

BALONMANO

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

El objetivo de la presente unidad didáctica es la utilización del Balonmano como medio e instrumento de trabajo, con ello pretendemos conseguir el desarrollo de las capacidades físicas y motrices, proporcionando simultáneamente a los alumnos y alumnas las habilidades necesarias para poder disfrutar a un nivel elemental del juego de Balonmano

Los ejercicios utilizados son muy generales, no requieren una técnica muy específica, por lo que no son necesarios grandes conocimientos de Balonmano, los únicos ejercicios de carácter analítico son los encaminados a corregir el armado del brazo para el lanzamiento y a conseguir la coordinación de los pasos específicos, ya que estos dos aspectos suelen ser los que tienen una mayor dificultad para los alumnos.

En el resto de los ejercicios no debe preocuparnos que la ejecución técnica sea más o menos correcta, ya que buscamos el desarrollo de capacidades más amplias.

La mayor parte de los ejercicios, pueden y deben plantearse en forma de juegos con lo que conseguiremos una mayor motivación de los alumnos y por otro lado una mayor amenidad de las sesiones de trabajo.

El tiempo de duración en cada ejercicio no ha sido especificado puesto, que deberá estar en función de la asimilación de los alumnos.

Esta U.D. no debe ser tomada como un modelo rígido, antes bien en función de las necesidades e intereses de cada uno, los ejercicios pueden ser modificados, pudiendo repetir más aquellos que más éxito tengan entre nuestros alumnos y insistiendo menos en aquellos que gusten menos. No obstante lo anterior, si que es conveniente respetar la progresión presentada en cuanto a los objetivos a conseguir, para evitar "saltos" que pudieran dificultar la asimilación por parte de los alumnos/as.

UNIDAD DIDÁCTICA

BALONMANO

Objetivos didácticos

- * Conocer los aspectos básicos del reglamento, técnica y táctica.
- * Practicar y asimilar la técnica y la táctica elemental de este deporte a un nivel que permita el juego recreativo.
- * Participar con independencia del nivel alcanzado en actividades de este deporte.

Conceptos

- * Aspectos teóricos de la técnica y táctica elemental.
- * Conocimiento de los elementos y las reglas del juego.

Procedimientos

- * Adquisición práctica de los siguientes elementos técnicos.
- * Desplazamientos
- * Adaptación y manejo de balón.
- * Pase y recepción.
- * Bote
- * Lanzamientos.
- * Juegos adaptados buscando el desarrollo de las siguientes habilidades.
 - o Ocupación del espacio libre.
 - o Marcaje - Desmarque.
 - o Elección del momento y dirección del pase.

- * Juego en situaciones parciales:
 - o 1:1
 - o 2:2
 - o 3:3
- * Práctica en situaciones reales de juego.

Actitudes

- * Participar positivamente en actividades de equipo.
- * Respeto al compañero y al contrario.
- * Respetar y cuidar medios y materiales a utilizar.
- * Valorar la competición como un medio de participación y no como un fin en si misma.
- * Participar de forma activa en las competiciones internas del centro y en su organización.

Sesión 0

- **Objetivos**

- * Presentación de la unidad.
- * Información teórica de los elementos del juego y su reglamento básico.

- **Desarrollo**

- * Entrega de documentación sobre el tema para ser fotocopiada
- * Visualización de vídeo informativo.
- * Explicación, por parte del profesor, de los aspectos más relevantes del juego .

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

Sesión 1

- **Objetivos**

- * Trabajo de los elementos básicos: Desplazamientos, adaptación y manejo de balón, pase y recepción.

- **Desarrollo de la sesión**

- * **Calentamiento general**

- * **Ejercicios de adaptación**

- 1 **Por parejas, perseguir al compañero intentando tocarle con el balón que va sujeto con ambas manos. Realizar el mismo ejercicio con el balón cogido con una sola mano.**

- * Se trata en estos ejercicios de trabajar por un lado la adaptación del balón en la mano, procurando que el alumno se acostumbre a manejarlo con soltura con una sola mano. Por otro lado y sobre todo en el primer ejercicio buscamos trabajar la necesaria disociación entre el tren superior y el inferior, para que el alumno/a, sea capaz de manejar un móvil mientras se desplaza.

