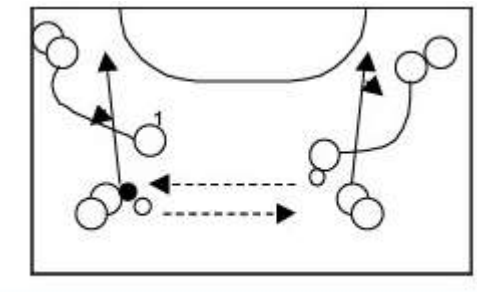
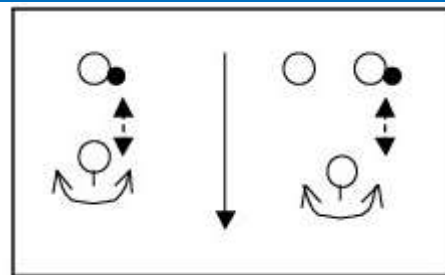
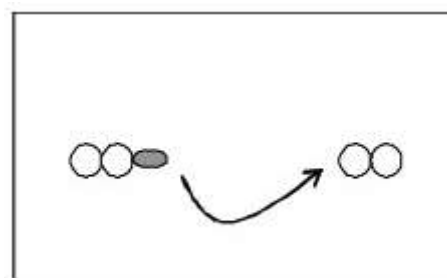


Habilidades Técnicas Específicas El pase y la recepción		Unidad Didáctica: 5 – Pases y recepciones		Sesión nº 7	
Objetivo didáctico: • Aprender a pasar y recibir en desplazamiento. • Saber utilizar el pase como recurso para mantener la posesión del balón en diferentes situaciones. • Mejorar los mecanismos 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.					
<u>Parte principal</u> • 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.					

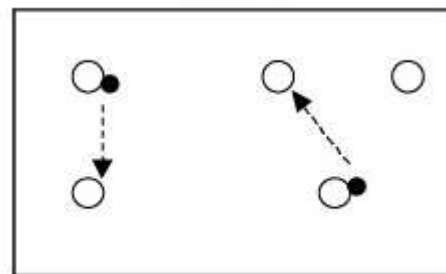
• **Recepción en contraataque (12 minutos):** por parejas o tríos, uno o dos jugadores van avanzando de frente a la portería y un jugador va avanzando de espaldas a la portería. El jugador o los jugadores que van de frente, tendrán que ir pasando el balón al jugador que va de espaldas, y éste cada vez que reciba el pase tiene que hacerlo detenido y devolver el pase al otro compañero.



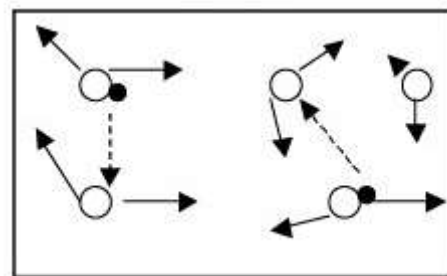
• **Recepción dificultada (12 minutos):** dos filas, una frente a la otra. El jugador que tiene el balón comenzará de espaldas a la otra fila, y tiene que girarse rápido y pasar el balón al primero de la fila contraria y con la mano menos hábil. Cuando el jugador de la fila contraria reciba el balón, tendrá que girarse y volver a realizar el mismo proceso.



• **Pases estáticos (12 minutos):** por parejas, uno frente al otro, sin moverse, realizar todos los diferentes tipos de pases en estático cambiando de mano y recibiendo el balón también con una sola mano alternando cada vez. Variantes: añadir pases y recepciones con salto en el sitio.



- **Pases en desplazamiento (12 minutos):** por parejas o tríos, ir desplazándose por toda la pista realizándose pases entre sí, cambiando con la mano que se realizan los pases, los tipos de pases, cambiando la orientación y sentido de la marcha, etc. Solo se pueden desplazar sin balón.



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).**

