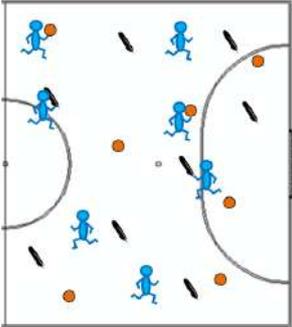
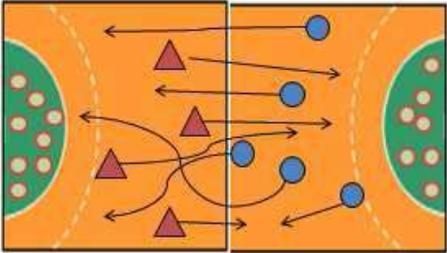
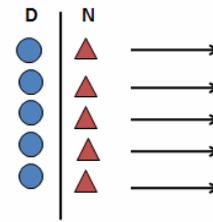
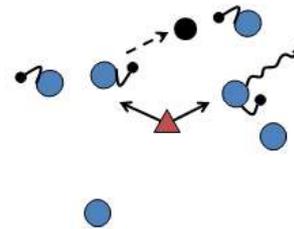


<p>Habilidades Técnicas Específicas Habilidad con y sin balón</p>	<p>Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón</p>	<p>Sesión nº 6</p>	
<p>Objetivo didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la habilidad del jugador en posesión del balón y sin el balón. • Mejorar el agarre y el manejo del balón. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. 			
<p>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<p>Materiales e instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balones de balonmano • Balones medicinales • Pelotas blandas • Petos • Conos • Bancos suecos 		
<p>Valores A.J.L.:</p>			
<p>Duración: 90 min</p>	<p>Parte inicial: 15 min</p>	<p>Parte principal: 60 min</p>	<p>Parte final: 15 min</p>
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA SESION</p>			
<p style="text-align: center;"><i>Ejercicio</i></p>		<p style="text-align: center;"><i>Representación gráfica</i></p>	
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • En el espacio (6 minutos): el monitor esparcirá por la pista diferentes materiales (balones, pelotas blandas, petos). Los jugadores deberán desplazarse por el espacio como indique el monitor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los materiales que vayan encontrando en su camino. 			
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asalto a la fortaleza (15 minutos): se divide al grupo en dos equipos, cada uno tendrá su zona del área como fortaleza, donde tendrán sus balones. Cada equipo tendrá que llegar hasta la zona de la línea de seis metros de la media pista del rival, coger un balón, y llevarlo a su zona. Si te pillan en la zona rival, tendrán que sentarse y solo podrán ser salvados por un compañero que los toque. La única forma que no te pillen es en tu media pista o en las zonas de las áreas. Gana el equipo que consiga todos los balones o que haya pillado a todos los jugadores del equipo contrario. 			

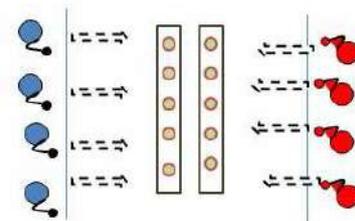
- **Día y noche (15 minutos):** dos equipos en la línea central, uno a cada lado de la línea. Los de un lado serán el “día” y los del otro lado la “noche”. Si el entrenador dice “día”, estos tienen que pillar a los jugadores del otro equipo antes de que lleguen al fondo de la pista. Todos los jugadores deberán ir también botando un balón independientemente del rol que les toque. Variantes: cambiar la posición inicial, sentados, tumbados, de espaldas, etc.



- **Robo del tesoro (15 minutos):** todos los jugadores tendrán un balón menos dos de ellos. De los jugadores que no tienen balón, uno tendrá que pillar a cualquier jugador con balón, y el otro, tendrá que ofrecerse a los jugadores con balón para que puedan pasárselo y así escaparse de que los pillen.



- **Tiro al blanco (15 minutos):** dos equipos, cada uno a un lado de la pista, y en el centro, una zona delimitada donde habrá balones medicinales sobre bancos suecos. El monitor delimitará la zona desde la que pueden lanzar sus balones para intentar golpear y tirar los balones medicinales de los bancos. El equipo que más balones tire de los bancos gana.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el monitor haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.

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