- 2 **Por parejas con un balón, luchar por él tirando cada uno hacia su lado con ambas manos**

- 3 **Ídem ejercicio anterior tirando con una sola mano**

- 4 **Luchar empujando ambos el balón con 1 o 2 manos**

- * El objetivo de los tres ejercicios expuestos más arriba es el trabajar la adaptación del balón a la vez que se fortalece la musculatura de dedos y muñecas necesaria para un correcto manejo y control de balón. El alumno debe procurar poco a poco controlar el balón y manejarlo con soltura con una sola mano, tanto izquierda como derecha.

- 5 **Por parejas con un balón, pasar y recibir utilizando una sola mano alternativamente. Realizar el ejercicio tanto de manera estática como en desplazamiento. Los pases serán en principio altos y bombeados para después incluir pases tensos y en bote**

- * Una vez más el objetivo del ejercicio, que debe ser planteado como un juego es trabajar la adaptación del balón. En este caso y al recibir el balón que viene lanzado por el compañero, deberá amortiguar el impulso, sentando las bases de la recepción.

- **Juegos aplicados**

6 Carreras de relevos, utilizando un balón como testigo

7 Carreras transportando balones (1 o 2)

* El primer corredor los aleja y vuelve sin ellos, el segundo corre, los recupera y retorna con ellos, y así sucesivamente.

* Variar los ejercicios anteriores añadiendo obstáculos en el recorrido (bancos suecos)

8 Estiramiento y relajación.

● **Recursos**

* Campo de balonmano o gimnasio

* Balones de balonmano (1 cada 2 alumnos)

* Bancos suecos.

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

Sesión 2

- **Objetivos**

- * Trabajo de los siguientes elementos técnicos:

- o Adaptación, manejo , pase - recepción, bote, disociación tren superior - tren inferior.

- * Aspectos de táctica individual del pase (momento y dirección)

- **Desarrollo de la sesión**

- * Calentamiento general

- o Por parejas, cada pareja un balón. Desplazamiento alrededor del campo:

- 1 Desplazamiento lateral pase frontal.

- 2 Carrera frontal, pase lateral

- 3 Corriendo ambos sobre la misma línea, uno se desplaza de frente y otro de espaldas sin dejar de pasar el balón.

- 4 Mismo ejercicio anterior, ambos desplazándose de frente, el que va delante gira el tronco para recibir y pasar mientras continua desplazándose.

- * En este bloque de ejercicio se trabaja el concepto de pase y recepción de una manera inespecífica, como concepto global, simultáneamente, se procura trabajar la disociación entre el tren superior y el inferior (aspecto básico en todos los deportes que manejan el móvil con el tren superior)

- 5 Por parejas con un balón, en una zona delimitada, desplazamiento continuo variado (izquierda, derecha, adelante, atrás) pasando y recibiendo el balón (utilizar una o dos manos)

- 6 Lanzar el balón al aire, a un lado o por delante y detrás del compañero , obligándole a que tenga que ir a buscar el balón.

- * En este ejercicio se trata de desarrollar la actitud de ir hacia el balón tanto física como mentalmente, elemento necesario para que la recepción se realice con las mayores garantías

7 Pases en carrera a lo largo del campo, Aumentar paulatinamente la velocidad de carrera. Intentar llegar de un extremo del campo al otro con el menor número de pases.

8 En grupos de 4, tres forman un triángulo de entre 2 y 3 metros de lado, el cuarto alumno se coloca en interior del triángulo. Los alumnos situados en el exterior deberán pasarse el balón, el del interior, deberá interceptar los pases o tocar a un compañero, antes de que se desprenda del balón para cambiar de situación con éste.

* El objetivo del juego, es por un lado trabajar la capacidad de elección de la dirección del pase, así como su oportunidad y velocidad. El alumno que permanece en el interior del triángulo, desarrolla aspectos defensivos (desplazamientos e interceptación)

9 "Cazar con el balón" Este juego se realiza con la mitad del grupo de clase en cada mitad del campo de balonmano. Un alumno con balón debe perseguir a los demás, desplazándose con bote de balón hasta que pueda tocar a un compañero, una vez tocado éste, los dos a través de desplazamientos en bote y pases debe ir atrapando a los demás hasta acabar con todos.

* Este juego resume el trabajo de la sesión haciendo intervenir, pases, recepciones, desplazamientos, todos ellos realizados con una intencionalidad táctica para ir arrinconando a los demás compañeros.

