

Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón	Sesión nº 1
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): - 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
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> - Trabajo de movilidad articular (9 minutos). La culebra (6 minutos): se la quedará un jugador y todos los demás se desplazarán por el espacio intentando no ser pillados. Cuando alguien sea pillado, se cogerá de la mano del que se la queda. Así, sucesivamente hasta que no quede nadie sin pillar.		
<u>Parte principal</u> 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. - Coger el balón con las manos, adaptarlo sucesivamente con una y otra mano. - Balón en el suelo: levantarlo con una sola mano y volver a dejarlo. - Varios balones dentro del área de portería, el jugador situado en línea de 6 metros, sacar los balones adaptándolos con 1 sola mano y transportándolos hasta el otro lado de la línea. - Con balón adaptado y orientado hacia el suelo, desplazarse libremente sin que se nos caiga y sin poder ayudarnos con la otra mano.		

5. Realizar movimientos con el brazo manteniendo el balón adaptado: extensión-flexión, giros de hombros, hacer el gesto de botar, lanzar, etc.

6. Pasar el balón de una mano a otra manteniéndolo adaptado: por delante del cuerpo, por la espalda, entre las piernas, alrededor del cuello, etc.

7. En desplazamiento, realizar distintos movimientos de brazo con el balón adaptado.

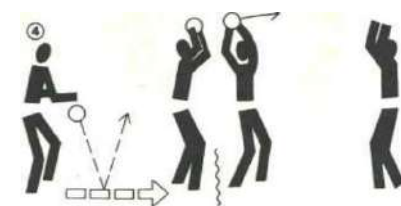
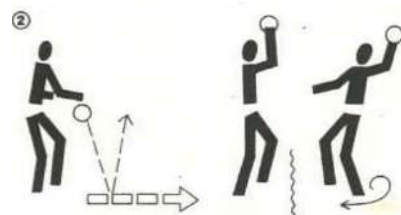
8. En desplazamiento, cambiar sucesivamente el balón de mano.

9. Por parejas ofrecer el balón adaptado al compañero, quien a su vez debe adaptarlo.

10. Por parejas: mantener el balón adaptado mientras el compañero golpea suavemente en el antebrazo y codo.

11. Por parejas: procurar que el compañero pierda el balón adaptado mediante ligeros golpes sobre el balón o la mano, el portador evitará mediante movimientos de su brazo que el compañero le alcance la mano.

• **Carreras de relevos (20 minutos):** en equipos de 6-8 jugadores, 1 balón por equipo (balón a modo de testigo). A la señal, los primeros jugadores de cada equipo, con el balón adaptado en una mano, han de cubrir una distancia marcada y entregarlo al siguiente compañero. Completar la distancia todos los integrantes del equipo. Variantes: realizar el recorrido con el balón adaptado en 1 sola mano. Realizar la primera con la mano derecha, cambio de mano para entregarlo con la izquierda. El balón no se entrega en la mano, sino que se deja en el suelo junto al receptor.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Zapatilla por detrás (7 minutos):** los jugadores se sentarán en círculo en el suelo con los ojos cerrados. Uno de ellos se la quedará y tendrá que desplazarse alrededor del círculo formado por sus compañeros. Durante este desplazamiento, dejará un balón detrás de uno de sus compañeros. Cuando el monitor avise, los jugadores abrirán los ojos y el que el balón detrás de su cuerpo deberá levantarse y correr para pillar al compañero que se la queda. Si lo pilla antes de que este se siente en el hueco que ocupaba el perseguidor, éste pasará a quedársela.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

