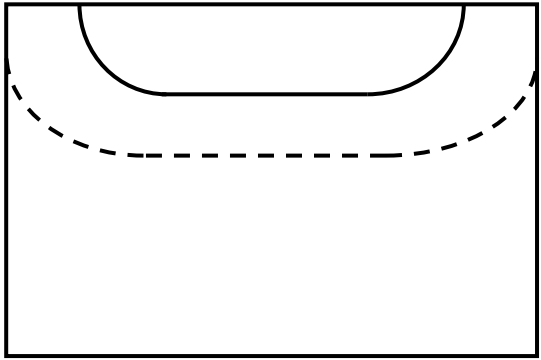
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.

Descripción

Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

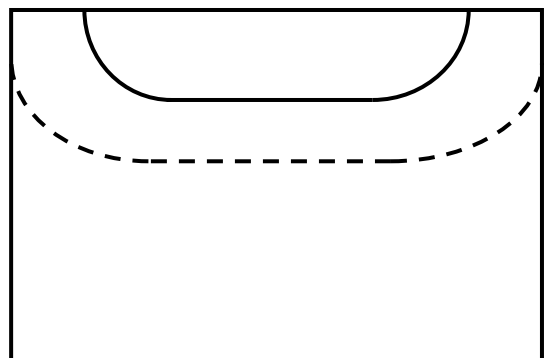
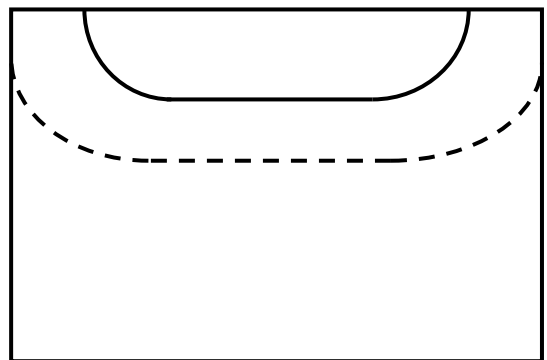
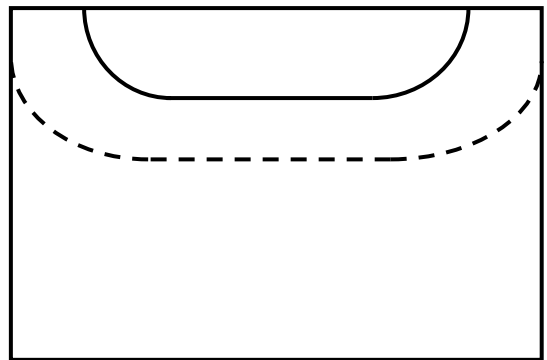
Representación grafica

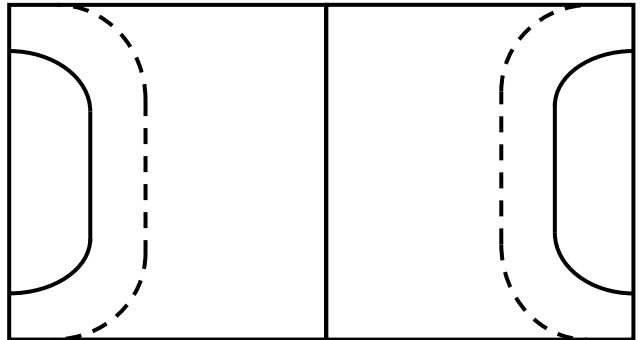
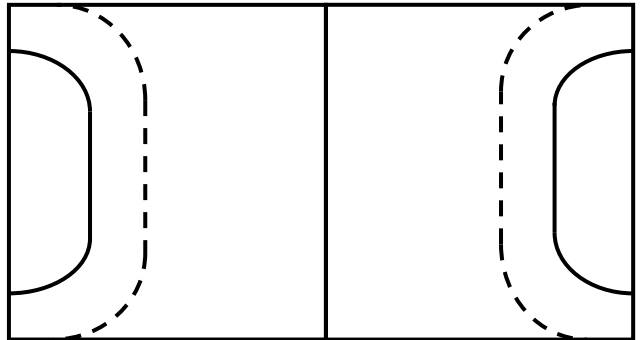
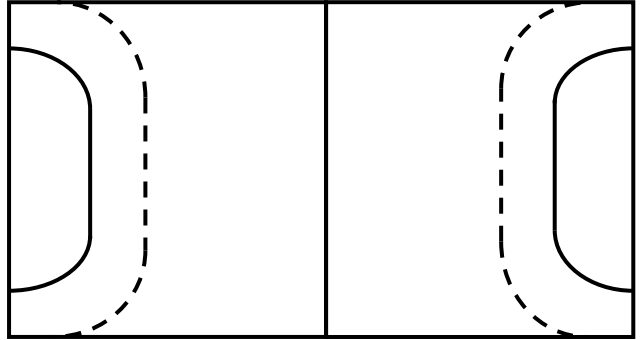
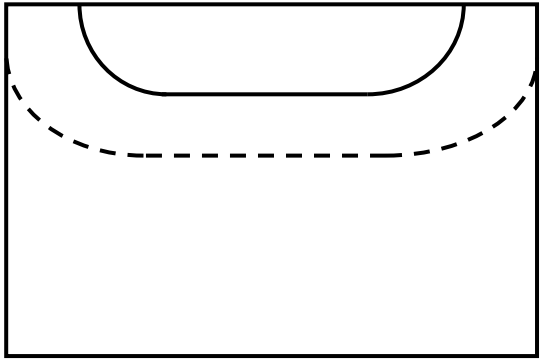
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones:



**Federación Balonmano
Comunitat Valenciana**

Entrenador

Equipo

Día

Hora

Sesión

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

Bancos

Conos

Balones

Vallas

Aros

Picas

Petos

Pista

CALENTAMIENTO

Min.