10 Estiramiento y relajación

● **Recursos**

* **Campo de balonmano.**

* **Balones de balonmano (1 por cada 2 alumnos/as)**

Sesión 3

- * Trabajo de los siguientes elementos en sus aspectos técnicos y tácticos:
 - o Pase - recepción, Lanzamiento.
- Desarrollo
 - * Calentamiento general
 - * Parte principal
 - 1 Por parejas, situados frente a frente con un balón. Uno de los dos dirige el desplazamiento, el compañero debe permanecer siempre a la misma distancia relativa (1 mt) sin acercarse ni separarse. El director del desplazamiento intentará romper la distancia con constantes cambios de dirección, sentido y ritmo. Durante todo el desarrollo del ejercicio los alumnos deben pasarse un balón sin perderlo
 - * Ejercicio para el trabajo de desplazamientos y disociación del tren superior y el inferior.
 - 2 Por parejas pase, armando el balón verticalmente por encima de la cabeza. Poner especial énfasis en que el balón se encuentre por encima de la cabeza. Corregir los defectos observados en la ejecución del compañero. Realizar el ejercicio con un constante movimiento de piernas en el sitio que posteriormente pasará a ser un desplazamiento adelante y atrás.
 - * Hasta ahora el pase ha tenido un tratamiento genérico, en este ejercicio por primera vez comenzamos a realizar correcciones técnicas, buscando un armado de brazo lo más correcto posible. Esto es especialmente importante de cara a la iniciación de los lanzamientos, pues es necesario eliminar los defectos de armado que pueden provocar problemas en el aprendizaje que posteriormente son muy difíciles de corregir
 - * Iniciación a los lanzamientos
 - 3 Alumno con balón armado por encima de la cabeza y situado lateralmente a la portería con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado. Dar 1, 2 o 3 pasos

laterales y lanzar el balón a portería. Durante los pasos el balón se transportara con 2 manos, para lanzar posteriormente con el brazo ejecutor únicamente a través de un giro de tronco.

- * El situar al alumno de lado a portería tiene el objetivo de facilitar la coordinación de los pasos específicos y conseguir que en el momento del lanzamiento este adelantado el pié contrario al brazo ejecutor, lo que facilita grandemente la realización del lanzamiento.

4 De frente a portería , balón armado por encima de la cabeza, tres pasos y lanzamiento a portería.

- * Conforme el alumno va asimilando la coordinación de pasos para el lanzamiento, lo vamos situando de frente a portería. En un principio los pasos previos se realizarán lentamente para poco a poco ir adquiriendo la mayor velocidad posible.

5 Lanzamiento en salto impulsando sobre un banco sueco con el pie contrario al brazo ejecutor. Uno, dos o tres pasos previos al impulso. Trayectoria diagonal y frontal a portería. Transporte de balón con 2 manos hasta el momento de impulso , en ese instante, armado y lanzamiento antes de caer.

- * El objeto de impulsar sobre un banco es. por un lado el facilitar la coordinación de piernas (impulso pie contrario al brazo ejecutor) y por otro proporcionar un tiempo de vuelo suplementario al alumno para la ejecución del lanzamiento en las mejores condiciones. Conforme el alumno asimile los movimientos desaparecerá el banco dando lugar a un desplazamiento en carrera.

- * En este como en todos los temas precedentes y posteriores, la progresión, la alternancia de los ejercicio estará en función del grado de asimilación de cada alumno, quiere esto decir que no forzosamente todos los alumnos deben realizar el mismo trabajo simultáneamente, sino que cada uno en función del grado de asimilación y del momento del aprendizaje en el que se encuentre utilizará unas estrategias u otras.

6 Juego resumen: Equipos de 5 jugadores intentar hacer llegar un balón (medicinal o de baloncesto) al campo contrario impulsándolo con los balones de balonmano. No lanzar a una distancia menor de 2 mts del balón medicina.

7 Estiramiento y relajación.

- **Recursos**

- * **Campo de balonmano**

* **Balones de balonmano**

* **Bancos suecos (2)**

* **Balones medicinales 3**

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

Sesión 4

- **Objetivos**

- * Trabajo en sus vertientes técnica y táctica de los siguientes aspectos:
Desplazamientos, control del bote, pase y recepción en desplazamiento, lanzamientos.

- **Desarrollo**

- * **Calentamiento general**

- * **Parte principal**

1 Por parejas, persecución en bote. Variar haciendo que el perseguido sea quien bota el balón.

2 Por parejas pase alternando todo tipo de desplazamientos: frontales, laterales, de espaldas etc..

3 Grupo de 4 con 2 balones. Establecer un orden de pase, a partir de ahí, pase en desplazamiento continuo, cambiando los alumnos de posición relativa continuamente.

