

Soluciones Calentamiento Productividad adicional inducción soluciones desde EFD Induction. www.efd-induction.com

Cursos Entrenador Deportivo Curso de Entrenador Deportivo a Distancia. ¡Consúltanos Ahora! www.aprendemas.com

Educación a distancia Cursos y Titulaciones de FP ¡Aprende a tu ritmo desde casa! www.ceac.com

Anuncios Google

Propuesta de una unidad didáctica sobre la enseñanza del balonmano aplicada al contexto de educación en secundaria

Licenciado en ciencias de la actividad física y
el deporte por Universidad de Granada.
Entrenador nivel II de Balonmano

Fernando Calahorra Cañada

fernandocalahorra@gmail.com
(España)

Resumen

La siguiente Unidad Didáctica fue llevada a cabo en el año 2006-2007 durante la realización del Practicum de Enseñanza en el I.E.S. Padre Manjón de Granada, en el curso 1º Bachillerato "A". El guión en el mismo será el siguiente: Objetivos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), Contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), Intervención Didáctica, Actividades realizadas por el alumnado, Secuenciación de Contenidos y Objetivos en las Sesiones, Organización del Alumnado, Recursos Didácticos y Medios Materiales a utilizar, Posibles Innovaciones Curriculares o Proyectos de Investigación en la Acción, Atención a la Diversidad, Sistema de Calificación y Descripción de las sesiones de la Unidad Didáctica. Para terminar el mismo, planteo una propuesta de reflexión para la enseñanza de este deporte mediante unas pautas en el proceso de Enseñanza- Aprendizaje.

Palabras clave: Unidad didáctica. Sesión. Balonmano. Objetivos. Contenidos.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106 - Marzo de 2007

1 / 1

Introducción

La siguiente unidad didáctica, tratará de un deporte colectivo, en este caso el balonmano, y considero que esta unidad didáctica resulta adecuada y beneficiosa para los alumnos por los siguientes motivos:

- La práctica de los deportes colectivos en general y en particular (balonmano) beneficia, el desarrollo de los mecanismos de percepción, de decisión y de ejecución, muy útiles para el entrenamiento de una gran parte de las actividades físico-deportivas.
- La complejidad táctica que requiere estos deportes, favorece un alto nivel de cooperación y de esfuerzo "compartido" entre los componentes de los equipos para conseguir un nivel de juego que pueda resultar eficaz y gratificante.
- Debido a su variedad y versatilidad táctica, tanto en el aspecto ofensivo como en el defensivo, son deportes que ofrecen multitud de posibilidades técnico-tácticas, donde la creatividad del alumno juega un papel fundamental.
- Además, contribuyen, a través de su aplicación al juego, a la mejora de la condición física, especialmente de la resistencia anaeróbica, velocidad, coordinación y de la fuerza dinámico general.

Objetivos

Conceptos

- Conocer la práctica de los deportes colectivos como una actividad de alto valor recreativo y lúdico, que favorece el desarrollo personal y mejora la salud y la calidad de vida.
- Conocer y profundizar en los fundamentos reglamentarios del balonmano, así como su vocabulario específico.
- Conocer y profundizar en los fundamentos técnico-tácticos, tanto defensivos como de ataque de los deportes colectivos.
- Saber utilizar los recursos técnico-tácticos tanto defensivos como ofensivos en función de las decisiones que tome el oponente.
- Conocer las posibilidades que nos ofrecen para la práctica los deportes alternativos.
- Reconocer las principales capacidades físicas implicadas en los deportes a desarrollar.

Procedimientos

- Practicar y perfeccionar el desarrollo de habilidades específicas y conceptos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos de estos deportes (Balonmano, indiana, Badminton...).
- Utilizar al máximo los recursos técnico-tácticos con el fin de obtener el máximo rendimiento personal.
- Participar en actividades en las que se exija la puesta en práctica de los recursos técnico-tácticos que posea el alumno.
- Ejecutar los gestos técnicos de estos deportes de manera suficiente.

Actitudes

- Valorar los efectos positivos que para la salud ofrece la practica de los deportes desarrollados.
- Ser consciente de sus posibilidades y prestarse a mejorar en sus habilidades.
- Valorar al equipo como grupo y su participación como integrante.
- Respetar las normas y reglas establecidas, como forma de respeto tanto a sus compañeros como al profesor.
- Respetar y valorar a los demás en la práctica de estos deportes.
- Respetar y cuidar el material

Contenidos

Conceptos

- Conocimiento del juego de dos deportes colectivos como el balonmano y de los deportes alternativos.
- Manejo del vocabulario específico del balonmano.
- Conocimiento de los fundamentos técnico tácticos tanto defensivos como ofensivos del balonmano.
- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones que nos ofrece nuestro cuerpo para la práctica de los deportes alternativos.
- Conocimiento de las principales cualidades físicas implicadas en estos deportes.

Procedimientos

- Práctica y perfección del desarrollo de habilidades específicas y conceptos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos de estos deportes.
- Utilización al máximo los recursos técnico-tácticos con el fin de obtener el máximo rendimiento personal.
- Participación en actividades en los que se exija la puesta en práctica de los recursos técnico-tácticos que posea el alumno.
- Ejecución de los gestos técnicos de estos deportes.

Actitudes

- Valoración de los efectos positivos que para la salud ofrece la practica de los deportes colectivos.
- Concienciación de sus posibilidades y prestación a mejorar en sus habilidades.
- Valoración del equipo como grupo y su participación como integrante.
- Respeto de las normas y reglas establecidas, como forma de respeto tanto a sus compañeros como al profesor.
- Respeto y valoración de los demás en la practica de estos deportes.
- Respeto y cuidado del material.

Intervención didáctica

La técnica de enseñanza a utilizar en esta unidad didáctica será principalmente la "*Indagación*". Aunque también se podría emplear la Instrucción Directa para algunos conceptos técnicos que no sea posible trabajar mediante indagación. Este contenido, que se incluye dentro del Bloque de Contenidos Juegos y deportes, se adapta muy bien a la Indagación, ya que el alumno participa en las decisiones en función de las situaciones que se le presenten, no es un mero reproductor, por tanto yo, el profesor, me convertiré en un mediador entre el alumno y su aprendizaje, siendo él el mayor protagonista de este proceso.

Respecto al estilo de enseñanza, principalmente propongo los estilos de enseñanza innovadores, en especial: "*Resolución de Problemas*". Como he comentado anteriormente este es un contenido en el que el alumno, tiene mucho que decir, el alumno participará activamente en su aprendizaje. Tomando decisiones en función de las situaciones que se le presenten.

Sobre todo trabajaría la estrategia en la Practica "*Global Pura*" y también polarizando la atención cuando me interese mantener la atención del alumno en cualquier aspecto que yo crea que es fundamental.

En algunos contenidos que sean más difíciles de trabajar, como pueden ser algunos aspectos técnicos, utilizaré la estrategia en la Práctica "*Análítica*", pero serán situaciones aisladas.

Actividades del alumnado

Actividades de clase: En este grupo de actividades incluiría la asistencia y participación del alumno. El alumno deberá realizar:

1. Calentamiento general.
2. Calentamiento específico.

3. Ejercicios y juegos de mejora de estos deportes.
4. Establecer y realizar los ejercicios propuestos por los diferentes grupos.
5. Recogida del material.
6. Vuelta a la calma mediante ejercicios de flexibilidad y relajación.
7. Comentar sus impresiones al final de la sesión acerca de la sesión llevada a cabo.
8. Comentar sus impresiones de cómo se esta desarrollando la Unidad Didáctica

Distribución temporal (Secuenciación de contenidos y objetivos en las sesiones)

Bloque Contenidos	JUEGOS Y DEPORTES					
Unidad Didáctica	APRENDE EL BALONMANO					
Sesión	1	2	3	4	5	6
Contenido	Toma contacto	Reglas, Técnica,	Técnico-Táctica	Técnico-Táctica	Técnico-Táctica	Técnico-Táctica
	Balonmano	Táctica, Demarcaciones	Individual	Individual	Grupal	Grupal

Bloque Contenidos	JUEGOS Y DEPORTES					
Unidad Didáctica	APRENDE EL BALONMANO					
Sesión	7	8	9	10	11	12
Contenido	Examen, Trabajo,	Situaciones Reducidas:	Desigualdades Numéricas	Igualdades	Superioridad Defensiva	Juegos
	Hoja Observación	1x1, 2x 2	Técnica-Táctica Colectiva	Tec-Tac Colectiva	Inferioridad Ataque	Aplicativos

Nº SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS
1	<p>Conocer las Técnicas Individuales Básicas: Manejo, Adaptación, Bote, Pase y Recepción</p> <p>Realizar ejercicios que mejoren la táctica individual en balonmano.</p> <p>Apreciar las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo para la práctica del balonmano.</p>	<p>Conocimiento de los principios de la técnica y táctica individual.</p> <p>Realización de ejercicios que mejoren la técnica y táctica individual en balonmano.</p> <p>Apreciación de las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo para la práctica del balonmano.</p>
2	<p>Conocer y saber interpretar:</p> <p>Reglas</p> <p>Simbología</p> <p>Demarcaciones y peculiaridades</p> <p>Técnicas: Individuales y Colectivas</p>	<p>Conocimiento de las posibilidades que permite el Reglamento de Balonmano durante la práctica de dicha actividad.</p> <p>Conocimiento de las distintas posiciones de los jugadores, sus características y sus funciones.</p> <p>Conocimiento breve el abanico de Técnicas tanto a nivel individual como Colectivo en Defensa.</p> <p>Conocimiento somero el abanico de Técnicas tanto a nivel individual como Colectivo en Ataque.</p> <p>Conocimiento de manera muy somera los símbolos básicos para representar jugadas en Balonmano.</p>
	Conocer y Vivenciar la	Conocimiento de las Alternativas que nos ofrece el Contenido Técnico más empleado en este deporte. El

