

SESIÓN: INICIACIÓN AL BALONMANO

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Familiarizar al alumnado con los aspectos técnicos básicos, en este caso, el pase-recepción.
- Iniciar al alumno en los aspectos tácticos ofensivos básicos, en este caso cruces.
- Aumentar las cualidades físicas básicas (desplazamientos).

MATERIALES

- pelotas de balonmano,

PARTE INICIAL

- Grupos de jugadores, tratan de transportar el balón de delante, atrás, pasándolo por encima de la cabeza y por debajo de las piernas, de forma alternativa. Al llegar al final, el último jugador lo lanza rodando entre las piernas. Ganará el equipo que antes complete un nº determinado de vueltas.
- Varios grupos de jugadores alineados detrás de una línea de salida. El primer jugador lanza el balón hacia atrás, y así hasta llegar al último jugador que se desplazará en zig-zag por entre los jugadores con balón hasta el inicio.
- Idem que el ejercicio anterior pero realizarán el zig_zag botando la pelota.

PARTE PRINCIPAL

DESPLAZAMIENTOS

- **JUEGO: "Las redes"**. Dividiremos al grupo en dos partes iguales. Una la situaremos dentro del campo de balonmano, y la otra en un fondo de portería. El juego comienza cuando los jugadores que están fuera corren, por dentro del campo, hacia el otro fondo, evitando ser cogidos por los compañeros que están dentro. Los jugadores que van siendo atrapados por las redes de sus compañeros, se van situando en las bandas del campo. Gana el equipo que más veces traspase el terreno.
- **JUEGO: "El impermeable"**. Dos grupos de seis jugadores, uno sobre la línea de seis metros (A), y el otro (B) sobre la línea de 9 metros. El grupo A evitará que el grupo B penetre en el área de portería (agarrando al compañero, poniéndose en su camino... evitaremos que se empujen o se pasen alardeando de fuerza).
- ❖ Los cambios de ataque se realizarán cada minuto. Ganará aquel que consiga colocar a tres compañeros en la portería.

MOTRICIDAD CON BALÓN: PASES

- Parejas. En desplazamiento, realizar pases de distintos tipos:
 - Cerca, lejos.
 - Con bote previo.
 - Por debajo de las piernas.
 - Por detrás de la espalda.
 - **Por tríos** (de frente). Realizar pase frontales y pases en diagonal.
 - **JUEGO: "Balón pivote"**. Se harán dos grupos. Se deberá jugar en el campo de baloncesto. Cada grupo se situará en cada mitad del campo y en la línea de tiros libres habrá un jugador de cada equipo el cual será el pivote. El juego consiste en que el balón pasa de compañero a compañero hasta llegar al que hace de pivote mientras el otro equipo trata de arrebatarlo.
 - **JUEGO: "Los diez pases"**. En dos grupos y con un balón en el campo de balonmano. El juego comenzará pasándose la pelota entre los jugadores del mismo equipo mientras que el otro equipo intenta arrebatarla; cuando el equipo haya pasado la pelota 10 veces deberán soltarla en el área de portería.
- ❖ Sólo se pueden dar tres pasos con la pelota. No botar. Gana quien introduzca 5 veces la pelota en el área contraria.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos con balones.