- * El alumno deberá mantener su atención en dos focos distintos (de donde viene el balón, donde tengo que pasar el balón) mientras se desplaza cruzándose con el resto. Se trata de educar factores tales como la atención selectiva, concentración y elementos tácticos de pase y recepción

4 Grupos de 8 a 10 formando un cuadrado. Dos balones situados en esquinas opuestas. Desplazamiento hacia el centro del cuadrado, pase a la derecha desplazamiento del alumno a donde a pasado. Variantes: pase y desplazamiento hacia la izquierda, pase a la izquierda desplazamiento a la derecha y viceversa.

- * Al igual que en el ejercicio anterior intentamos automatizar el gesto técnico mientras que obligamos a que la atención de el alumno se desglose en recepción y pase. Conforme aumentemos la dificultad del ejercicio, haciendo variar la circulación de jugadores y pase, más tiene el alumno que concentrarse en los elementos tácticos dejando la parte mecánica a procesos inconscientes.

5 Grupos de 8 (4:4) en un área reducida: intentar quitarse el balón.

- * Este ejercicio es un resumen de los anteriores, incluyendo además la figura del defensor que trata de obstaculizar la comunicación entre compañeros.

* Trabajo de lanzamientos

6 Lanzamiento en apoyo con 3 pasos. orientación frontal o lateral a portería

7 Lanzamiento en salto con 3 pasos utilizando banco para impulsar en un principio , para después eliminarlo.

8 Carrera en bote, adaptación de balón, lanzamiento en apoyo o salto.

* Hasta ahora el alumno partía de una situación, previa al lanzamiento, con el balón adaptado en este ejercicio se incluye una nueva dificultad como es pasar de la carrera al lanzamiento, realizando la adaptación de balón al iniciar el ciclo final de 3 pasos. Es recomendable que se comience realizando lanzamiento en salto, pues la coordinación carrera - salto - lanzamiento, es más sencilla que carrera - parada - lanzamiento que implica el lanzamiento en apoyo.

9 Relajación y estiramiento.

● Recursos

* Campo de balonmano.

* Balones de balonmano (1 cada 2 alumnos)

* Bancos suecos 2

Sesión 5

- **Objetivos**

- * Mejora del pase y recepción en carrera, bote y lanzamiento, tanto en sus aspectos técnicos como tácticos.
- * Situaciones de lucha 1:1

- **Desarrollo**

- * **Calentamiento:**
 - o Pases por parejas
 - o Persecuciones en bote

- * **Parte principal**

- 1 **Atravesar el campo pasando en carrera a la máxima velocidad para acabar lanzando a portería.**
- 2 **Por parejas, el profesor lanza el balón a la mitad del campo, carrera, el alumno que coge el balón ataca intentando lanzar en la portería contraria, el otro se convierte en defensor e intenta impedir el lanzamiento.**

- * Este ejercicio introduce el concepto de juego 1:1 en su acepción espacial más amplia, pues el alumno dispone de todo el campo.

- 3 **Variación del ejercicio anterior, en este caso el balón se lanza directamente a uno de los dos (sin aviso previo) que en ese momento se convierte en atacante, el compañero deberá intentar evitar el lanzamiento.**

- 4 **Concurso de lanzamiento: Distribuidos en ambas porterías, los alumnos, van lanzando en serie desde todos los puesto específicos. Ganará el que consiga marcar más goles al final de 3 rondas.**

- * Debe dejarse libertad a los alumnos, para que elijan que tipo de lanzamiento realizar en cada uno de los puesto. Se trata de que a través de un proceso de búsqueda, encuentren aquellas formas de lanzamiento más adecuadas a cada momento y posición

5 Juego: "Balón prisionero". Un equipo intentara mandar a prisión (extremos del terreno) al equipo contrario, para ello deberá golpear a los jugadores contrario con un balón, de rodillas hacia abajo. Si el balón es interceptado antes de que toque el suelo, será el lanzador el que tenga que ir a prisión. Lanzadores y prisioneros del mismo equipo pueden pasarse el balón entre si. Si un prisionero acierta a uno del equipo contrario, queda liberado automáticamente. Los lanzadores solo pueden dar tres pasos con el balón y nunca deben pasar la línea central.

