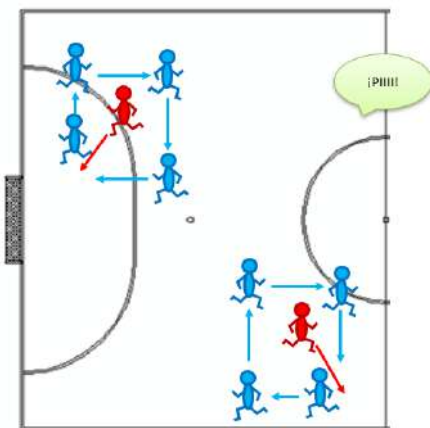
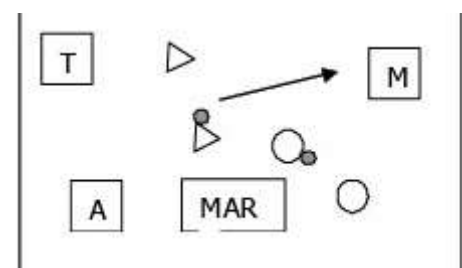
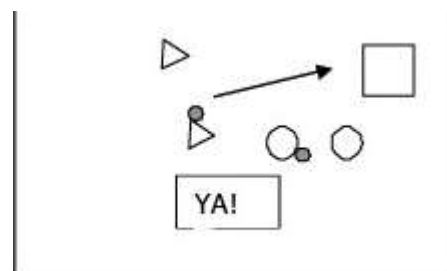
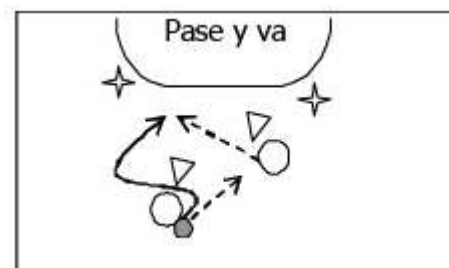


Habilidades Técnicas Específicas El pase y la recepción	Unidad Didáctica: 5 – Pases y recepciones	Sesión nº 3
Objetivo didáctico: • Aprender a pasar y recibir en desplazamiento. • Saber utilizar el pase como recurso para mantener la posesión del balón en diferentes situaciones. • Mejorar los mecanismos 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 • Conos • Aros	
Valores A.J.L.:		
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min
Parte final: 15 min		
DESARROLLO DE LA SESION		
<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>	
<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> • Tierra, mar y aire (12 minutos): se delimitan tres zonas por toda la pista, y cada una de ellas será la “tierra”, el “mar” y el “aire. Por parejas, con un balón, tendrán que desplazarse por toda la pista botando y pasándose el balón entre sí hasta que el monitor diga en alto “tierra”, “mar” o “aire” y todas las parejas tendrán que ir corriendo mientras siguen botando y pasándose el balón hasta llegar a la zona correspondiente.		

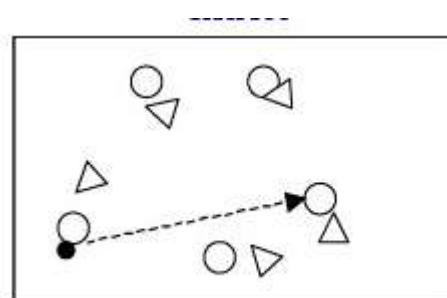
• **Las sillitas pasando (12 minutos):** el grupo estará dividido por parejas, cada pareja con su balón y estarán desplazándose por toda la pista botando el balón y pasándose entre ellos. Por la pista habrá repartidos diferentes aros, y serán menor al número de parejas que haya. A la señal del monitor, tendrán que correr hacia un aro libre mientras progresan botando el balón y realizando pases entre ellos.



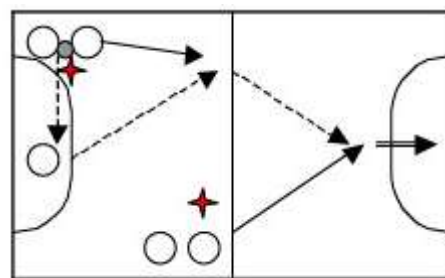
• **Pase y va (12 minutos):** el grupo dividido por parejas, y cada pareja se enfrenta a otra. Primero una pareja ataca y la otra defiende, luego cambian los roles. La pareja que ataca tendrá que progresar hacia una portería mediante pases y recepciones, y el jugador con balón no podrá moverse. Al acercarse a la línea de seis metros, podrá lanzar a portería. La pareja que defiende solo puede interceptar el balón entre los pases. Variantes: aumentar o reducir la implicación de los defensores.



• **Los diez pases (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, el equipo en posesión del balón tendrá que conseguir realizar diez pases seguidos sin que el otro equipo intercepte el balón o se caiga al suelo. El jugador con balón no puede moverse. El balón solo se puede interceptar entre pases. Si el equipo defensor logra hacerse con el balón, comienzan a atacar.



• **Contraataque en medio campo (12 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, atacantes (con balón) y defensores (sin balón). El equipo atacante comienza en el lateral de un área de portería y el equipo defensor comienza en la línea central. También habrá un jugador de portero. El primero de la fila del equipo atacante tendrá que pasar el balón al portero, salir corriendo hacia la pista contraria, y cuando esté cerca de la media pista, se orientará para recibir el pase del portero. Justo en ese momento saldrá el primero de la fila del equipo defensor para intentar impedir que el jugador atacante con balón progrese hacia portería y lance. Tras terminar una ronda completa, se cambian los roles.



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).**