Descripción

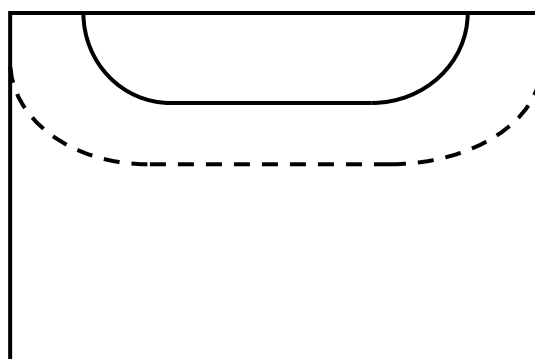
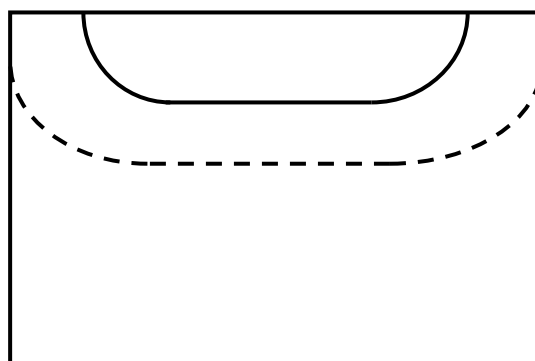
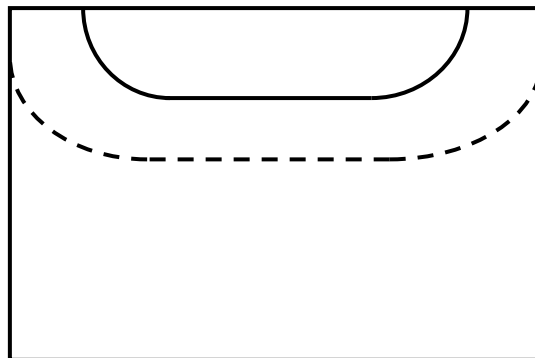
Representación grafica

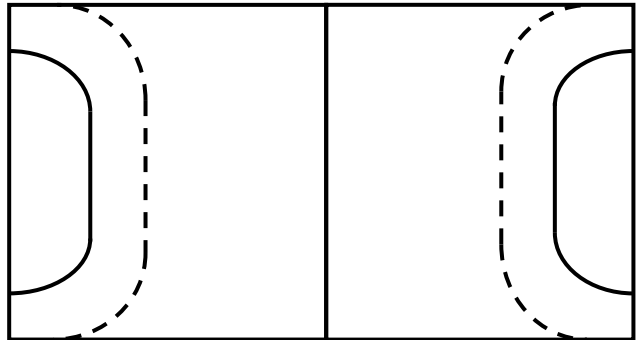
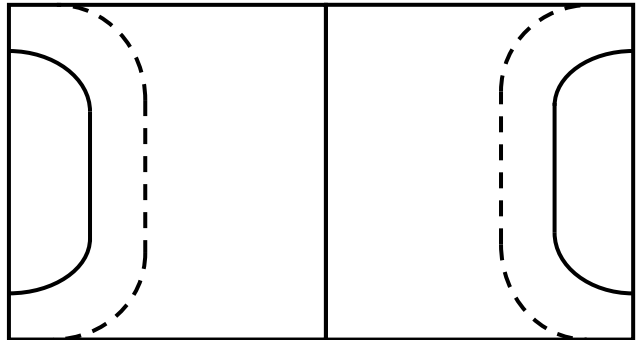
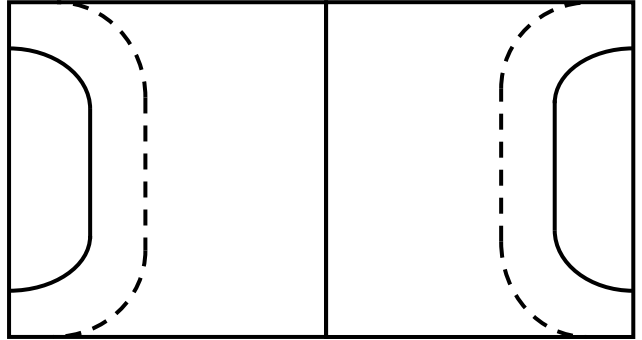
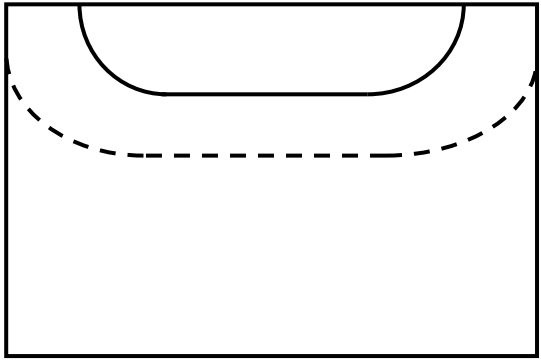
PARTE PRINCIPAL

Min.

Descripción

Representación grafica





VUELTA A LA CALMA

Min.	Descripción	Representación grafica

Lesionados:
Ausencias :
Observaciones: