|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C.B. HONDARRIBIA | | **DIA: 23/8/2011**  **20:00 – 22:00** | | SESION Nº 4 | | |
| OBJETIVOS:  * Resistencia Aeróbica (POTENCIA AEROBICA) * TEC - TAC   + Adaptación y manejo de balón ([ver C.T 193](../../ataque/tec-tac-individua/pase-recpcion/CT193-AEBM-Adaptacion%20y%20manejo%20Balon-Gabriel%20Torres_%5bbarbolax%5d.pdf) )   + Pase – recepción ([ver](../../ataque/tec-tac-individua/pase-recpcion/pases-recepciones-2.pdf) y [ver](../../ataque/tec-tac-individua/pase-recpcion/mas-contenidos-pase-recepcion.doc) ) | | | | | | |
| FASES DE LA SESIÓN /EJERCICIO | ESQUEMAS | | INFORMACION | | | |
| CALENTAMIENTO | | | | | 15’ | |
| * Carrera continua alrededor de la pista balonmano * 4 x (ABD(25) + LUMB(15) + FLEXIONES(15) + SALTOS(15) ) | | | | | | |
| Resistencia Aeróbica | | | | | | 50’ |
|  |  | | | | |  |
|  | | | | |  |
|  | | | | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Adaptación y manejo de balón (*[*ver C.T 193*](../../ataque/tec-tac-individua/pase-recpcion/CT193-AEBM-Adaptacion%20y%20manejo%20Balon-Gabriel%20Torres_%5bbarbolax%5d.pdf) *)* | |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Ejercicios por parejas* | |
| Pasar donde imponga el compañero receptor (pedir la recepción en determinado lugar o forma): alto, izquierda, derecha, bajo derecha…  Pases |  |
| Recibir donde imponga mi compañero pasador:   * recepciones – pases altos. * recepciones – pases a la altura del pecho. * recepciones – pases bajos. * recepciones – pases a la derecha/ izquierda del cuerpo. * recepciones – pases rodados.   \* variante: con oposición de frente o de espaldas al receptor. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Pases – recepciones forzando el desplazamiento hacia delante y hacia atrás, recibiendo antes de que caiga el balón. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| En desplazamiento, recepción sin visión del balón y pases sin visión del compañero: “uno de la pareja – receptor – de espaldas a su  compañero, debe recibir balón que vea aparecer, antes de que caiga o al primer bote y pasarlo a su compañero sin mirarle (diferentes formas y  variando la distancia de caída del pase). | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |

|  |  |
| --- | --- |
| *Ejercicios por grupos* | |
| Tarea en trío con dos balones. El jugador “R” (el receptor) recibe, cambiando de orientación, de los jugadores A y B con poco tiempo de reacción: el jugador “R” recibe de A, la devuelve el balón, se gira, recibe de B… | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Tarea en grupo de cuatro con tres balones. Buscamos mejorar la capacidad de reacción y ajuste visual ante pases – recepciones  inesperadas: los jugadores pasadores con balón cada uno, amaga los pases al receptor, que debe ser capaz de recibir el pase inesperado de uno  de los tres pasadores y devolverlo con rapidez | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| Grupo de cinco jugadores con dos balones. Frecuencia de recepción y ser capaz de recibir casi sin mirar el balón. Se trata de tener los  balones en el campo visual y recibir el balón (o los dos), aunque sea a la vez, con las dos manos o con una mano cada uno.  \*Variantes del movimiento del balón:  Pasar los exteriores a. siempre al centro.  b. Pasar exteriores a exteriores y al centro.  c. Tratar de perjudicar e incluso tratar de pasar los dos balones el mismo.  d. Cuatro balones. | C:\Users\Javi\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |

|  |  |
| --- | --- |
| Estiramientos | 10’ |