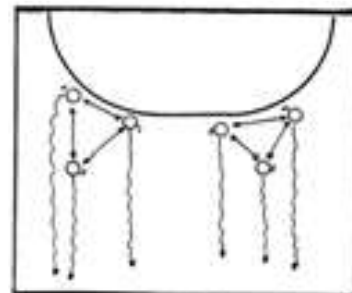
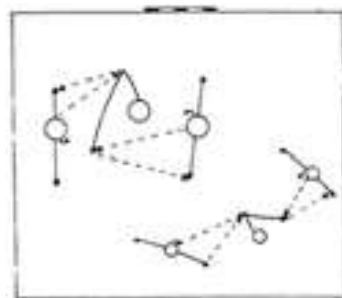


Habilidades Técnicas Específicas Desplazamientos en ataque y en defensa	Unidad Didáctica: 7 – Desplazamientos en diferentes situaciones	Sesión nº 7
Objetivo didáctico: • Trabajar los desplazamientos en diferentes situaciones de juego (ataque y defensa). • Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución 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		
Ejercicio		Representación gráfica
<u>Parte inicial (calentamiento)</u> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • ¡No te muevas! (6 minutos): un jugador cualquiera lanza un balón fuerte hacia arriba a la vez que dice el nombre de uno de sus compañeros. El jugador nombrado tiene que ir corriendo a recoger el balón, una vez lo tenga en sus manos el resto de los jugadores tendrán que quedarse quietos donde estén y el jugador con balón, con un máximo de tres pasos, tendrá que intentar acertar con el balón a cualquier compañero. Si acierta, ese jugador lanzará el balón hacia arriba, y si no acierta, será el que lanzó el balón a los compañeros quien inicie el juego de nuevo.		
<u>Parte principal</u> • 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.		

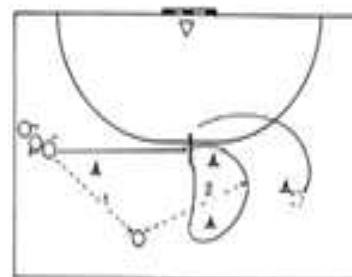
• **Triángulo a motor (15 minutos):** los jugadores en grupos de tres, cada uno de ellos con balón. Los jugadores sin botar el balón realizan a la máxima velocidad desplazamientos laterales en triángulo. A la señal del monitor, se detienen y salen en carrera botando el balón hacia la zona central de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



• **No se para (15 minutos):** en grupos de tres jugadores con un balón, se realiza un trabajo de desplazamiento con cambios de trayectoria sin balón, antes de recibir el mismo. Se realizarán series de dos minutos sin parar con treinta segundos de descanso entre cada serie.



• **Pasa y ve (15 minutos):** se dispone el grupo en una fila en un lateral de la pista, el primer jugador con balón y la fila orientada hacia el otro lateral de la pista. Justo en la línea del área de portería habrá un jugador cuya función será recibir el pase del jugador de la fila y devolvérselo cuando realice los desplazamientos. Al lado del jugador que pasa el balón, habrá dos conos dibujando una línea. A la señal del monitor, el primer jugador de la fila realizará un pase al compañero del área, se desplazará hacia el centro de la pista, realizará un cambio de sentido e irá hacia el compañero que le devolverá el balón. Tras recibirlo, mediante un ciclo de pasos, tendrá que orientarse hacia el lateral, pasando entre los dos conos y lanzando a portería. El jugador que ha lanzado se cambia por el jugador que realizaba el pase desde el área, y éste a su vez recoge el balón y se va a la fila.



Parte final (vuelta a la calma)

• **¡Agáchate! (7 minutos):** varios grupos de jugadores, todos en fila, uno tras otro, menos uno de ellos que estará más separado y de frente a la fila. Éste tendrá el balón y pasará al primer compañero de la fila. Al recibir el balón, se la devolverá al compañero y se sentará en el suelo. Se repite el proceso hasta que todos los jugadores estén sentados, y se repite desde el último de la fila hasta el primero pero esta vez levantándose.

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

