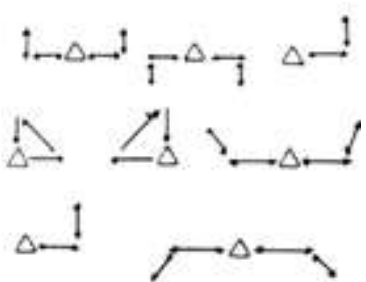
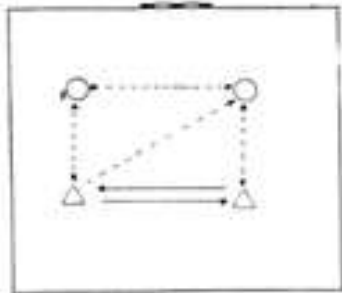
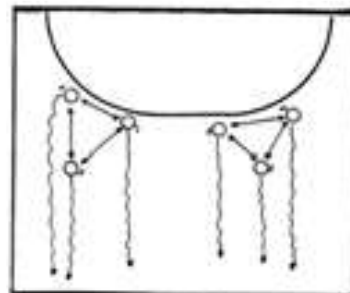
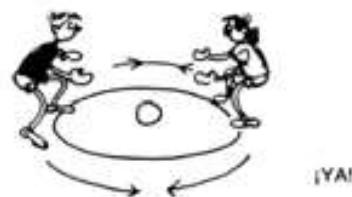


Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa	Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones	Sesión nº 4
Objetivo didáctico: - Trabajar los desplazamientos en diferentes situaciones de juego (ataque y defensa). - Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución 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 - 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). ¡Al cielo! (6 minutos): se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja tendrá un balón. Un jugador lanzará el balón “al cielo” y el otro jugador deberá intentar cogerlo sin que este toque el suelo. A continuación, se intercambiarán los roles.		
<u>Parte principal</u> En movimiento (15 minutos): los jugadores realizan los desplazamientos y se distribuyen según el gráfico. La duración de los desplazamientos y tiempo de recuperación son controlados por el monitor de acuerdo con sus objetivos y el nivel de los jugadores que los efectúen.		
Los cangrejos (15 minutos): Dos atacantes y dos defensores formando un cuadro. Los jugadores se pasan el balón libremente. Cada vez que se efectúa un pase en diagonal los defensores tienen que cambiar su posición mediante desplazamiento lateral clásico.		

- **Triángulo a motor (15 minutos):** los jugadores en grupos de tres, cada uno de ellos con balón. Los jugadores sin botar el balón realizan a la máxima velocidad desplazamientos laterales en triángulo. A la señal del monitor, se detienen y salen en carrera botando el balón hacia la zona central de la pista.



- **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 hoya (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se colocará en el centro y el resto deberán pasarse el balón por detrás. El jugador que se encuentra en el centro deberá intentar adivinar por dónde va el balón. Si lo adivina, el jugador que tiene el balón pasa a quedársela en el centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