3	<p>Conocer y Vivenciar la Técnica y Táctica del Balonmano:</p> <p>Pase y Lanzamiento,</p> <p>Medios de Defensa Individual</p> <p>Medios de Ataque Individual.</p>	<p>Conocimiento de los Tipos de Lanzamientos</p> <p>Conocimiento de las distintas formas de Finalizar y la consecución de gol.</p> <p>Iniciación a los Medios Individuales de Ataque</p> <p>Iniciación a los Medios Individuales de Defensa</p>
4	<p>Conocer la Técnica-Táctica Individual:</p> <p>Técnica Individual en Ataque</p> <p>Técnica Individual en Defensa</p>	<p>Interpretación de los principios e la técnica individual en balonmano. Superioridad numérica.</p> <p>Adecuación del comportamiento a las reglas.</p> <p>Aplicación de estas conclusiones al juego real.</p>
5	<p>Conocer y Vivenciar la Técnica y Táctica del Balonmano:</p> <p>Fintas.</p> <p>Ejercicios de superioridad numérica</p> <p>Ejercicios de Inferioridad numérica.</p>	<p>Conocimiento y aplicación de los tipos y el empleo de las fintas o conductas de falseo.</p> <p>Realización de ejercicios con superioridad numérica.</p> <p>Realización de ejercicios con inferioridad numérica.</p>
6	<p>Conocer y Vivenciar las Situaciones Jugadas reducidas:</p> <p>El 1 contra 1</p> <p>El 2 contra 2</p>	<p>Aplicación de los Contenidos Técnico Tácticos a las Situaciones Reducidas de Balonmano.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 1 contra 1, en Defensa y Ataque.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 2 contra 2, en Defensa y Ataque.</p>
7	<p>Conocer y Experimentar los Medios Colectivos de Ataque</p> <p>Medios Colectivos de Defensa</p> <p>Pase y va como Medio Fundamental en Ataque</p>	<p>Interpretación de los principios de la táctica y técnicas colectiva en balonmano.</p> <p>Conocimiento del Pase y va como Medio Habitual y eficaz para resolver situaciones en Balonmano.</p>
8	<p>Conocer y Vivenciar las Situaciones Jugadas reducidas:</p> <p>El 3 contra 3</p> <p>El 4 contra 4</p>	<p>Aplicación de los Contenidos Técnico Tácticos a las Situaciones Reducidas de Balonmano.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 3 contra 3, en Defensa y Ataque.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 4 contra 4, en Defensa y Ataque.</p>
9	<p>Conocer y Experimentar las Situaciones Jugadas:</p> <p>El 5 contra 5</p> <p>El 6 contra 6</p>	<p>Aplicación de los Contenidos Técnico Tácticos a las Situaciones Reducidas de Balonmano.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 5 contra 5, en Defensa y Ataque.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 6 contra 6, en Defensa y Ataque.</p>
10	<p>Conocer y Experimentar situaciones en Balonmano:</p> <p>El 7 contra 7 (Partido Real)</p> <p>Situaciones Jugadas ampliadas:</p> <p>El 8 Contra 8.</p>	<p>Aplicación de los Contenidos Técnico Tácticos a las Situaciones Reales de Balonmano.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 7 contra 7, en Defensa y Ataque.</p> <p>Conocimiento de todas las posibilidades que nos ofrece las situaciones de 8 contra 8, en Defensa y Ataque.</p>
	Conocer y Experimentar	Aplicación de los Contenidos Técnico Tácticos a

11	<p>... y experimentar situaciones de desigualdades numéricas:</p> <p>Desigualdades en defensa</p> <p>Superioridad defensiva</p>	<p>Representación de los contenidos técnicos tácticos a Situaciones de Superioridad en Defensa de Balonmano.</p> <p>Aplicación de los Contenidos Técnico Tácticos a Situaciones de Inferioridad en Ataque de Balonmano.</p>
12	<p>Vivenciar diferentes juegos y variaciones en las reglas del balonmano:</p> <p>Juegos Aplicativos</p>	<p>Aplicación de distintas modificaciones de los elementos invariables del juego (balón, reglas, porterías...)</p> <p>Conocer todas las posibilidades que nos ofrece el balonmano desde un punto de vista más recreativo</p>

Organización del alumnado

- Organización:** Debido al Bloque de Contenidos que estoy trabajando, Juegos y Deportes, dentro de este los Deportes Colectivos, permitiré al alumno una organización libre y autónoma, por tanto utilizaré una "Organización Formal".
- Agrupamientos más habituales:** En esta unidad didáctica utilizaré el Gran Grupo sólo y exclusivamente en las actividades de calentamiento. En la parte principal de las sesiones utilizaré subgrupos para actividades, para trabajar contenidos de táctica, y ejecuciones individuales en parte principal para contenidos de técnica y en la vuelta a la calma, todo esto en función de las actividades a realizar. De nuevo en esta unidad didáctica los subgrupos siempre serán por intereses ya que por fortuna no hay ningún niño que sea discriminado y nunca hay problemas en este sentido.
- Rutinas organizativas:** El lugar de reunión será el centro de la pista y como sistema de señales utilizaré mi voz y señales visuales.

Recursos didácticos y medios y materiales a utilizar

El material utilizar en esta Unidad didáctica será sobre todo balones de balonmano, en menor medida conos y picas, las porterías son fijas, por tanto el transporte será muy cómodo. Los balones están en el almacén que apenas está a 5 metros de las pistas polideportivas, así que su transporte será muy sencillo, y lo tendremos siempre a mano por si hace falta algo en especial para un ejercicio y para subsanar imprevistos.

RECURSOS DIDÁCTICOS	INSTALACIONES-MATERIAL
<p>Hojas de observación</p> <p>Dibujos aclaratorios</p> <p>Planillas de evaluación para la última sesión</p>	<p>Pista polideportivas</p> <p>Gimnasio (en caso de lluvia)</p> <p>25 Balones de balonmano.</p> <p>Conos.</p> <p>Picas.</p> <p>Aros</p>

Las hojas de observación las utilizaré para anotar las observaciones que yo vea oportunas a lo largo de la unidad didáctica. Los dibujos aclaratorios, los emplearé en caso de ser necesarios para resolver las dudas que surjan, no obstante no se están empleando muy a menudo.

Posibles innovaciones curriculares o proyectos de investigación

Con esta Unidad Didáctica comprobaré si cumplo los objetivos que me he propuesto al inicio de la misma tomándome como medio dos deportes colectivos como es el balonmano.

Al ser la primera vez que imparto Balonmano tendré en cuenta la progresión de aprendizaje de los alumnos, su evolución en el tiempo. Como dije al principio al ser un deporte de cooperación-oposición, que el contexto es cambiante, se deben tener muy en cuenta por parte del alumno los Mecanismos Perceptivos, Decisionales y Ejecutivos.

Atención a la diversidad

Los alumnos son diferentes entre ellos y este ha de ser el punto de partida de toda acción educativa, un alumno puede haber practicado toda su vida un deporte determinado y otro la primera vez que tiene contacto con el mismo. Respetar las diferencias y no convertirlas en desigualdades ha de ser un propósito básico en nuestras actuaciones. Intentar no marginar a nadie en ese

sentido.

Debemos pretender una enseñanza que ha de ser integradora y ha de tener como finalidad proporcionar una formación común para todos los alumnos que favorezca la igualdad de oportunidades.

Se proponen las siguientes medidas de atención a la diversidad:

- La evaluación inicial estará presente para atender de forma operativa a la diversidad del alumnado.
- Diseñar actividades de refuerzo y ampliación que permitan que todos los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades.
- Las actividades propuestas deben respetar el ritmo de ejecución y aprendizaje de cada alumno-a.
- Para los alumnos-as más aventajados se les propondrán nuevos retos y también colaborarán en la ayuda de los menos aventajados.
- Para aquellos que tengan dificultades se les planteará progresiones más ajustadas a su nivel, disminuyendo la dificultad del gesto o utilizando un material alternativo para dar una mayor diversidad de niveles.
- Para el alumnado con problemas físicos que no puedan incorporarse a una actividad física normal, incluso con las medidas de atención reseñadas anteriormente, se les diseñará otras actividades acordes con sus posibilidades, tales como, colaboración en la organización y control de la clase, ayuda a los compañeros, diseño de sesiones prácticas, o ampliación de los contenidos conceptuales.
- La participación de alumnos y alumnas con discapacidad en las actividades propias de la clase, se puede llevar a cabo desde tres puntos de vista:
 - Los alumnos-as con una menor afectación motora, o porque sus capacidades intelectuales o/y sensoriales se lo permiten, se deben integrar en las actividades de carácter general.
 - Cuando la participación en todas las actividades con los demás compañeros se hace difícil, basta a veces con adaptar algunos elementos constitutivos del juego o deporte.
 - Cuando las discapacidades hacen difícil su participación en actividades comunes se deberán plantear alternativas con juegos y deportes específicos, en las que puedan encontrar idénticas sensaciones y motivaciones que el resto de sus compañeros.

Sistema de calificación. Criterios

Criterios de evaluación

- Practicar las habilidades específicas de carácter técnico, táctico y reglamentario del balonmano.
- Identificar sus reglas más importantes.
- Ser capaz de organizar y colaborar en las competiciones deportivo-recreativas.

Quantitativamente los Criterios de Evaluación

- Trabajo de las sesiones realizadas en clase: 10 %
- Examen Teórico: 30 %
- Observación de la Práctica: 30 %
- Comportamiento/Actitud/Asistencia: 10 %
- Hoja Observación Partido Universidad Granada: 20 %

Respecto a los exentos en las prácticas, comentar que realizaron un diario de clase, en las sesiones que no pudieron realizar.

