

|                                                            |                                           |             |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|
| Habilidades Técnicas Específicas<br>El pase y la recepción | Unidad Didáctica: 5 – Pases y recepciones | Sesión nº 5 |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|

**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

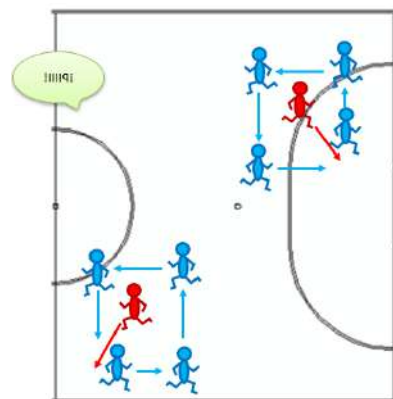
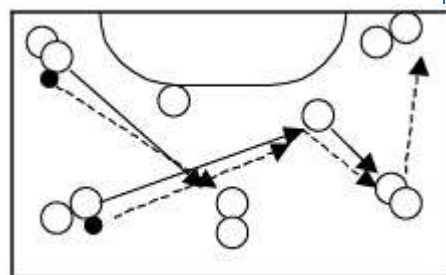
**Valores A.J.L.:**
**Duración:** 90 min

**Parte inicial:** 15 min

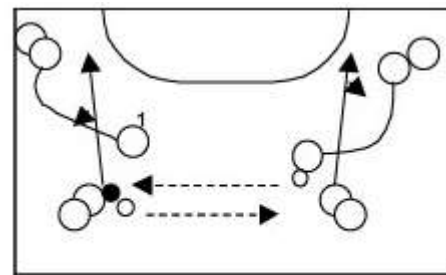
**Parte principal:** 60 min

**Parte final:** 15 min

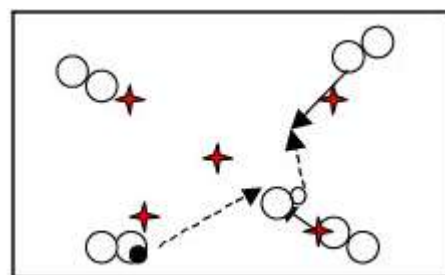
**DESARROLLO DE LA SESION**

| Ejercicio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Representación gráfica                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Parte inicial (calentamiento)</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de movilidad articular (7 minutos).</li> <li>• 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.</li> </ul>                                                                                               |   |
| <b><u>Parte principal</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulación con más de un balón (15 minutos): se colocan diferentes posiciones indicadas por conos en una media pista simulando las diferentes zonas de las posiciones de los jugadores de balonmano. En cada cono, habrá dos jugadores, uno que ataca y otro que defiende. El equipo que ataca tendrá que ir circulando el balón mientras se desplazan de forma lateral llevando el balón de un lado al otro. El equipo que se defiende hará lo mismo siguiendo su marca. Se cambian los roles. Variantes: cuando la circulación del balón sea buena, se irán incorporando más balones.</li> </ul> |  |

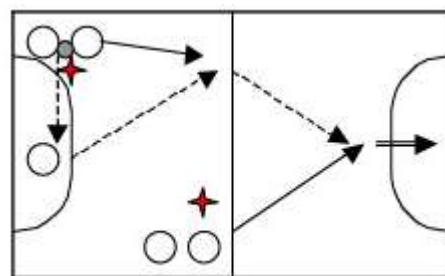
• **Cruce y pase largo (15 minutos):** desde cada lateral del área de portería habrá dos filas, una cercana a la línea de fondo y otra a la línea central. El primero de la fila cercana a la línea central, avanzará hacia delante a la vez que sale a su encuentro el primero de la fila cercana a la línea de fondo. Al cruzarse, realizarán varios pases entre sí y cambiarán de fila, terminando por recibir el balón el jugador que inicio desde la línea de fondo a la altura de la línea de siete metros y realizando desde ahí un pase largo a la fila de la línea central para que vuelvan a empezar.



• **Cuadrado (15 minutos):** se crea un cuadrado grande con conos, y justo en el centro, otro cono. Detrás de los cuatro conos que forman el cuadrado una fila, y una de ellas con balón. El jugador con balón inicia un ciclo de pasos hasta el cono central, desde ahí pasa el balón hacia el primer jugador de la fila de su derecha, este a su vez le pasa nuevamente el balón, y el jugador del cono central, avanza con un ciclo de pasos hasta la siguiente fila, a la cual entrega el balón y vuelven a realizar el mismo proceso.



• **Contraataque en medio campo (15 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).**

