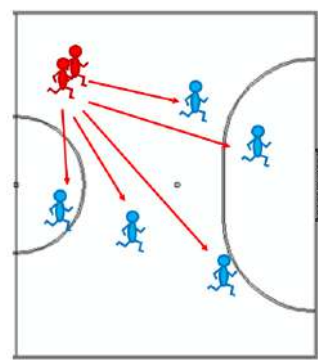
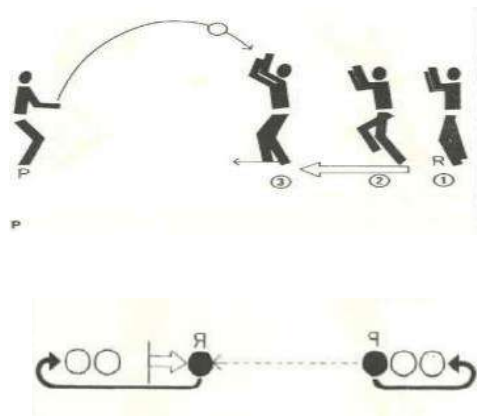
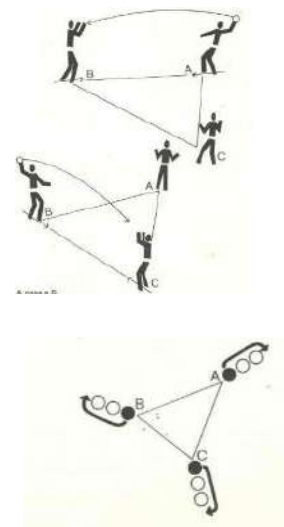
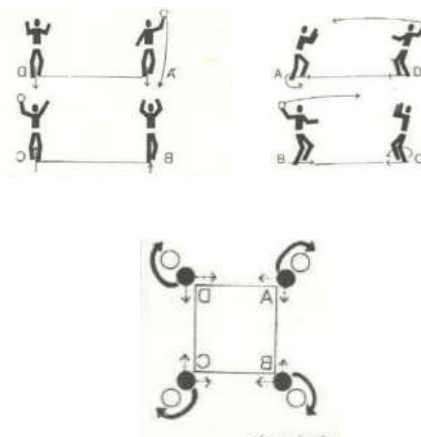


Habilidades Técnicas Específicas El pase y la recepción	Unidad Didáctica: 5 – Pases y recepciones	Sesión nº 1
Objetivo didáctico: • Aprender a pasar y recibir en desplazamiento. • Saber utilizar el pase como recurso para mantener la posesión del balón en diferentes situaciones. • Mejorar los mecanismos 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
Valores A.J.L.:		
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 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> • Pasar para recibir (15 minutos): se divide el grupo en varias filas pares, para que se dispongan una fila frente a otra, y con un solo balón por cada dos filas. El primero de la fila que tiene balón tiene que pasar el balón al compañero de la fila de enfrente e irse al final de su fila. El nuevo compañero que recibe el balón realizará igual, pasando el balón al compañero de enfrente y yendo al final de su fila. Variantes: realizar un ciclo de pasos antes de pasar el balón, ir cambiando de mano con la que se realiza el pase y la recepción.		

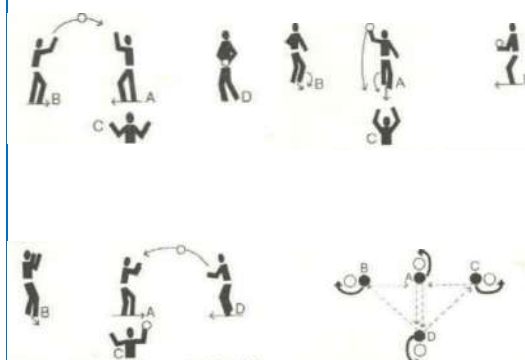
• **Orientarse para recibir y pasar (15 minutos):** se divide el grupo en tres filas, formando un triángulo y con un solo balón. El jugador que tiene balón tendrá que realizar un pase a la fila de su derecha e irse al final de su fila. El compañero que recibe el balón tendrá que orientarse en la recepción hacia la otra fila de su derecha a la que tiene que pasar el balón. Este proceso se repite continuamente entre los jugadores de las tres filas. Variantes: Variantes: realizar un ciclo de pasos antes de pasar el balón, ir cambiando de mano con la que se realiza el pase y la recepción.



• **Oriéntate bien o pierdes (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores. Cada subgrupo tendrá dos balones. Los cuatro integrantes se colocarán uno frente a otro formando un cuadrado. Los jugadores con balón serán los dos jugadores que estén en las esquinas contrarias. Los jugadores con balón tendrán que pasar el balón al compañero de su derecha, y el jugador que recibe tendrá que orientarse al recibirlo hacia el compañero de su derecha para volver a realizar un pase. Este proceso tiene que ser seguido intentando alcanzar a la misma persona con los dos balones para que se le caigan y volvamos a empezar.



• **Oriéntate bien (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y cada subgrupo con dos balones. Se disponen en forma de triángulo, formando éste con tres jugadores en línea y otro en frente como una punta del triángulo. El reparto de balones será un jugador con balón, y el siguiente de su derecha sin balón, para que no coincidan dos jugadores con el balón juntos. La dinámica del ejercicio será similar a la del ejercicio anterior en cuadrado, solo que ahora el que está más alejado de sus tres compañeros, siempre tendrá que desplazarse hacia delante para recibir el balón, realizar un ciclo de pasos orientado hasta el siguiente compañero y pasársela. El resto, seguirán con recepciones orientadas al siguiente compañero al que pasar el balón. Pasar todos los jugadores por el rol del compañero que se desplaza en el ejercicio.



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 sienta en el hueco que ocupaba el perseguidor, éste pasará a quedársela.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