6 Relajación y estiramiento

- **Recursos**

- * **Campo de balonmano**
- * **Balones de balonmano**

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

Sesión 6

- **Objetivos**

- * Perfeccionamiento de los siguientes elementos en sus vertientes técnica y táctica: Desplazamientos, pase y recepción, lanzamientos.
- * Trabajo táctico en situaciones parciales : 2:1, 2:2, 3:2

- **Desarrollo**

- * **Calentamiento.**
- * **Parte principal**

1 Por parejas, pase en desplazamiento continuo. Disminuir paulatinamente el espacio disponible obligando a que las parejas tengan que entremezclarse

- * Trabajo técnico + desarrollo de la atención selectiva

2 Pase en carrera por parejas evitando la interceptación por parte de los defensores situados en el eje central del terreno.

- * Utilización táctica del pase y desplazamiento. Educación de la elección del tipo y momento de pase. Educación del ritmo, acelerar - frenar.

3 Pase en carrera, el alumno que va por el centro trabaja desmarque evitando a los defensores.

- * Disociación de la atención. Desmarque (desplazamiento táctico), Educación del ritmo y de los cambios de dirección.

4 Juego 2:1 en medio campo, para lanzamientos. Realizar el mismo ejercicio en todo el campo en forma de contraataque

- * Situación táctica elemental. Trabajo en beneficio del compañero a través de la fijación del defensor.

5 Juego 3:2 a todo lo largo del campo.

- * Utilizamos una situación de superioridad numérica para hacer más sencillo el trabajo de los atacantes, que deberán trabajar fijación del oponente y elección de pase al jugador libre de marcaje. Trabajamos en situaciones de contraataque para que los alumnos tengan un mayor

tiempo para elaborar sus estrategias de respuesta, lo que facilita el aprendizaje. En un paso posterior se trabajaría la misma situación en la zona de ataque.

6 Juego 2:2 a lo largo de todo el campo

- * En este caso trabajamos en igualdad numérica, lo que obliga a trabajar, además de los factores enumerados anteriormente, el Desmarque en carrera y el concepto táctico de apoyo al jugador con balón.

7 Juego resumen: "Rugby - Balonmano". El juego consiste en llevar el balón hasta la línea de marca del equipo contrario, para avanzar utilizarán pases y botes. Si un jugador es tocado por otro del equipo contrario mientras tiene el balón en la mano o lo está botando pierde la posesión del mismo. Pueden aumentarse o limitarse las posibilidades prohibiendo el bote, anulando la regla del tocado, etc.

- * El objetivo del juego es desarrollar la inteligencia táctica, así como la velocidad de observación y decisión. Por otro lado si eliminamos la posibilidad de avanzar en bote, fomentamos el trabajo conjunto, puesto que un jugador solo no puede avanzar de una parte a otra del campo

8 Estiramiento y relajación

- **Recursos**

- * **Campo de balonmano y balones de balonmano.**

Sesión 7

- **Objetivos**

- * Desarrollo de los aspectos técnicos y tácticos de base.
- * Táctica colectiva (concepto de juego en equipo)

- **Desarrollo**

- * **Calentamiento**

- * **Parte principal:**

- o Se divide la clase en tres grupos de 10 alumno que ocupara cada uno 1/3 del campo de balonmano.

1 **Calentamiento con balón utilizando cualquiera de los ejercicios de pase, recepción y desplazamiento visto en los días anteriores.**

2 **"Los diez pases" dos equipos de 5 jugadores se disputan el balón, el objetivo es conseguir dar 10 pases seguidos sin perder el balón, cada 10 pases son un punto, el juego se realizara a un tiempo determinado. Las reglas para desplazarse, y defender serán las de balonmano. Se puede hacer incidencia en diferentes elementos del juego variando normas como: prohibir botar el balón, prohibir la devolución de pase, etc.**

- * A través de este juego trabajamos factores tales como el desmarque, elección del momento y dirección del pase, marcaje a oponente con balón y sin balón, apoyo al jugador con balón

3 **"Balón al círculo". Un equipo defiende un círculo de 2 a 3 mts de diámetro dentro del cual se encuentra un jugador del equipo contrario, los compañeros de éste intentarán hacerle llegar el balón, el equipo contrario intentará impedirlo. Se contabilizarán los pases que se consigan hacer llegar al jugador que esta dentro, en un tiempo determinado.**

- * A través de este juego introducimos conceptos como la defensa y el ataque a una zona, además de trabajar aspectos técnico tácticos de ataque y defensa: Pase (momento y dirección) interceptación , desplazamientos en función del balón, etc...

