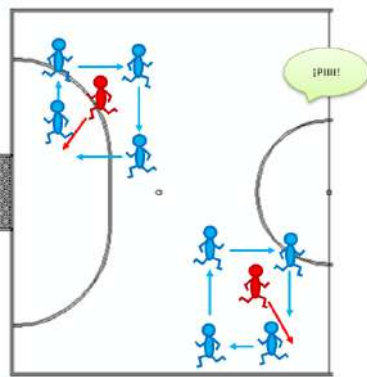
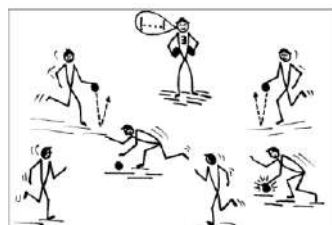
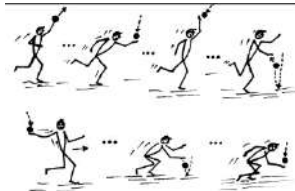


Habilidades Técnicas Específicas Manejo del balón	Unidad Didáctica: 2 – Adaptación al manejo del balón	Sesión nº 5
Objetivo didáctico: - Mejorar el agarre y el manejo del balón. - Trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas enfocadas al balonmano. - Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo 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 - Aros
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 (7 minutos). Las 4 esquinas (8 minutos): se situarán cuatro jugadores, cada uno en una esquina del cuadrado (formado con cuatro aros) y un quinto jugador en el centro de este. A la señal del monitor, los jugadores que están en cada esquina deberán que salir para llegar a otra esquina a la vez que la persona que está en el medio buscará también una esquina libre. La persona que se quede sin esquina pasará al centro.		
<u>Parte principal</u> El despistado (15 minutos): en un espacio reducido, cada jugador se desplaza botando un balón y a la señal del monitor, lo dejan en el suelo y recogen otro balón, adaptándolo, presionando contra el suelo. El monitor cada vez irá quitando algún balón para que los jugadores que se queden sin balón tengan que intentar coger otro cuando los dejen en el suelo los demás jugadores. La ventosa (15 minutos): cada jugador se desplaza con un balón adaptado en su mano e irán soltándolo y adaptándolo con una mano antes de que caiga el suelo. Variantes: ir alternando la adaptación el balón, por arriba (cara palmar hacia abajo), por abajo (cara palmar hacia arriba), y por la derecha e izquierda del balón (cara palmar hacia cada lado). Ejercicios de práctica (30 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. Cada jugador un balón, desplazarse por la pista pasándose el balón de una mano a otra sin mirar el balón y adaptándolo.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Capitanes (7 minutos):** se dividirá al grupo en varios equipos de 4 o 5 integrantes. Todos los integrantes de cada equipo se colocarán formando una fila, salvo uno, que ocupará el rol de capitán. El capitán irá lanzando una pelota por orden a sus compañeros de equipo, que deberán devolvérsela y sentarse en el suelo. Ganará el equipo que finalice antes todo el ejercicio. Se irán intercambiando los roles dentro de cada equipo.

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