UD.: Aprende el Balonmano. Sesiones Prácticas

SESIÓN 1ª: Toma de contacto al balonmano

Materiales: Todos los balones

Contenidos: Manejo, Adaptación, Bote, y algo de Pase, Recepción

Información inicial

Adaptación del balón a la mano, se coge con la mano abierta y con los dedos para que no se caiga y tener mayor control, nunca con la palma de la mano. Manejo, relacionado con lo que acabo de decir de adaptar el balón.

Bote, realización adecuada del gesto, no girar la mano al botar, sólo flexión de muñeca y no realizar pronación al botar porque es Doble Regate. Además hacer hincapié en que no se debe botar tanto como en baloncesto por ejemplo ya que el ciclo de pasos es mucho mayor y podrían robarnos el balón.

Explicación breve de los tipos de pase y la manera de recepcionar con una o ambas manos (manos en triangulo, los índices y pulgares muy próximos y los dedos abiertos).

El discurrir de la asignatura, la dinámica de la clase, la evaluación de la misma.

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos

Parte Principal: 30 min.

Ejercicios de Adaptación y Manejo del balón:

- Se coge el balón se deja caer y se recoge antes de que caiga al suelo sin que caiga.
- Con el balón adaptado se pasa de la parte posterior a la superior (rodando el balón por la mano) sin que se caiga y adaptándolo cuando llegue a la palma de la mano
- Pulso Gitano: por parejas: Ambos con el balón adaptado frente a frente, intentan quedarse con el balón en la mano y que el otro lo suelte.
- Mientras corremos pasamos el balón por todo el cuerpo, por la espalda, con bote entre las piernas cambiamos de mano...
- Lanzamos el balón hacia arriba y lo recogemos con una o ambas manos. Lanzamos el balón con la mano, con el hombro, con la cabeza, muslo...
- Por todo el campo realizamos botes, cambios de dirección y cada cierto tiempo introducimos una finta de lanzamiento para seguir botando (el balón no debe caer al suelo).

Ejercicios para la mejora del Bote:

- Cada tres botes, se arma el brazo, realizando una finta de tiro y se vuelve a botar
- Cada 3 botes se pasa el balón entre las piernas con bote
- Cada 3 botes de balón se pasa el balón por la espalda y se sigue botando.
- Ahora sólo se bota cada 3 pasos (Ciclo de Pasos completo)
- Colocamos a la clase en dos grupos enfrentados. Uno en contra del otro, al cruzarse no se puede caer el balón (percepción de compañeros y no solo mirar el balón).
- Igual pero a la mitad de campo cambiar la mano de bote.
- Idem al anterior pero realizando Zig-Zag
- Ahora les decimos que al cruzarse intenten robar a los compañeros que vienen en dirección contraria sin que pierdan el control de su balón.
- Juego de "La Pilla", todos con balón, menos el que se la queda, que intentará tocar a los demás jugadores. Posteriormente introducimos la variante de que debe tocar el balón en vez de sólo tocar al jugador.

Ejercicios introductorios al Pase-Recepción:

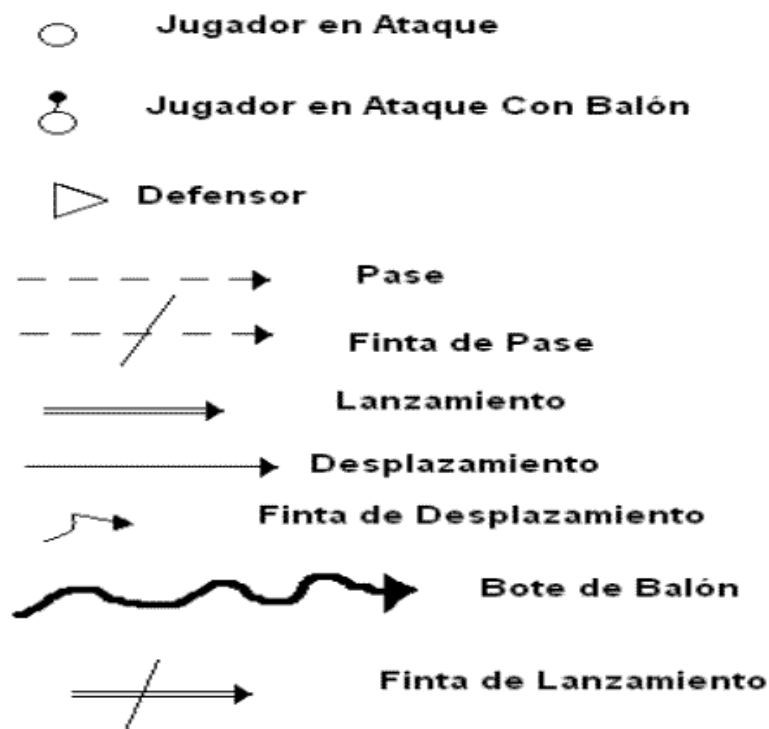
- Por parejas pase y recepción por todo el campo, el pase se realizará con una mano, y se recibe con una o preferiblemente con las dos manos.
- Les pedimos que realicen todo lo anterior (pasar el balón por detrás de la espalda, dar un giro de 360° tras pasar, botar entre las piernas, realizar el ciclo de pasos antes de pasar, realizar una finta de pase...) antes de pasar al compañero que lo sigue por todo el campo
- Pase entre dos previo salto

Vuelta a la calma: 5 min.

Estiramientos.

SESIÓN 2ª: Reglas. Técnica. Demarcaciones. "Clase Teórica"**Contenidos:**

- **Reglas:** Resumen de las Reglas de la Real Federación Española de Balonmano, 17 reglas para ser exacto, dos, tres renglones por regla.
- **Simbología:** Están aquí representadas:



• **Demarcaciones y peculiaridades:**

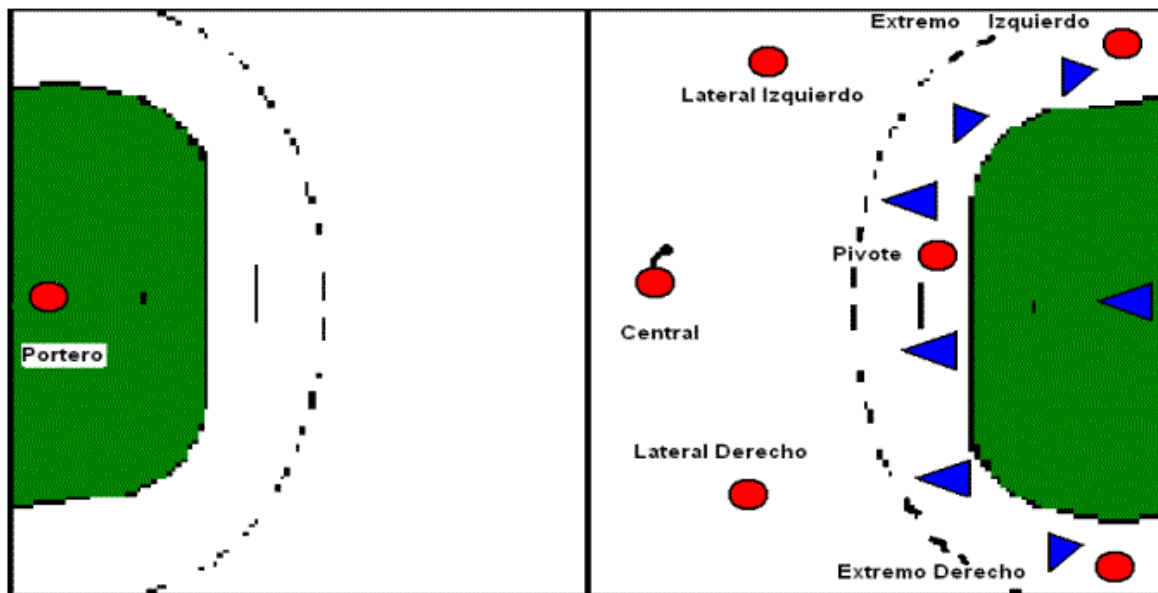
Portero: Suele ser de los mas altos junto al Pivote, pero el portero es mucho más ágil y elástico, sobre todo de las piernas.

Central: Sería el número 10 en Fútbol o el base en Baloncesto, el creador y conductor del juego por excelencia, no es de los más altos pero depende. Jugador muy técnico y con gran visión de juego.

Extremos: Son los más pequeños del equipo, pero son muy rápidos, ágiles y técnicos para lanzar sin ángulo.

Laterales: Son los jugadores más potentes, muy fuertes, suelen lanzar más que el resto de jugadores.

Pivote: Es el que suele jugar de espaldas a portería, suelen jugar de espaldas a portería, se usan para abrir huecos en defensa y para esto suelen usar los bloqueos.



Técnicas: Individuales y Colectivas

a. **Individuales en Ataque**

- Manejo y Adaptación: Adaptación del balón a la mano, se coge con la mano abierta y con los dedos para que no se caiga y tener mayor control, nunca con la palma de la mano
- Bote: Mediante una extensión de muñeca, realización adecuada del gesto, no girar la mano al botar, sólo flexión de muñeca y no realizar pronación ni adaptar porque sino es "doble regate" y es falta. No botar en exceso pues esto no es Baloncesto ya que te pueden robar más fácilmente, aprovechar los 3 pasos que nos da el Ciclo de Pasos.
- Fijar a un oponente: Que nos marque para facilitar la acción del compañero y que no intercepte el pase al mismo.
- Ciclo de Pasos: Aparte del que tenemos para parar tenemos 3 pasos antes de tener que botar el balón.

