

Habilidades Técnicas
Específicas
El pase y la recepción

Unidad Didáctica: 5 – Pases y
recepciones

Sesión nº 4

Objetivo didáctico:

- Aprender a pasar y recibir en desplazamiento.
- Saber utilizar el pase como recurso para mantener la posesión del balón en diferentes situaciones.
- Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el balonmano.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Conos

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

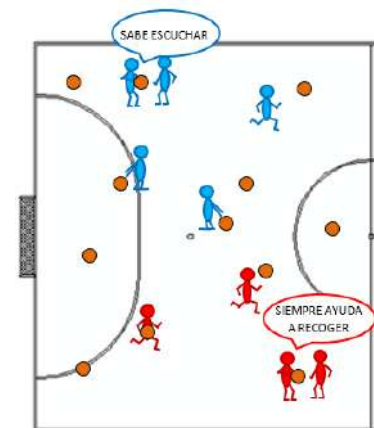
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio

Representación gráfica

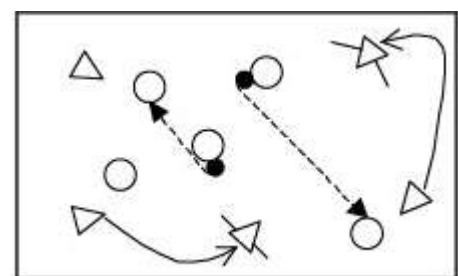
Parte inicial (calentamiento)

- Trabajo de movilidad articular (9 minutos).
- **El centro del universo (6 minutos):** se dividirá al grupo en equipos de 4 o 5 jugadores. Cada grupo formará un círculo, en el centro se colocará uno de los jugadores. Los demás miembros del grupo deberán recoger corriendo los balones que habrá repartidos por el suelo y llevárselos al compañero. Cada balón representará una virtud del compañero situado en el centro del círculo formado al principio, y debo comunicársela al entregarle el balón. Ganará el equipo que recoja antes las virtudes de su compañero.

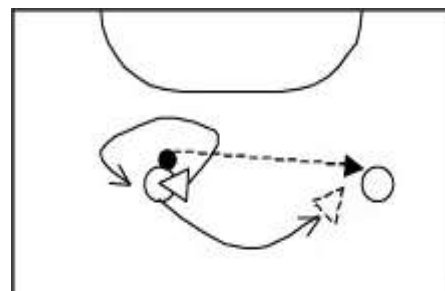


Parte principal

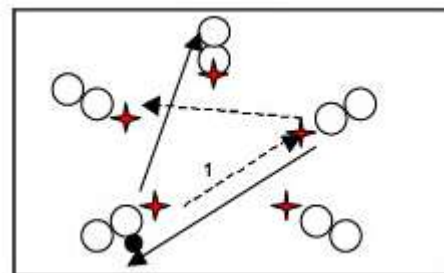
- **Estatua (15 minutos):** se la quedan dos jugadores con un balón, que tendrán que desplazarse sin balón y podrán realizarse pases entre ellos para cuando estén cerca de cualquier otro jugador, pillarlos tocándolos con el balón. Cuando sean pillados, tendrán que quedarse como estatuas y ganan cuando estén todos pillados. Los demás jugadores sin pillar podrán salvar a los compañeros pillados pasando por debajo de sus piernas.



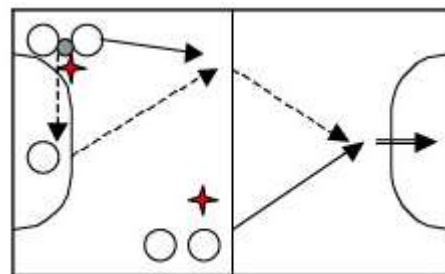
• **Paso y definiendo (15 minutos):** se divide el grupo por tríos con un balón. Separados entre sí formando un triángulo, el jugador con balón decide a quien de sus dos compañeros le pasa el balón. El jugador que recibe el balón de su compañero es el que se orienta hacia portería tras recibir el pase y ataca. El jugador que realizó el pase ayuda a defender junto con el compañero que no obtuvo el balón. Finalmente, el jugador que atacó es el que comienza con el pase y se repite el ejercicio.



• **Pentágono (15 minutos):** se divide el grupo en cinco filas, una frente a la otra dejando un espacio central y formando un pentágono. La fila que comienza con el balón, el primero tendrá que saltarse la fila de su derecha y pasar el balón al primero de la siguiente fila. Tras el pase, se va al último de su fila. Este proceso se repite continuamente pasando siempre saltando justo la fila de la derecha de cada jugador. Variantes: alternar con diferentes tipos de pases.



• **Contraataque en medio campo (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, atacantes (con balón) y defensores (sin balón). El equipo atacante comienza en el lateral de un área de portería y el equipo defensor comienza en la línea central. También habrá un jugador de portero. El primero de la fila del equipo atacante tendrá que pasar el balón al portero, salir corriendo hacia la pista contraria, y cuando esté cerca de la media pista, se orientará para recibir el pase del portero. Justo en ese momento saldrá el primero de la fila del equipo defensor para intentar impedir que el jugador atacante con balón progrese hacia portería y lance. Tras terminar una ronda completa, se cambian los roles.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Adivina, adivinanza (7 minutos):** se dividirá al grupo en subgrupos de 4 jugadores. Los integrantes de cada grupo elegirán a un miembro del equipo y una cualidad de este para representarla mediante mímica. El jugador seleccionado deberá adivinar qué cualidad suya están representando sus compañeros.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

