

## BALONMANO

---

### 1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

El deporte tiene la facultad de ayudar a los más pequeños a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar su autoestima. El deporte ayudará al desarrollo físico del pequeño, mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

El aprendizaje en Balonmano se va a conseguir gracias a la práctica de determinados ejercicios y juegos pero queremos que con esta actividad se aprendan también valores de trabajo en equipo, superación, tolerancia a la frustración...

### 2. OBJETIVOS

#### OBJETIVOS GENERALES

3. Fomentar la practica de una actividad positiva desde el punto de vista de la salud.
4. Practicar un deporte de equipo como elemento de relación y desarrollo.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del balonmano.
2. Verbalizar las razones del éxito o fracaso de las acciones propias y/o de los compañeros.

3. Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en los juegos y deportes colectivos.
4. Mostrar actitudes de respeto y tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros.
5. Evaluar sus aptitudes físicas y habilidades motrices específicas aplicadas a la práctica del balonmano. Forma de conseguirlas y mejora del nivel de las destrezas.
6. Aumentar las posibilidades de movimiento por el acondicionamiento y mejora de las cualidades físicas básicas y mejorar sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
7. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación y respeto.
8. Valorar los aspectos positivos que tiene la práctica deportiva sobre el desarrollo personal en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

### 3. METODOLOGÍA

El entrenamiento del Balonmano seguirá una programación establecida que se estructurará siempre de la misma manera:

- Calentamiento inicial: para comenzar el entrenamiento es fundamental calentar bien los músculos previamente de manera paulatina y estirando bien todos los músculos para evitar lesiones.
- Animación: Puesto que se está entrenando a niños y niñas es fundamental que el juego y la diversión siempre estén presentes. Por eso para comenzar el entrenamiento siempre realizaremos unos juegos de animación con los que se desarrollan estrategias importantes para el desarrollo del balonmano.
- Parte principal: en este tiempo se desarrollarán los ejercicios propios de entrenamiento de la técnica del balonmano, trabajando distintos aspectos

fundamentos de manera progresiva para ir adquiriendo las habilidades necesarias.

- Vuelta a la calma: siempre para terminar realizaremos unos ejercicios de relajación y estiramiento para evitar lesiones después de ejercicio físico.

#### 4. CONTENIDOS

- Reglamento del balonmano.
- Aproximación a las características físicas de este deporte explicando sus implicaciones en el organismo.
- Práctica de juegos predeportivos.
- Ejecución de tareas motrices para desarrollo de la técnica individual del balonmano.
- Utilización de sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la condición física:
  - . Resistencia aeróbica.
  - . Velocidad de reacción.
  - . Cambios de dirección y ritmo.
  - . Flexibilidad.
  - . Realización de un calentamiento.

## 5. ACTIVIDADES

### 1. RECUPERAR EL BALON (ATAQUE)

#### ACCIONES TECNICAS

- ◆ Desplazamientos
- ◆ Bote de balón
- ◆ Adaptar/manejar el balón
- ◆ Pasar y recibir
- ◆ Lanzar a portería

#### ACCIONES TACTICAS

- ◆ Contraataque

#### JUEGOS DE ANIMACIÓN

- ◆ Juego de limpiar la “casa”
- ◆ Juego con pases de pelota
- ◆ Juego de limpiar el cuadrado

### 2. CONSERVAR EL BALON Y ATACAR LA PORTERIA (ATAQUE POSICIONAL)

#### SISTEMAS DE JUEGO

- ◆ 3:3, 3:3 a 2:4, 2:4

#### ACCIONES TECNICAS

- ◆ Desplazamientos
- ◆ Botes de balón
- ◆ Adaptar/manejar el balón
- ◆ Desplazarse con balón
- ◆ Posiciones de base
- ◆ Pasar y recibir

- ◆ Fintar
- ◆ Lanzar a portería

#### ACCIONES TACTICAS

- ◆ Desmarcarse
- ◆ Pase y va
- ◆ Penetraciones sucesivas
- ◆ Cruces
- ◆ Bloqueos
- ◆ Pantallas, etc.

#### JUEGOS DE ANIMACIÓN

- ◆ Campeonatos de ataque contra defensa en pasillos
- ◆ Jugar en calles
- ◆ Juego de meter en la “casa”

### **3. LOS ADVERSARIOS RECUPERAN EL BALON (DEFENSA)**

#### ACCIONES TECNICAS

- ◆ Desplazamientos
- ◆ Interceptación/Disuasión

#### ACCIONES TACTICAS

- ◆ Balance defensivo

#### JUEGOS DE ANIMACIÓN

- ◆ Juego de los ladrones
- ◆ Juego de juntar pelotas

#### **4. ORGANIZAR LA DEFENSA**

##### **SISTEMAS DE JUEGO**

- ◆ 6:0, 5:1, 3:3, 3:2:1, etc.

##### **ACCIONES TECNICAS**

- ◆ Desplazamientos
- ◆ Posiciones de base
- ◆ Disuasión/interceptación
- ◆ Marcajes
- ◆ Uso corporal
- ◆ Desposesión del balón
- ◆ Blocajes
- ◆ Recuperar rebotes
- ◆ Técnica propia del portero

##### **ACCIONES TACTICAS**

- ◆ Cobertura del compañero
- ◆ Doblaje del compañero
- ◆ Cambios de oponentes
- ◆ Contrabloqueos

##### **JUEGOS DE ANIMACIÓN**

- ◆ Mancha cazadora:
- ◆ Los 10 pases