Podemos adaptar el balón una vez pero ya no podremos volver a botar el balón, solo pasar, avanzar o lanzar; podremos regatear a un oponente pero botando el balón, no con el balón "adaptado en la mano", sino sería "doble regate"

- Pase y Recepción: Explicar los tipos de pase (impulsión, pronación, clásico, en suspensión, picado...) y la manera de recepcionar con una o ambas manos (manos en triangulo, los índices y pulgares muy próximos y los dedos abiertos).
- Fintas: De pase, lanzamiento y desplazamiento, consiste en un "falseo" de las intenciones del jugador, en hacer una cosa y que el oponente crea que hagamos lo contrario.
- Lanzamiento: Tipos (Clásico, en Suspensión, de Cadera, con Rectificado, con Efecto o Liftados...) y la forma adecuada de lanzar, cuanto mayor distancia recorra el brazo, mayor fuerza imprimiremos.

b. **Individuales en Defensa**

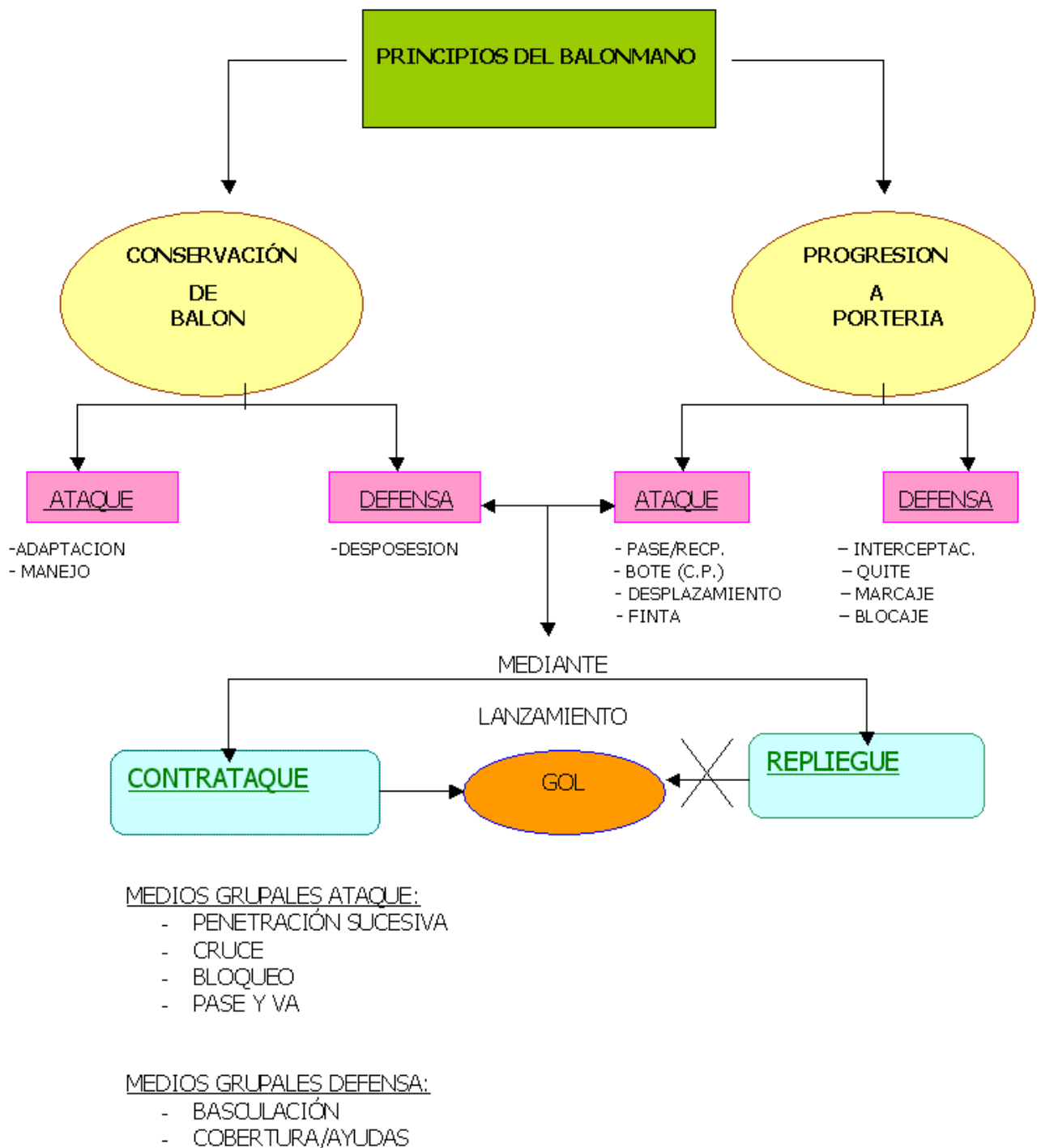
- Quite: Consiste en robar el balón cuando el atacante bota o realiza un pase
- Blocaje: Detener el lanzamiento por colocando los brazos juntos por encima de la cabeza.
- Posición de Base: Marcaje del adversario, posición adoptada para controlar al oponente.

c. **Colectivas en Ataque**

- Penetración Sucesiva: Ataque ininterrumpido, si no se puede lanzar a portería se vuelve a pasar al compañero.
- Pase y Va: Pared
- Bloqueo: Colocarse en la trayectoria del defensor para interrumpir su desplazamiento y así crear un espacio.
- Cruce: Cruce entre dos compañeros que se pasan el balón por detrás.

d. **Colectivos Defensa**

- Bascular: Desplazamientos Colectivos de los defensores en función de dónde esté el balón y oponentes.
- Ayuda: Una vez se sobrepase a un compañero defensor, intentar frenar al atacante.
- Cobertura: Colocación cercana a el compañero que defiende por si es sobrepasado por un atacante.
- Video: Les expuse varias acciones en la televisión para que pudiesen ver como se llevan a cabo en la práctica, no les quise poner un partido entero porque veremos uno en breve, lo explico en "Observaciones".



SESIÓN 3ª: Contenidos Técnico Tácticos Grupales e Individuales: Pase, Técnica de Defensa Individual y Técnica de Ataque Individual

Contenidos: Pase, Lanzamiento, Medios de Defensa, de Ataque...

Información Inicial:

Nociones de cómo va a transcurrir la clase, explicar la manera general de defensa individual y en menor medida la del ataque.

Sesión:

Calentamiento: 15 min, Todo con balón y a partir de hoy siempre con él.

Una vuelta trote suave

Carrera con movilidad articular

Estiramientos

- Que ruede el balón por el suelo y pasarlo entre las piernas, cambiarlo de dirección, con ambas manos...
- Por parejas pase y recepción por todo el campo, el pase se realizará con una mano, y se recepciona con una o preferiblemente con las dos manos.
- Por parejas, pase y recepción con vista al frente (se gira el tronco o se realizará Pase en Pronación), se realizará con ambas manos porque a la vuelta el compañero está al otro lado del campo.
- Pase al compañero tras realizar varios pasos (menos de 3) con la pierna adelantada

Parte Principal: 40 min

- Dividimos la clase en dos grupos enfrentados, les pedimos a los alumnos que a la vez que se aproximan y alejen realicen pases al compañero dependiendo de la distancia.
- Por parejas, hacer lo que haga el compañero, pero de frente para mejorar la Posición de Base.
- Igual pero realizamos un Blocaje
- Igual pero bajamos el brazo que el compañero arma, debemos agarrarlo por el codo mas o menos y la otra mano a la cintura.
- La trenza: se pasa el balón y se va al lugar del que se ha pasado, por tríos.
- Pases en Grupos de 4-5 personas, realizan una forma geométrica. Variantes: Se cambia la dirección y el tipo de pase, se corre de espaldas, introducimos acciones Pre y Post pase, tales como dar un giro de 360°, voltereta, sentadilla, flexión...
- Rondo, se la queda una persona y los demás deberán pasar rápido sin que intercepte el defensor. Grupos de 5 personas. Introducimos variantes como: varios defensores, se puede pivotar
- 4 contra 1 más portero, en cuatro campos, se realizan pases entre los atacantes (Penetración sucesiva) hasta que un atacante crea conveniente atacar y se juega un uno contra uno y se lanza a portería. Se cambia de rol.
- Demostración de por qué jugar en anchura, fijar y que la defensa se pegue a la línea.
- Se juega un 3 contra 2 más portero teniendo en cuenta lo que el profesor acaba de explicar.

Vuelta a la calma: 5 min
Estiramientos.

SESIÓN 4ª: Contenidos de Ataque Grupales e Individuales: Pase y va y Lanzamientos

Materiales: Todos los balones, 10 picas, y 12 conos.

Contenidos: Pase y va, lanzamientos. En menor medida bote y fintas

Información Inicial:

Explicué sobre todo los conceptos como fijar al defensor, la manera de la lanzar, la progresión a portería, actuaciones del atacante según actúe el defensor...

También al defensor a colocarse en la línea de pase atacante, y para solucionarlo a los atacantes continuar con el balón o realizar una finta de pase. Importante jugar en Anchura para crear espacios en ataque.

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

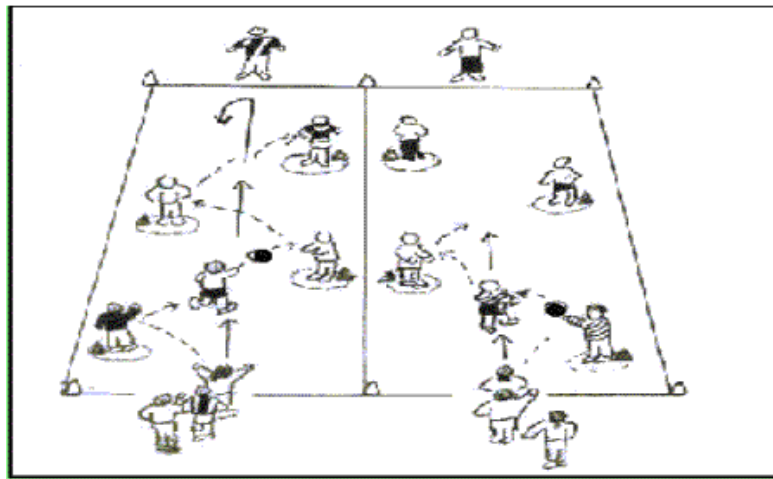
Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos.

