

Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa	Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones	Sesión nº 5
--	--	-------------

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
- Aros

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min

Parte inicial: 15 min

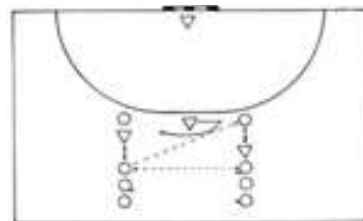
Parte principal: 60 min

Parte final: 15 min

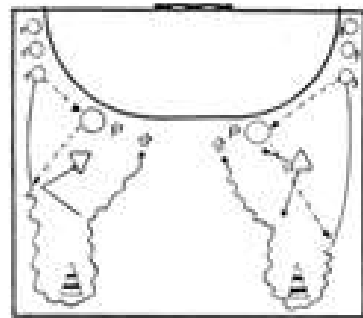
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Balón es “salve” (6 minutos): los jugadores se desplazarán por el espacio como vaya indicando el monitor (caminando, en cuadrupedia, corriendo, etc.). Uno de los jugadores deberá intentar pillar a sus compañeros. Sin embargo, si el compañero que es perseguido recibe un balón, no podrá ser pillado. Para evitar ser pillados, los jugadores deberán pasarse el balón que el monitor haya introducido en el juego. Variantes: aumentar el número de jugadores que pillan y aumentar el número de balones introducidos.	
<u>Parte principal</u> • Situación 2x1 (15 minutos): atacante y pasador intentan superar al defensor pasándose el balón. El defensor debe tratar de interceptar el primer pase entre atacante y pasador, marcar sin balón, disuadir o interceptar en el segundo pase entre pasador y atacante, y quitarle el balón o evitar el lanzamiento.	

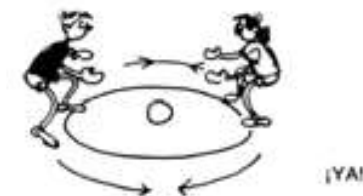
- **Situación 4x3 (15 minutos):** dos defensores laterales y uno central. Dos atacantes laterales y dos atacantes pivotes (fijos). Ambos laterales atacantes se pasan el balón tratando de conseguir un pase a cualquiera de los pivotes. Los defensores cubren las líneas de pase.



- **Píllalos o páralos (15 minutos):** dos grupos de atacantes en fila, cada fila a un lateral del área de portería. Van saliendo de dos en dos atacantes, haciendo pases entre ellos, hacia el centro de la pista, donde habrá un cono hasta el que tienen que llegar, y desde ahí atacar rápidamente hacia portería. En cada una de las zonas, habrá un defensor, que tendrá que evitar que progresen o interceptando el balón entre pases o evitando el lanzamiento a portería.



- **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)

- **Los bolos humanos (7 minutos):** los jugadores se dividirán en grupos de cinco o seis integrantes. Uno de ellos, tendrá un balón y será el jugador de bolos. Los demás, se colocarán de pie, erguidos, a la distancia que indique el monitor y harán las funciones de bolos. El jugador que tiene le pelota deberá tratar de “derribar los bolos” lanzando el balón con la mano rodando por el suelo. Los jugadores (bolos) tocados por el balón, serán “derribados”. Ganará el jugador que “derribe” más bolos.



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