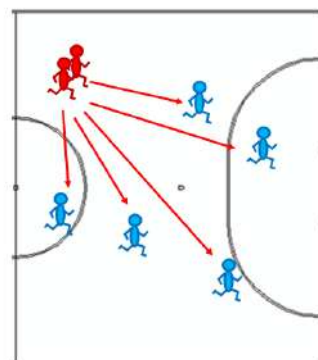
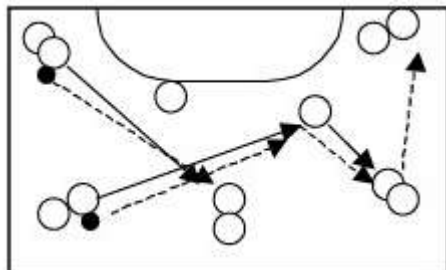
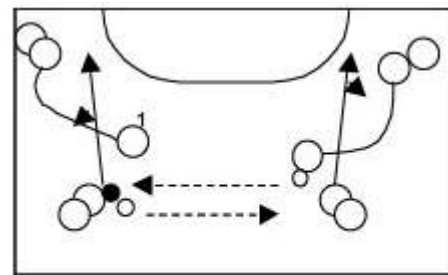
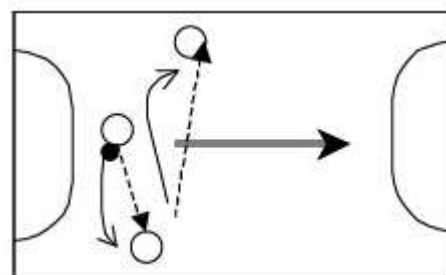


Habilidades Técnicas Específicas El pase y la recepción		Unidad Didáctica: 5 – Pases y recepciones		Sesión nº 6	
Objetivo didáctico: • Aprender a pasar y recibir en desplazamiento. • Saber utilizar el pase como recurso para mantener la posesión del balón en diferentes situaciones. • Mejorar los mecanismos 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 • Bancos suecos • 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 (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> • Circulación con más de un balón (12 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.					

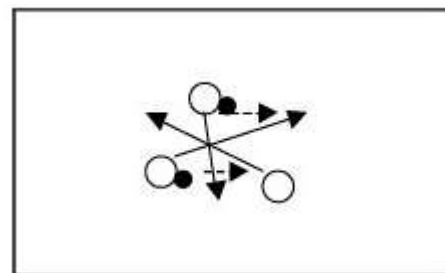
• **Cruce y pase largo (12 minutos):** desde cada lateral del área de portería habrá dos filas, una cercana a la línea de fondo y otra a la línea central. El primero de la fila cercana a la línea central, avanzará hacia delante a la vez que sale a su encuentro el primero de la fila cercana a la línea 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.



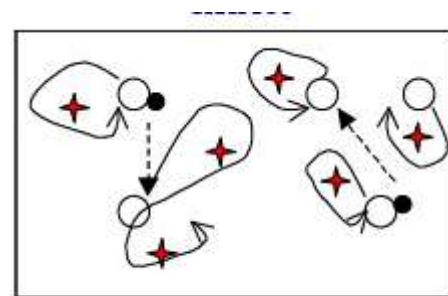
• **Voy hacia donde paso (12 minutos):** por tríos con un balón, inician desde un fondo de la pista, uno en un extremo, otro en el otro extremo y uno en el centro. Empieza con balón el jugador de un extremo, y decide si pasar el balón al compañero del centro o del otro extremo. Al que decide pasar, es hacia la posición que va, y el compañero que recibe el balón realiza el mismo proceso. Mientras tanto, tendrán que ir progresando hacia el otro extremo de la pista.



• **Trío dinámico (12 minutos):** por tríos, formando un triángulo, el jugador con balón tendrá que pasar el balón a cualquiera de sus otros dos compañeros y desplazarse cruzándose entre sus dos compañeros para volver a formar un triángulo. Variantes: incluir un segundo balón.



• **Pases con obstáculos estáticos (12 minutos):** se reparten por toda la pista obstáculos como conos, bancos suecos y colchonetas. El grupo, dividido por parejas, tendrán que desplazarse por toda la pista realizando pases entre sí, desplazándose sin balón y esquivando los obstáculos. Variantes: cambiar el tipo de pase y la forma de desplazamiento.



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 siente en el hueco que ocupaba el perseguidor, éste pasará a quedársela.

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