Parte Principal: 30 min

Calentamiento Específico:

- Pases por parejas por todo el campo, libertad a la hora de realizar el ciclo de pasos, libertad de acciones técnicas...
Pases por parejas realizando 3 pasos además del de recepcionar el balón antes de pasar al compañero.
- Se realizan un par de pases por parejas por todo el campo, al primer toque ambos. Luego ciclo de pasos y se pasa al compañero.
Variante: Idem pero tras realizar el pase, el futuro receptor realiza un movimiento explosivo.
- Paredes consecutivas, pases al primer toque ambos jugadores, ida y vuelta a lo largo del campo. Intentamos que no se choque el balón con otras parejas y que estén atentos para no chocarse con otros compañeros.
- Introducimos un oponente pasivo, el cual será un obstáculo (pica). Realizamos pases y va a lo largo del campo. Deben de realizar el ciclo de pasos hasta llegar al cono y ante este (fijación adversario) pasar la bola para recibirla y hacer lo mismo ante el siguiente cono. Se usan ambos brazos, diferentes tipos de pases... Finaliza la jugada el jugador del centro con un lanzamiento a portería.
Variante: salen por tríos y se realiza un pase a cada lado
Variante 2: dos pases y va consecutivas a un lado y luego idem al otro.
Variante 3: Igual pero ahora se realiza el pase y va con tareas intermedias, tales como giro de 360°, o saltar un cono...
Subvariante: Podemos introducir otros movimientos de coordinación



- Se introducen dos alumnos en lugar de las picas que ahora será oponente semiactivo, el pase y va se realizará al lado que se quiera, ya que siguen atacando en tríos
Variante: Se realiza una finta de pase ante el defensor y se pasa al compañero del otro lado.
- Igual pero ya pueden defender activamente y con intensidad a los atacantes, pero introducimos la regla de que éstos actúan solo en una zona, no podrán avanzar más de 2 pasos hacia delante o atrás, sí lo podrá hacer lateralmente
- Igual que el anterior pero ahora el atacante parte desde la posición de pivote, es decir un jugador sale al inicio del campo y otro desde la mitad del mismo, por lo que el pivote deberá desmarcarse para recibir el balón. Se juega un 2 contra 2.
- Se juega un 2 contra 1, si se quiere se puede realizar pase y va adversario con portería de conos, es decir, un 2 contra 1 sin un espacio delimitado para sobrepasarle y debe derribar el cono sin pisar el área.
- Partido con dos equipos en el que un jugador solo puede dar un toque (por ejemplo el pivote). Se cambia de rol tras varias jugadas. Lo demás es normal.
- Partido normal, si se realiza un pase y va tanto en profundidad como en anchura en la misma jugada que se consigue el gol, vale por dos puntos.

Vuelta a la calma: 5 min.
Estiramientos.

SESIÓN 5ª: Técnico Táctica Individual

Materiales: Balones, picas, aros, conos.

Objetivos: Fintas (principalmente de desplazamiento), Lanzamientos, Bote.

Información Inicial:

Explicar el concepto de Finta: Falseo de Intenciones, amago.

Explicar tipos y la forma idónea de realizar la finta de desplazamiento. Aproximación al defensor, cambio de dirección y movimiento explosivo.

Explicar tipos de lanzamientos ante defensor.

Sesión:

Calentamiento 15 min. Todo con balón

Una vuelta trote suave

Carrera con movilidad articular

Estiramientos.

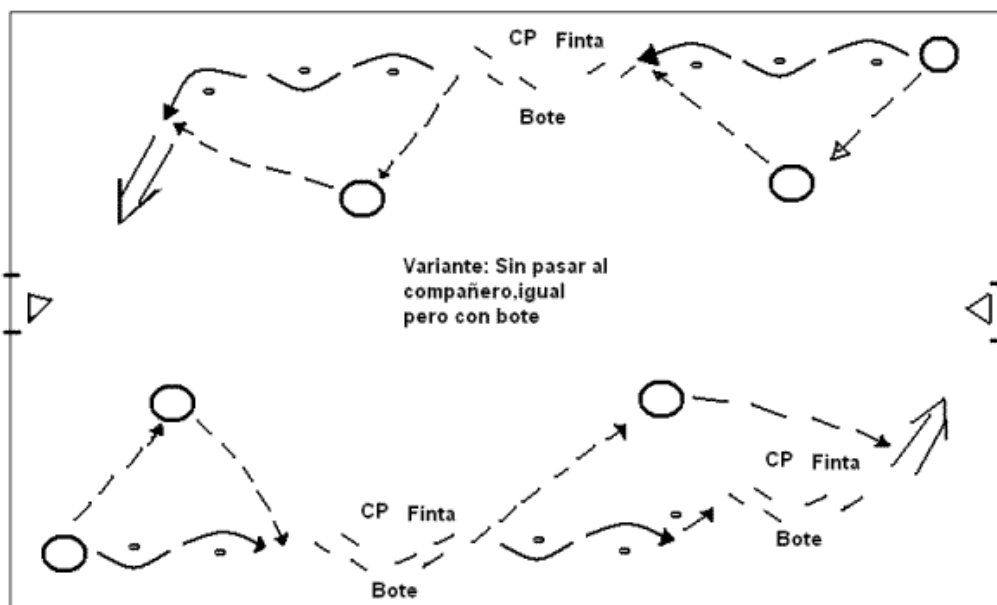
Calentamiento Específico:

- Pases por parejas
- Pase tras realizar el ciclo de pasos (3 pasos)
- Les pedimos que realicen todas las acciones técnico-tácticas (pasar el balón por detrás de la espalda, dar un giro de 360° tras pasar, botar entre las piernas, realizar el ciclo de pasos antes de pasar, realizar una finta de pase...) antes de pasar al compañero que lo sigue por todo el campo.
- Enfrentados, toda la clase, realizan bote y se cruzan unos con otros hasta llegar a la pared contraria.
Variante: Igual al anterior pero se cambia de mano a la mitad del campo
Variante: Igual al anterior, pero intentamos robar y no perder nuestro balón
- Bote por las líneas del campo

Parte Principal: 40 min

- Carrera de relevos en estático, pero el balón se pasa de "mano a mano" intentando que no caiga al suelo, el último en pasar corre al primer puesto, el ejercicio sería similar a una cadena.

- Carrera de relevos de adaptación, se pasa de "mano a mano", solo se puede usar una mano, mientras se corre se va botando el balón. El balón no debe caer al suelo
- Carrera individual toda la clase, con bote, ida y vuelta.
- Circuito, con aros para marcar el ciclo de pasos y con conos para realizar el zig-zag, este ejercicio consiste en una progresión de los mismos, similar a la sesión anterior de pase y va:
 - a. No colocamos en la disposición que se ve en el dibujo de abajo. Y realizamos el circuito, pase a compañero situado en la zona central del campo, zig-zag, recepción, se pisa donde indican los aros, bote, finta (pase o desplazamiento), ciclo de pasos, y se repite este ciclo, pase, zig-zag, recepción, se pisa donde indican los aros, bote, finta (pase o desplazamiento) y ciclo de pasos. Una vez se haga se pasa al otro lado, debemos exigir dinamismo.
 - b. Igual que el anterior pero se realiza sin pasar al compañero, es decir, bote con zig-zag, se pisa donde indican los aros, bote, finta (desplazamiento), ciclo de pasos, y se repite este ciclo, zig-zag, se pisa donde indican los aros, bote, finta (desplazamiento) y ciclo de pasos. Una vez se haga se pasa al otro lado.
 - c. Igual al ejercicio a), pero se realiza un lanzamiento a puerta. Introducimos un portero.
 - d. Igual al ejercicio b), pero se realiza un lanzamiento a puerta. Introducimos un portero.
 - e. Igual que el anterior pero introducimos un oponente pasivo antes de lanzar.
 - f. Igual al anterior pero ahora el oponente es semiactivo, es decir, le damos al defensor una pica y cuando se acerque el atacante, éste deberá responder a lo que haga el defensa. Por ejemplo, le decimos al defensa que con la pica, la mueva hacia la izquierda, por lo que el atacante deberá fintar e ir a la derecha. Las variables son: Pica a izquierda (finta y ataque a la derecha), igual a la derecha (finta y ataque a la izquierda), el defensa se agacha (se lanza en suspensión), el defensa abre las piernas (se bota entre medio de ambas) y el defensor se queda quieto (el ataque puede ir a cualquiera de los dos lados)
 - g. Igual a los anteriores pero introducimos un defensor activo.



- Se elimina el circuito y a lo largo del campo, colocamos los conos para que el ataque realice zigzag, con bote para encarar a un defensor y lanzar a puerta. Intentar que el ataque realice fintas de desplazamiento o lanzamiento.
- Igual al anterior, pero ahora introducimos tareas intermedias antes de encarar al defensor, por ejemplo Pase a compañero (que no ataca, solo recibe y pasa), saltos de bancos suecos y 1 contra 1 más portero.
- Partido.

Vuelta a la calma: 5 min

Estiramientos.

SESIÓN 6ª: Medios Técnico Tácticos Grupal de Ataque y defensa

Materiales: Todos los balones.

Contenidos: Medios colectivos de de Ataque y defensa. Respecto a contenidos individuales: Bote, Lanzamientos, Fintas.

Información Inicial:

Explicar la variedad de fintas, tanto pase, lanzamiento y desplazamiento.

Explicar tipos y la forma idónea de realizarlas.

Explicar tipos de finalización ante portero.

Explicar aspectos importantes del juego de ataque colectivo: fijar y jugar en anchura

Situaciones de 2x1, 2x2, 3x2.

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos.