4 "Minibalonmano". Dos equipos de 5 jugadores, el campo será un tercio del de balonmano, las porterías vallas de atletismo, se dibujara un área semicircular de 3'5 4 mts. No hay portero. Las reglas de juego serán las de balonmano. Se puede modificar el juego prohibiendo el bote de balón, lo que obliga a una mayor colaboración entre los miembros del mismo equipo.

* Este juego supone una pequeña introducción al juego real. En cualquier caso a los alumnos no se les indica como defender o atacar, sino que son ellos los que deben hallar las formas más económicas y eficaces de hacerlo.

5 "Concurso de lanzamientos" Distribuidos en ambas porterías, los alumnos, van lanzando en serie desde todos los puesto específicos. Ganará el que consiga marcar más goles al final de 3 rondas.

* Debe dejarse libertad a los alumnos, para que elijan que tipo de lanzamiento realizar en cada uno de los puesto. Se trata de que a través de un proceso de búsqueda, encuentren aquellas formas de lanzamiento más adecuadas a cada momento y posición

6 Relajación y estiramiento

● **Recursos**

* **Campo de balonmano.**

* **Balones de balonmano.**

* **Vallas de atletismo**

Sesión 8

- **Objetivos**

- * Disposiciones de defensa y ataque

- **Desarrollo**

- * **Calentamiento**

- * **Parte principal**

1 Dos equipos de 5 en 1/3 del campo de balonmano. Uno de los equipos situado en una de las bandas, debe intentar llegar a la otra, el equipo contrario, distribuido por el terreno tratará de impedirlo interceptándolos. Se contabilizará el número de veces que al menos un jugador es capaz de llegar de un lado a otro. Cuando todos los jugadores han sido atrapados, los equipos intercambian sus papeles. Se puede modificar el juego impidiendo que los defensores utilicen sus manos, lo que obligará a una mayor colaboración para poder interceptar a los del equipo contrario.

- * A través de este juego, los alumnos exploran las posibilidades defensivas comprobando si es más eficaz perseguir al oponente por todo el terreno o formar una barrera para detenerlos. En cualquier caso es necesario que sea el propio alumno el que elabore su estrategia de respuesta en coordinación con sus compañeros.

2 "Invadir el área". Trasladamos el juego anterior al área de balonmano. El equipo defensor debe impedir que los contrario penetren en su área. Se contarán el número de invasiones en un tiempo determinado. Aumentar y reducir el espacio a defender para variar la dificultad tanto para atacantes como para defensores.

- * Una vez más se trata de que el alumno tome conciencia de la ventaja que supone defender en colaboración, formando una barrera para detener al adversario. Así mismo los atacante investigan la búsqueda y aprovechamiento de espacios libres creados por el compañero

3 Al juego anterior, añadimos el elemento fundamental, el balón. Ahora el equipo atacante debe intentar que un jugador con balón penetre dentro del área. Se contabilizarán las penetraciones conseguidas en un tiempo determinado.

- * El balón focaliza la atención de los jugadores tanto atacantes como defensores, la defensa se realizará en función del balón, pues es inútil defender a el que no lo tiene, por otro lado, el ataque

deberá buscar a aquellos jugadores que estén más libres de marcaje. A través de esta interacción, el alumno debe ir encontrando y experimentando las formas de atacar y defender que le ofrezcan una mayor eficacia.

4 El siguiente paso, es añadir la posibilidad de lanzamiento exterior, con los que prácticamente nos encontramos en una dinámica de juego real. Una vez que el alumno a comprobado la ventaja que supone el desplegarse a todo lo ancho del campo tanto para defender y atacar, podemos pasar a situarlos en disposiciones de ataque .

*** Muy probablemente con anterioridad el alumno tienda a adoptar disposiciones de ataque y defensa que utilizan los equipos adultos y que conoce a través de su visualización en directo o televisión, esto no es malo, pero el proceso que hemos seguido proporciona al alumno las claves de porqué se utilizan esas disposiciones y cuales son las ventajas e inconvenientes que ofrecen.**

5 Juego 6:6 en un área cambio cada espacio de tiempo establecido. El puesto de portero será rotativo

6 Relajación y estiramiento.

● Recursos

*** Campo de balonmano.**

*** Balones de balonmano**

Sesión 9

- **Objetivos**

- * **Juego en situación real.**

- **Desarrollo**

- * **Calentamiento.**

- * **Parte principal**

- **Juego real entre equipos formados por los alumnos.**

- **Recursos**

- * **Campo de balonmano.**

- * **Balones de balonmano**

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw