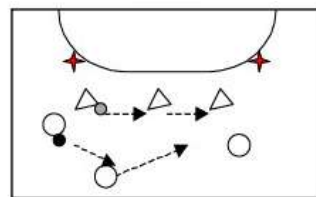
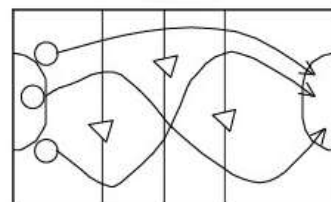


Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa	Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones	Sesión nº 2
Objetivo didáctico: - Trabajar los desplazamientos en diferentes situaciones de juego (ataque y defensa). - Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución 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
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> Ataque 1x1 (15 minutos): se colocan dos conos formando una línea. Por tríos, uno defiende, otro apoya y otro ataca intentando superar al defensor por el espacio entre los conos y con el balón. Variantes: limitar al defensor en movimientos teniendo que tocar un cono antes de salir a defender.		
Defensa 1x1 (15 minutos): la misma disposición y dinámica del ejercicio anterior, pero primando la defensa ahora, modificando las variantes para ello. Variantes: limitar al atacante en movimientos sin poder botar y cogiendo el balón con la mano menos hábil.		

- **Paella con balón (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, atacantes y defensores. Los defensores con un balón cada uno en la mano, tendrán que tocar a los jugadores atacantes antes de que éstos entren en el área de portería.



- **Los muros (15 minutos):** se trazan con conos diferentes líneas a lo largo de toda la pista. Se coloca un jugador en cada línea con conos. Todo el resto de los jugadores tendrán que pasar de un extremo al otro de la pista sin que los jugadores de las líneas de conos los pillen al pasar.



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).**