- Les pedimos que realicen todas las acciones técnico-tácticas (pasar el balón por detrás de la espalda, dar un giro de 360° tras pasar, botar entre las piernas, realizar el ciclo de pasos antes de pasar, realizar una finta de pase...) antes de pasar al compañero que lo sigue por todo el campo.
- Pase entre dos previo salto y al pasar lo realizan en suspensión también, es decir se recibe el balón y se pasa en el aire.
- Botan todos los alumnos en las áreas de portería, no se pueden salir de ella, mientras tanto intentarán que su pareja les robe el balón. Cuidado al chocar con los demás alumnos que hay también en el área.
- Iniciación al 2x1. Por Tríos, pases entre dos, el otro alumno intenta robarles el balón, no hay restricciones.

Parte Principal: 30 min

Cambios de rol en todos los juegos

- Establecemos un circuito, con zig-zag, saltos, pases y recepciones... para que al final del mismo se realice una situación de 1x0, es decir, el atacante intentará marcar gol al portero.
- Igual al anterior pero ahora introducimos un oponente semiactivo, es decir, le damos al defensor una pica y cuando se acerque el atacante, éste deberá responder a lo que haga el defensa. Por ejemplo, le decimos al defensa que con la pica, la mueva hacia la izquierda, por lo que el atacante deberá fintar e ir a la derecha. Las variables son: Pica a izquierda (finta y ataque a la derecha), igual a la derecha (finta y ataque a la izquierda), el defensa se agacha (se lanza en suspensión), el defensa abre las piernas (se bota entre medio de ambas) y el defensor se queda quieto (el ataque puede ir a cualquiera de los dos lados)
- Igual al anterior, pero eliminamos el circuito y sólo introducimos un zig-zag inicial, además ahora el oponente es activo e intentará robar el balón. 1x1
- 2x1 sin reglas, medio campo, los demás esperan.
- Igual pero se juega un 2x2, en las cuatro porterías de la pista
- Partido normal.

Vuelta a la calma: 5 min.

Estiramientos

Comentarios sobre la sesión.

SESIÓN 7ª: Examen Teórico

Contenidos: Clase Teórica: Examen. Trabajo Individual Voluntario, Trabajo Individual Obligatorio y Hoja de Observación del Partido Universidad de Granada.

Información Inicial. Clase Teórica:

- **EXAMEN TIPO TEST:**

FECHA Y CURSO:

APELLIDO Y NOMBRES:

Evaluación Educación Física:

2º Trimestre: Enseñanza del Balonmano como deporte de colectivo.

- El examen se compone de 20 preguntas tipo test, en las cuales debéis señalar con una sola cruz UNA SOLA OPCIÓN de las tres o cuatro posibles (según el caso) o RELLENAR CON LA PALABRA O PALABRAS que falta en los puntos suspensivos.

- Los errores no restan, por lo que deberíais contestar a todo el examen, además de no copiar.

- El alumno que se coja copiando directamente tendrá un CERO en el EXAMEN.

- El examen es fácil, tenéis 20-25 minutos desde este momento. SUERTE

PREGUNTAS:

1. ¿Cómo se llama el área en la que está situado el portero?
2. ¿Cómo es la línea de golpe franco? Distancia a la que se encuentra.
3. ¿El portero cuando sale de su portería está exento de alguna regla? ¿O son las mismas que los demás jugadores?
4. ¿El portero puede salir con el balón controlado en el Área de Portería?
5. Para equipos masculinos y femeninos de más de 16 años, ¿Cuánto dura cada parte de juego? ¿y el descanso? Es decir en partidos normales cuanto dura.
6. ¿Cuántos jugadores pueden estar en el terreno de juego a la misma vez?
7. ¿Cuántos pasos se pueden dar una vez que se ha dejado de botar el balón? es decir ¿Cuántos pasos se pueden dar durante un Ciclo de Pasos una vez que tengo el balón en las manos?
8. Una vez que se deja de botar, ¿Se puede volver a botar?, En caso de que sea no ¿Por qué?
9. Cuando un jugador realiza la recepción del balón en el aire y cae con los dos pies al mismo tiempo, ¿cuántos pasos se considera que ha dado?
10. ¿Qué acción tiene que ocurrir con el balón para que se considere gol?
11. Cuando es excluido un jugador, ¿Cuánto tiempo debe de estar fuera del terreno de juego?
12. Las demarcaciones en balonmano son: a) Portero, extremo, lateral, central y pivote b) Portero, extremo, carrilero, central y pivote c) Portero, lateral, carrilero, zaguero y pivote d) Portero zaguero, extremo y pivote.
13. El jugador que se coloca generalmente de espaldas a la portería en ataque se denomina
14. ¿Cuántos botes de balón puede realizar un jugador? a) Solo 3 seguidos. b) Todos los que quiera mientras sean con las dos manos. c) Todos los que quiera mientras sean con una mano. d) Solo 1.

<p>15. La basculación es un medio:</p> <p>a. Individual</p> <p>b. Colectivo</p> <p>c. Grupal</p> <p>d. No es un medio</p>
<p>16. La cobertura es una acción que se lleva a cabo por:</p> <p>a. La defensa.</p> <p>b. El ataque.</p> <p>c. La cobertura es propia de otros deportes como el fútbol.</p>
<p>17. El “cruce” es un medio táctica grupal realizada en:</p> <p>a. La defensa.</p> <p>b. El ataque.</p> <p>c. Es una variante del Pase y Va.</p> <p>d. Los banquillos por los entrenadores.</p>
<p>18. El lanzamiento a portería que se realiza precedido de un salto se llama</p>
<p>19. Un jugador en posesión de balón puede lanzar, progresar/regatear y/o</p>
<p>20. Los laterales y pivotes suelen ser físicamente más y que los extremos; los extremos lo compensan con</p>

• **Trabajo Voluntario:**

Memoria de las Sesiones Prácticas hasta la Fecha.

• **Trabajo Obligatorio:**

Respecto al Contenido del trabajo, pensé que individualmente desarrollaran los siguientes temas, algunos alumnos repitieron el tema, porque no había un tema específico para cada uno, fueron propuestos al azar.

1. Temas:

Pase
 Recepción
 Manejo y Adaptación
 Quite e Interceptación
 El Ataque
 La Defensa
 Lanzamiento
 Pase y Va
 Bote
 Fintas (Desplazamiento, Pase y Lanzamiento).
 El Contraataque
 Repliegue
 Bloque
 El portero

2. Guión:
 - Introducción
 - Concepto
 - Objetivos Generales y Específicos
 - Representación Gráfica
 - Tipos. Clasificación
 - Propuesta Práctica.
 - Bibliografía.

• **Hoja de Observación del Partido de la Universidad de Granada de Balonmano:**

Expliqué lo que tienen que rellenar para el que no fuese lo comprendiese y el que asistiera lo terminase de rellenar

- Antes del partido: Calentamiento, Estiramientos, ordenes del entrenador...
- Sistemas de Ataque empleados: El habitual y el ocasional
- Sistemas de Defensa empleados: El habitual y el ocasional
- Su representación grafica y las Demarcaciones.
- DESPUÉS DEL PARTIDO: Resultado, incidencias...
- COMENTARIOS SOBRE EL AMBIENTE DEL PARTIDO: La gente, afluencia de público...
- OPINIÓN ACERCA DEL PARTIDO: si les gustó o no el encuentro.

SESIÓN 8ª: Situaciones Reducidas de Ataque y defensa: 1x1 2x2

Contenidos: Pase, Lanzamientos, fijación, marcaje...

Información Inicial:

Anchura, Profundidad, Ataque en Vertical, Fijación del par e impar...

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

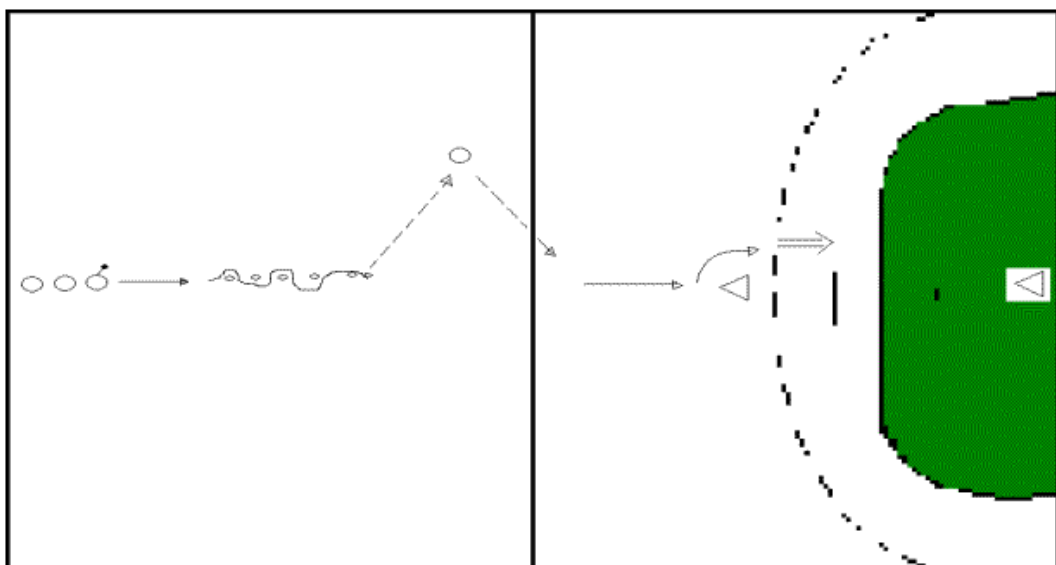
Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos.

