

Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón	Sesión nº 3
--	--	-------------

Objetivo didáctico:

- Mejorar el agarre y el manejo del balón.
- Trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas enfocadas al balonmano.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de balonmano • Petos
--	--

Valores A.J.L.:

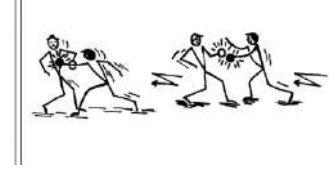
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Comecocos (6 minutos): se indica a los jugadores que deben desplazarse caminando por las líneas de una mitad de la pista. Uno de los jugadores se la queda y debe intentar pillar a sus compañeros que, a su vez, deben intentar no ser pillados. Variantes: aumentar el número de jugadores que se la quedan, limitar el ritmo al que se puede ir (primero andando, luego en carrera suave, luego corriendo, etc.). 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de práctica (40 minutos): se realizarán diferentes ejercicios para la práctica del agarre del balón y de la mejora del manejo con el mismo. <ol style="list-style-type: none"> 1. El jugador se desplaza con un balón adaptado en cada mano realizando movimientos diferentes con cada brazo: con un brazo realiza circunducciones de hombro y con el otro efectúa autopases cortos, y viceversa. Luego, con un brazo realiza circunducciones de hombro y con el otro realiza gestos de pase. 2. En desplazamiento, realizar gestos de pases y lanzamientos con diferentes intensidades sin perder la adaptación balón: clásico, desde la cadera, en suspensión, armado, etc. 3. Por parejas, pasar y recibir dos balones: primero recibiendo y adaptando siempre con una mano cada balón, segundo recibiendo con dos manos el primer balón y con una mano el 	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>

segundo y tercero, recibiendo con una mano el primer balón y con dos manos el segundo, previo autopase vertical del primer balón. Variantes: modificar la distancia entre los jugadores, la velocidad a la que pasan el balón, el pase-recepción (directo, indirecto, rodado).

- **El esgrimista (20 minutos):** por parejas enfrentadas, cada jugador con un balón adaptado en la mano; el jugador intenta tocar con el balón una parte del cuerpo del adversario, y éste lo evita esquivando e intentando golpear con su balón adaptado el brazo de balón del adversario. Se pueden realizar eliminatorias, tipo torneo, donde jueguen por un lado entre sí todos los que van ganando, y por otro los que van perdiendo, para que nadie esté detenido. Variantes: cambiar roles de atacante y defensor, especificar solo zonas válidas, etc.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Cruzar la barrera (7 minutos):** se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja se sentará espalda contra espalda, a un lado de una línea. El objetivo de los jugadores será sobrepasar, con todo el cuerpo, la línea central. Para ello, deberán empujar a su compañero, utilizando su propio cuerpo de manera controlada, sin demostrar agresividad. En el caso de que el monitor interprete que un jugador está siendo agresivo, el punto será para su compañero.

- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

