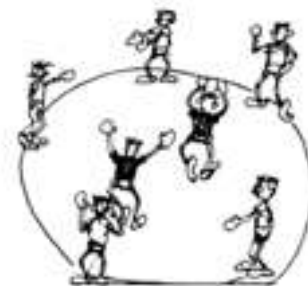


Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa	Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones	Sesión nº 3
Objetivo didáctico: - Trabajar los desplazamientos en diferentes situaciones de juego (ataque y defensa). - Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución 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 - Pelotas blandas - Petos - Tizas - Aros
Valores A.J.L.:		
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 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> Situación de 5x3 (15 minutos): en grupos de ocho jugadores, los tres defensores tratan de interceptar los pases de los cinco atacantes pudiendo también tocarlos y quitándoles el balón de sus manos. El defensor que recupere un balón se cambiará por el atacante que lo perdió.		

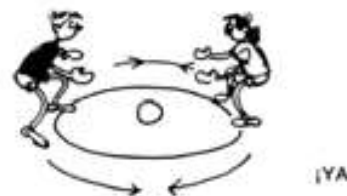
• **Que no se escape (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de siete jugadores. Cada grupo dentro de un círculo dibujado en el suelo por el monitor con tiza. Cinco jugadores serán atacantes y tendrán que pasarse el balón entre ellos mientras se desplazan y evitar que los dos jugadores defensores les toquen cuando tienen el balón en posesión o que intercepten un pase. El defensor que recupere un balón se cambiará por el atacante que lo perdió.



• **¡Tócalo! (15 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores. Dentro de un círculo pequeño dibujado con tiza en el suelo por el monitor estará un jugador que tendrá que interceptar los pases y evitar que lo toquen con el balón de los tres jugadores que estarán realizando pases entre sí fuera del círculo.



• **Duelo (15 minutos):** por parejas, con un aro y un balón. Se sitúa el balón en el centro del aro. Un jugador frente al otro, realizan desplazamientos laterales alrededor y por fuera del aro, hasta que el monitor de la señal y tendrán que coger el balón antes que el rival.



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).**

