

Habilidades Técnicas Específicas El pase y la recepción	Unidad Didáctica: 5 – Pases y recepciones	Sesión nº 2
--	---	-------------

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
- Pelotas blandas
- Petos

Valores A.J.L.:

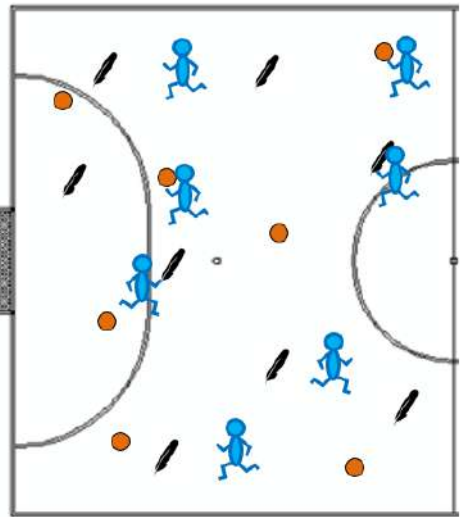
Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

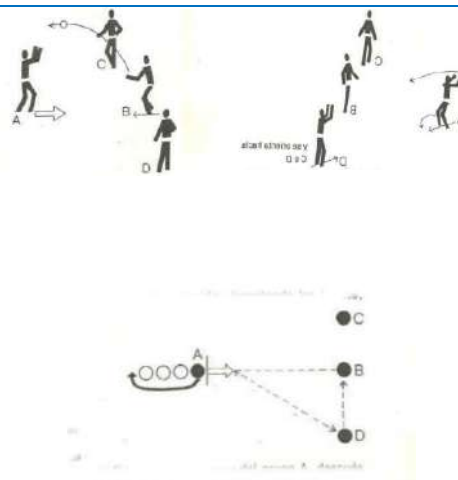
Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

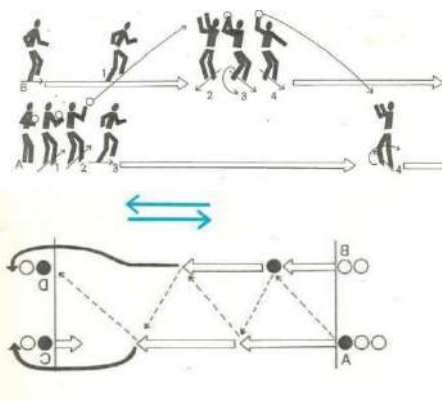
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • En el espacio (6 minutos): el monitor esparcirá por la pista diferentes materiales (balones, pelotas blandas, petos). Los jugadores deberán desplazarse por el espacio como indique el monitor (caminando, corriendo, en cuadrupedia, etc.) y deberán lanzar al aire todos los materiales que vayan encontrando en su camino.	

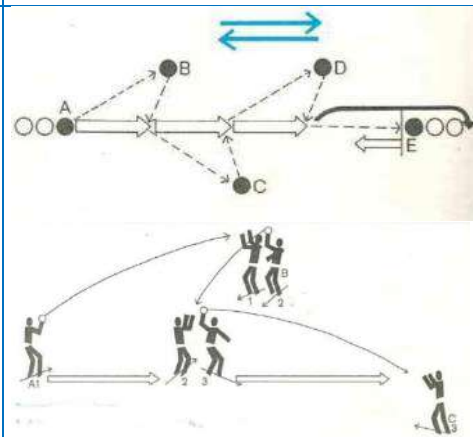
• **Elige bien (15 minutos):** se divide el grupo por un lado todos con balón formando una fila, y luego tres jugadores solos sin balón frente a la fila, en línea y separados entre sí. El primer jugador de la fila tendrá que decidir si pasarle el balón al jugador de la izquierda o derecha, y éste cuando reciba el balón lo hará orientado al jugador que estaba en el centro, se la pasará, y éste nuevamente recibirá el balón orientándose hacia los jugadores de la fila nuevamente para pasarle el balón y volver a comenzar. Tras llegar el balón de nuevo al jugador de la fila, éste le dará el balón a su compañero de atrás para que repita el mismo proceso y se irá al último de la fila. Cambiar los roles de los tres jugadores frente a la fila cada vez que se complete un ciclo.



• **Pasar y recibir progresando (15 minutos):** por parejas y con un balón, tienen que ir progresando hacia delante mientras van realizando pases entre sí. Solo se puede avanzar sin balón. Cuando el jugador recibe el balón, tiene que pararse, orientarse hacia su compañero, y volver a pasarle. Cuando lleguen al final de la pista, tienen que volver realizando el mismo proceso.



• **Progresión con relevos (15 minutos):** se divide el grupo en dos filas, una frente a la otra, a cada extremo de la pista. Entre medias, habrá varios compañeros sin balón. El primero de una fila tendrá el balón, y tendrá que ir hasta la fila del otro extremo de la pista mientras va orientándose y pasando el balón entre los compañeros que encuentra por el camino hasta llegar al final, donde pasará el balón al primero de la fila y se colocará el último. Se repite el proceso hasta haberlo completado con todos los jugadores. Luego, se cambian los roles con los compañeros que estaban solos durante el trayecto realizando los pases.



• **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)

• **La patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan hasta que el monitor haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.

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

