

Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón	Sesión nº 4
--	--	-------------

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
- Tizas
- Conos

Valores A.J.L.:

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

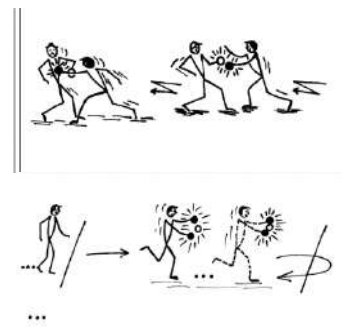
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • La rayuela (6 minutos): se dibujarán con tiza en el suelo varias rayuelas. Se dividirá al grupo en varios subgrupos que jugarán a la rayuela realizando siempre los saltos con los pies juntos. Variantes: saltar solo sobre una pierna, añadir realizar el mismo juego, pero mientras se salta se tendrá que botar el balón con la mano hábil, luego cambiar a la mano no hábil, etc.	
<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. 1. Realizar autopases, efectuando la recepción previa a la adaptación del balón de diferentes formas: primero a dos manos y luego a una mano, primero directo y luego con bote, primero parabólico y luego tenso, primero adelantado y luego atrasado, primero bajo y luego alto, primero saltando y luego en apoyo, etc. 2. Cada jugador con su balón adaptado con las dos manos, tendrá que desplazarse sin chocar con el resto de los jugadores por un espacio reducido delimitado por el monitor mientras va manipulando el balón (presionarlo, retorcerlo, frotarlo,	

amasarlo, estirarlo, etc.). Variantes: realizar lo mismo solo con la mano hábil y luego con la mano menos hábil.

3. En grupos pequeños, realizar relevos individuales transportando dos balones, adaptándolos cada uno en una mano utilizando los 5 dedos. Cada vez que completen el relevo todos los integrantes del grupo, tendrán que volver a empezar utilizando un dedo menos, hasta completar todo realizándolo solo con un dedo.

- **El duelista (20 minutos):** por parejas, un jugador frente al otro, cada jugador con su balón adaptado en una mano, tienen que intentar golpearle con su balón al balón del adversario para tirárselo de la mano y ganar el duelo. Solo se puede golpear balón con balón. Tendrán que esquivar al rival mientras intentan tirarle el balón a su adversario. Variantes: se puede realizar un torneo eliminatorio entre todo el grupo, y para que nadie quede parado, hacer un torneo simultáneo con los que se van eliminando del principal.



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 está representando sus compañeros.

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

