

Habilidades Técnicas Específicas Habilidad con y sin balón	Unidad Didáctica: 3 – Juegos con y sin balón	Sesión nº 2
---	--	-------------

Objetivo didáctico:

- 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.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de balonmano
- Conos
- Aros
- Colchonetas

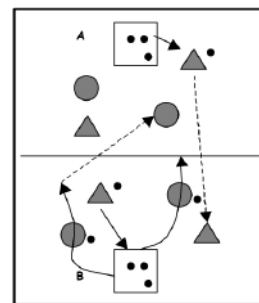
Valores A.J.L.:

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

DESARROLLO DE LA SESION

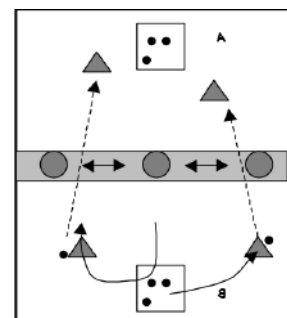
Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (7 minutos). • Las 4 esquinas (8 minutos): se situarán cuatro jugadores, cada uno en una esquina del cuadrado (formado con cuatro aros) y un quinto jugador en el centro de este. A la señal del monitor, 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> • Vaciar el cajón (12 minutos): se divide el grupo en dos equipos, uno de los equipos tendrá que vaciar la zona delimitada por conos que estará llena de balones, tirando todos esos balones fuera de la zona en todas direcciones. El otro equipo tendrá que devolver los balones a la zona delimitada lo más rápido posible. Luego se cambian los roles, y gana el equipo que menos tiempo tarde en devolver todos los balones a su zona.	
• Transporte a las estrellas (12 minutos): todos los balones se colocan en la zona delimitada por conos que se encuentra en medio de la pista. Se divide el grupo en cuatro subgrupos y se colocan en cada esquina de la pista. A la señal del monitor, cada equipo tendrá que coger y llevar todos los balones que puedan a su zona de inicio. Solo se podrá coger un balón por persona.	

• **Transportar y competir (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo tendrá su zona delimitada por conos a cada extremo de la pista. Dentro de cada equipo, la mitad atacan (solo pueden pisar la media pista del equipo contrario) y la mitad defienden (solo pueden pisar la media pista de su propio equipo). La parte de cada equipo que ataca, tendrán que coger los balones de la zona del rival, y pasárselos a los compañeros de equipo del otro lado de la pista, sin atravesar la línea central. La parte de cada equipo que defiende tiene que intentar interceptar los balones rivales y además conseguir los que reciben de la otra pista de sus compañeros para dejarlos dentro de su zona delimitada. Variante: cambiar los roles de atacantes y defensores.

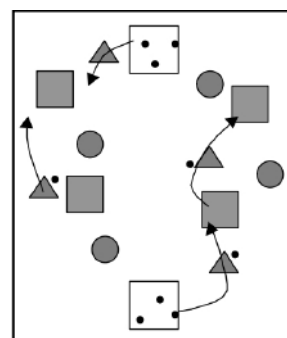


• **Transportar y competir con obstáculos (12 minutos):** es el mismo juego que el anterior, pero esta vez dentro de cada equipo, estará el rol de “porteros”, que estarán situados en la zona central de la pista, sin poder entrar en ninguna de las otras dos zonas, y que solo podrán interceptar los balones del equipo contrario que lancen de un lado al otro.

Variantes: que no haya roles de atacantes y defensores como en el anterior juego, y cada equipo puedan pasar todos de un lado de la pista a la otra para recoger los balones rivales y llevarlos al otro lado a su zona. En este caso los “porteros” serán como mucho dos por equipo y para hacer que no pasen tendrán que tocarlos y estarán obligados a volver a la zona rival a devolver el balón para volver a intentarlo.



• **De colchoneta en colchoneta (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, unos atacan y otros defienden, luego cambian los roles. El equipo que ataca tendrá que llevar los balones de una zona a otra (delimitadas por el monitor). Entre medias de las zonas delimitadas se encontrarán varias colchonetas, en las cuales los atacantes podrán descansar sin que les pille. El equipo que defiende tendrá que pillar a los jugadores del equipo contrario mientras intentan llegar de una zona a otra, pero solo pueden pillarlos fuera de las colchonetas. El jugador atacante que sea pillado tendrá que volver a la zona inicial.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Chocolate inglés (7 minutos):** un jugador se la quedará mirando hacia la pared y deberá decir: “un, dos, tres, chocolate inglés”. Mientras, sus compañeros, situados al otro lado de la pista, deberán desplazarse hacia el lugar en el que se encuentra el jugador que se la queda. Al terminar de contar, este deberá darse la vuelta y sus compañeros quedarse como estatuas. Si ve a algún compañero moverse, dirá su nombre y este deberá empezar de nuevo. Si algún jugador consigue llegar a la pared, ganará y se intercambiarán los roles.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