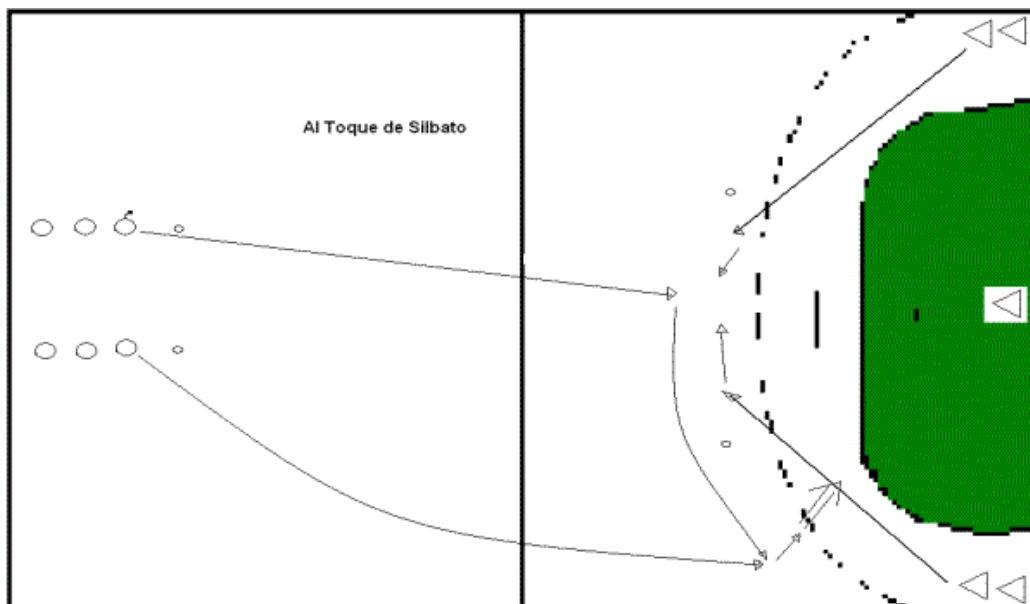
Parte Principal: 30 min.

- Circuito en el que realizan un pase a compañero, zig-zag, salto y reciben el balón para encarar a un defensor y un portero, es decir un 1x1 con portero.

Variante: Igual pero las acciones de zig-zag y salto las realiza con balón y el pase lo realiza después de esto para recibir casi delante del defensor y jugar un 1x1, es decir, habilidad individual, más pase y va para realizar un 1x1 con finalización a portería.



- Realizamos un circuito en con desplazamientos, cambios de dirección... en el que se realiza para terminar un 2 x 1 con portero.
- Igual pero ahora realizamos la siguiente distribución: Al pitido de silbato los defensores corren a colocarse en posición de defensa y los atacantes comienzan su ataque (que la situación sea lo más real posible) y se juega un 2 x 2 con portero.
Variante: Se establecen unos conos en los que los defensores no pueden atravesar y solo pueden entrar los atacantes, esta regla se introduce para que el ataque se realice en Anchura, el poseedor ataca al espacio entre los dos defensores y si tiene oportunidad de lanzar a puerta lo hace, si no es posible, pasa al jugador que está en uno de los dos extremos.



- 3x 2 en posición ya de ataque, se realizan penetraciones sucesivas, hasta que uno de los tres jugadores vea oportuno que puede penetrar y lanzar a portería sin demasiada oposición, Intentamos que trabajen la Penetración Sucesiva.
- Partido normal.

Vuelta a la calma: 5 min
Estiramientos.

SESIÓN 9ª: Desigualdades numéricas

Profesor: Fernando Calahorro Cañada

Contenidos: Desigualdades numéricas en defensa y ataque, superioridad atacante.

Información Inicial: Ninguna.

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos.

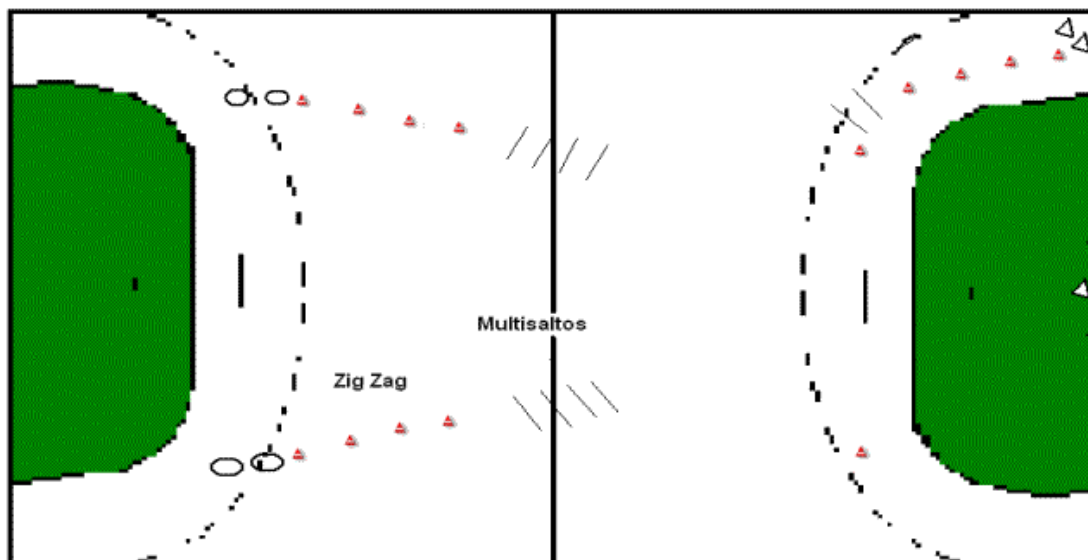
Calentamiento aplicado:

Pase por parejas enfrentadas, variando las distancias y tipos de pase

Variante: Entre ambos colocamos un defensor que deberá interceptar el pase.

Parte Principal: 30 min

- Situación de 2 x 1 más portero, se inicia con 1 pase al compañero y unas tareas intermedias para acabar en 2 x 1 con zona delimitada a lo ancho.



- 3 atacantes contra 2 defensores, que actúan como 2 porteros, no podrán salir del área de portería, mientras tanto los de fuera se pasan el balón y lanzan cuando lo crean conveniente, cada 3 jugadas y cambio de Rol.

Variante: Cada vez que no se consiga Gol se cambia de rol.

Variante 2: Si resulta muy fácil conseguir gol, disminuimos la portería (con conos), o colocamos un par de conos que han de derribar o les pedimos que para conseguir gol han de lanzar el balón al poste.

Variante 3: 5 Pases Máximo antes de lanzar a portería.

- Situación simulada de 3 contra 2
- Situación simulada de 4 contra 3, con defensa semiactiva pero no se ataca, me explico, se realizarán "Penetraciones Sucesivas" (Explicar Movimiento de Pistón). Deberán realizar el pase, desde un extremo al otro y realizar ataque al hueco que hay libre, para que cuando se tenga la ocasión clara (ya que estamos en superioridad) se lance a portería.
Variante: Introducimos un pivote, y se sigue jugando un 4x3
Dos equipos, al comienzo es un 1x1 y en cada ataque se introduce un jugador del equipo que ataca, es decir, se produce un ataque en superioridad y luego en igualdad de condiciones. Se produce un 1x1, 2x1, 2x2, 3x2...
- Partido con zonas prohibidas, que son aros colocados en el suelo.
- Partido normal.

Vuelta a la calma: 5 min

Estiramientos

Ejercicios de Soltura.

SESIÓN 10ª: Igualdades Numéricas

Profesor: Fernando Calahorra Cañada

Contenidos: Igualdades Numéricas, condiciones de ataque y defensa en igualdad, situaciones reducidas de juego, 3 x 3 hasta 7 x 7.

Información Inicial:

Remarcar Jugar en Anchura y Profundidad.

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos.

Calentamiento Aplicado:

- Por parejas, pases entre ambos, todos los alumnos dentro del área de portería, en las cuatro, se puede botar y cuando se estime conveniente se pasa el balón, pero sin golpear a nadie y sin que se vaya fuera.
- Los introducimos ahora a todos en un rectángulo en la zona central, en comparación más pequeño que las 4 áreas de porterías juntas.

Parte Principal: 30 min

- 2 defensores contra 2 atacantes, por todo el campo, pases entre ellos.
Variante: Máximo número de pases entre atacantes en 1 minuto
Variante 2: No se puede botar
Variante 3: Zona restringida que no pueden pisar los atacantes ni defensores.
- 2 contra 2, los defensas no pueden salir del área de portería, los atacantes no pueden entrar en el área ni salir del área de 9 metros (línea discontinua). No hay porteros, cada 3 jugadas y cambio de Rol.
Variante: Cada vez que no se consiga Gol se cambia de rol.
Variante 2: Si resulta muy fácil conseguir gol, disminuimos la portería (con conos), o colocamos un par de conos que han de derribar o les pedimos que para conseguir gol han de lanzar el balón al poste.
Variante 3: 5 Pases Máximo antes de lanzar a portería.
Explicar que han de Recibir y lanzar en Movimiento. Lanzar en suspensión. Movimiento de Pistón.
- 3 x 3, en una portería, cambios de rol
- 4 x 4 en una portería.
Variante: Introducimos un Pivote
- Partido en el cual en los extremos colocamos conos, solo pueden entrar en esta zona los atacantes, para los defensores será una zona prohibida.
- Partido normal, pero en los extremos colocamos conos, si se consigue gol desde esta zona, vale por dos goles.
- Partido normal.

Vuelta a la calma: 5 min

Estiramientos.

SESIÓN 11ª: Desigualdades en defensa, superioridad defensiva

Contenidos: Conocer las técnicas y tácticas de las Desigualdades numéricas, superioridad defensiva. Disfrutar de Juegos

aplicados al Balonmano

Información Inicial: Ninguna.

Sesión:

Calentamiento 15 min

Dos Vueltas a la pista

Carrera con movilidad articular de los segmentos implicados en la sesión (en este caso miembro superiores e inferiores especialmente)

Estiramientos.

Calentamiento Aplicado:

- Dos equipos, en las cuatro esquinas se colocan balones que cada equipo deberá llevar a su zona e intentar que no les roben los suyos. Se deberá transportar el balón con bote y se pueden quitar, pero de manera reglamentaria.
Variante: Se pueden transportar varios balones a la vez
Variante 2: Se puede realizar pases entre los integrantes

Parte Principal: 30 min

Superioridades en Defensa

- 2 Defensores contra 1 Atacante
- 3 Defensores contra 2 Atacantes
- 4 Defensores contra 3 Atacantes
Variante: 1 de los 4 Defensores hace de avanzado (defensa mixta) contra los 3 Atacantes
- Partido 7 x 7 en una pista y 8 x 8 en la otra

Vuelta a la calma: 5 min.

Estiramientos.

SESIÓN 12ª: Juegos Aplicativos

Calentamiento 15 min

Movilidad Articular

Estiramientos.

Calentamiento Aplicado:

Dos equipos, en las cuatro esquinas se colocan balones que cada equipo deberá llevar a su zona e intentar que no les roben los suyos. Se deberá transportar el balón con bote y se pueden quitar, pero de manera reglamentaria.

Variante: Se pueden transportar varios balones a la vez

Variante 2: Se puede realizar pases entre los integrantes

Parte Principal: 30 min.

- Partido 5 x 5, las porterías son aros que se ha de introducir el balón dentro
- Balón al pozo: Partido con aros que se mueven, al final de la pista, Baloncesto móvil. Se puede mover el jugador del aro por todo el exterior al final del campo, pero no puede avanzar, en la zona prohibida no pueden entrar los demás jugadores.
Variante: Se ha de marcar gol introduciendo el balón en el aro y la portería, por lo que el jugador que sujeta el aro debería estar dentro y mover el aro allí.
Variante 2: Puede ser el siguiente juego, el de limitar 2-3 zonas del campo en las que se juega un 2x2 o 3 x 3.
- Partido delimitando el campo, un 3 x 3 o 2x2 en cada zona, y no se puede salir de esa zona.
- Partido con multiporterías: las 4 porterías, niños y niñas a la vez.
- Partido de la Mano
- Partido con dos Balones

Vuelta a la calma: 5 min.

Estiramientos.

Propuesta y conclusiones finales

Para plantear un enfoque de enseñanza, creo que primero hemos de analizar a quien vamos a enseñar el deporte y las características del mismo. Teniendo muy en cuenta esto, propongo unas pautas para proceder a enseñar balonmano.

Mi filosofía de enseñanza es la de crear un jugador preparado para actuar contra cualquier adversidad, hacer que el jugador sepa desenvolverse según las circunstancias del juego y no actuar con estructuras mecánicas, ya que actualmente el juego se basa en la percepción, toma de decisiones y ejecución ya que es una habilidad abierta (los estímulos son cambiantes y no fijos como por ejemplo en atletismo) y ante esto debemos trabajar con nuestros alumnos, no un comportamiento fijo, sino que actúen mediante percepción, decisión y ejecución, la ejecución es el último eslabón de la cadena, quizá bastante importante, pero si no se articula bien con los otros no sirve de mucho, ya que habría multitud de ejecuciones distintas, pero en cambio si con los otros

dos se procede correctamente, es decir, observamos la multitud de cambios que ocurren en el juego y actuamos consecuentemente, no sería necesario actuar con unos patrones ejecutivos perfectos, eso lo irán forjando poco a poco, además no es lo que buscamos en este periodo. Teniendo en cuenta esto debemos de plantear las sesiones. Esto se consigue con una gran variabilidad y con ejercicios globales (en todos los espacios del terreno, con oponentes, con una mano, con otra, de lo simple a lo más complicado...).

En nuestros ejercicios debemos de plantear unos problemas, unas adversidades ante lo cual el alumno ha de buscar unas soluciones a éstos, mediante el cual ellos mismos descubrirán cómo actuar mediante su propia experiencia y con libertad de decisiones y nosotros sólo intervendremos en los casos necesarios y cuando lo hagan bien, los reforzaremos en consecuencia. Por tanto nuestro método será intermedio entre el mando directo y el descubrimiento guiado, siendo éste último predominante.

Debemos buscar la formación a largo plazo (sobre todo desde el punto de vista técnico-táctico), la técnica como ayuda de la acción táctica, el aprendizaje respecto a la perfección mediante la interacción del sujeto y el entorno, la enseñanza como un periodo continuo, mediante experiencias, que jugar bien no se trata de algo individual, sino del equipo, el crear mentes pensantes en vez de autómatas, trabajar los encadenamientos...

Progresivamente iremos introduciendo manejo de balón, adaptaciones, pases, lanzamientos, recepciones, pases y va..., pero englobándolo en el 1x0, 2x2 y así sucesivamente, de lo fácil a lo difícil. Otro aspecto a destacar es de desarrollar tareas de coordinación, flexibilidad, equilibrio... aparte de las propias del balonmano.

Fomentar tanto la defensa como el ataque, ya que estas edades los alumnos tienden a atacar y cuando les toca defender no se entregan tanto, por lo que debemos primar este aspecto para buscar un equilibrio. Salvo excepciones no habrá árbitros, ellos mismos dictarán cuando procede cada cosa.

A nuestros alumnos no deberíamos prepararles analíticamente, aunque esto no quiere decir que no empleemos en nuestras sesiones algunos ejercicios más analíticos de la cuenta para la comprensión de algún gesto, pero no tendrán el mismo peso que los otros, además luego podemos incluirlas en el juego para que ellos mismo vean a través del juego su mejora. Básicamente en el juego adaptado a ellos: El Mini balonmano.

Debemos actuar progresivamente, desde ejercicios de menor a mayor complejidad, aumentando el número de estímulos a tener en cuenta, para que poco a poco el alumno vaya dando pasos a su propia formación. Otro aspecto a considerar es el de que sea con pocos alumnos, es decir, que gocen de una mayor participación entre ellos, en espacios adecuados a sus características morfológicas, sobre todo pequeños espacios, ya que cuando les introduzcamos en mayores espacios les será más sencillo. No debemos especializar a ningún alumno en un solo sitio específico a pesar de tener las características antropométricas y físicas perfectas para ese determinado puesto, ya que estaríamos limitando su formación y esto a largo plazo será negativo en vez de positivo.

Debemos variar los elementos invariables del juego, como son el balón (diferentes formas, pesos, tipos... para que tengan multitud de experiencias con ellos); los espacios (grandes, pequeños, estrechos, con obstáculos... para que sepan como actuar en todas las circunstancias del juego); las porterías (más altas, estrechas, bajas, un cono, un palo... para que aumente su precisión y aumente su experiencia formativa); los oponentes (variar sus reacciones y comportamientos, variar su número, limitarlos en sus funciones ... para variar la conducta y así se adapten los adversarios); las reglas (para así adecuarlas a los objetivos que nosotros queramos fomentar); los compañeros (que sean colaboradores, apoyos, estáticos/dinámicos, que cambien de roles ...)

Cuando nuestro proceso educativo haya culminado, debemos de haber conseguido que nuestros alumnos posean unas las intenciones tácticas individuales, grupales y colectivas claras para el beneficio del juego colectivo:

Las Individuales

El jugador sin balón: favorecer y servirse de la acción del poseedor mediante petición de balón y desmarque, fijación del oponente y obstrucción del adversario.

Por parte del poseedor (protección del balón) puede progresar y/o lanzar, desbordar a su oponente directo (desequilibrio) y colaborar con el compañero (relacionarse).

Ambos han de falsear y alternar intenciones para que no se sepa cuando y cómo van a actuar

Grupales y/o colectivas

Por supuesto el fomento de los medios simples (circulación de jugadores y circulación de balón) y los medios básicos (pase y va, penetración sucesiva, cruces, bloqueos...) para resolver los problemas que supongan los adversarios.

Referencias bibliográficas

- Antón García, J.L (1990) *Balonmano*: fundamentos y etapas del aprendizaje. Gymnos. Madrid.
- Antón García, J.L (1989) *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*: bases de aplicación. Universidad Internacional Deportiva de Andalucía, Málaga.
- Antón García, J.L (2002) *Balonmano*: Táctica Grupal Defensiva. Grupo Editorial Universitario, Granada.
- Antón García, J.L (1998) *Balonmano*: Táctica Grupal Ofensiva. Gymnos, Madrid.
- Antón García, J. L. (1994) *Balonmano*: metodología y alto rendimiento. Paidotribo Barcelona
- Antón García, J. L., colaboradores José A. García Doblas... [et al.] (2001). *Balonmano recreativo para todos y en cualquier lugar*. Gymnos, Granada.

- Antón García, J. L. (2003) *Apuntes de la Asignatura Enseñanza del Balonmano*, Universidad de Granada, Texto Sin Publicar.
- Bárcenas González, D. y Román Seco J. de D. (1991). *Balonmano: Técnica y Metodología*. Gymnos, Madrid
- Blázquez D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE publicaciones. Barcelona.
- Calahorra Cañada F. (2004) "*Propuesta Metodológica sobre Didáctica y Secuenciación de Contenidos en la Enseñanza del Balonmano*" [Libro en línea] consultado el día 30 de Noviembre de 2006 de la World Wide Web: <http://es.geocities.com/fernandocalahorra/>
- Linares P.L. (2001). *Psicología de la Motricidad Humana*, Universidad de Granada, Impresor: Copia y Tema Inter. S.L.
- Llorente B. y Díez E. (1995) *El Balonmano en la Educación Primaria*. Vitoria-Gasteiz, Instituto Vasco de Educación Física
- Mariot J (1996). *Balonmano, de la escuela a las asociaciones deportivas*. Agonos, Lérida.
- Román Seco, J.D (1990). *Iniciación al Balonmano*. Gymnos, Madrid.

Otros artículos sobre [Handball](#) | [Balonmano](#)

[Recomienda este sitio](#)

	 <input data-bbox="807 750 1013 790" type="text"/>  Web  EFDeportes.com <input data-bbox="807 846 933 880" type="button" value="Búsqueda"/>
<p>revista digital · Año 11 · N° 106 Buenos Aires, Marzo 2007 © 1997-2007 Derechos reservados</p>	