

2013

Sesión de iniciación al balonmano playa para TAFAD



Juan Carlos Zapardiel Cortés

Fernando Gallego Hevia

Escuela Club Balonmano Playa Alcalá

08/03/2013

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Variables de la práctica	3
2.1. El móvil.....	3
2.2. Motricidad del pasador	4
2.3. Motricidad del receptor-lanzador.....	4
2. Sesión práctica	6
2.1. Objetivo general.....	6
2.2. Objetivo específico	6
2.3. Objetivos didácticos	6
4. Bibliografía	12

1. Introducción

En este documento trataremos de plasmar la sesión que pondremos en práctica en las instalaciones de deportes de playa de la Universidad de Alcalá con el alumnado del TAFAD del IES Antonio Machado de Alcalá de Henares. Se pondrá en práctica el viernes 8 de marzo de 2013 entre las 8.30 y las 11.00 horas.

A pesar de que nuestros principios pedagógicos en cuanto a la metodología de la enseñanza de los deportes colectivos nos conducen a utilizar métodos de aprendizaje total o sintéticos, la primera parte de la sesión que pondremos en práctica seguirá un método de aprendizaje parcial o analítico. Esto es debido a que queremos mostrar a alumnado de TAFAD diferentes metodologías para la enseñanza del balonmano playa.

Debe quedar claro que esta sesión no es una sesión tipo para la iniciación al balonmano playa, puesto que cada sesión se deberá ajustar a la edad cronológica y al desarrollo madurativo de los sujetos que realicen la práctica. En el caso del grupo de TAFAD de Alcalá de Henares, sabemos que tienen el desarrollo mínimo necesario de las habilidades motrices específicas que se tratarán en esta sesión. De lo contrario, la elección de los ejercicios y la progresión de los mismos se deberían ajustar al nivel de desarrollo de las habilidades comentadas anteriormente. Por lo tanto, podríamos decir que esta sesión es una suma de sesiones de iniciación al Balonmano Playa.

2. Variables de la práctica

2.1. El móvil

Se promoverán variables con el objetivo de sumar el mayor número de experiencias perceptivas del móvil tanto visuales como táctiles: tipo, forma, tamaño, peso, presión, frecuencia, altura, trayectoria (parabólica o recta), velocidad.

2.2. Motricidad del pasador

Se deben buscar variables que estimulen el desarrollo motriz general y específico del pasador. Para ello se propuso:

- Realizar siempre el pase en posición dinámica para no facilitar la intercepción del mismo.
- Iniciar las tareas con posiciones de partida inusuales.
- Realizar los pases con diferentes desplazamientos previos.
- Introducir diferentes ritmos y velocidades en los desplazamientos.
- Introducir diferentes ritmos y velocidades en los pases.

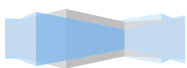
Todas las acciones comentadas anteriormente deben conllevar de manera implícita la intención ofensiva por excelencia, es decir, el pasador antes de realizar el pase debe tener la intención de meter gol.

2.3. Motricidad del receptor-lanzador

La acción de lanzamiento del jugador de balonmano playa requiere en innumerables ocasiones que el receptor-lanzador se encuentre en el aire o en disposición de girar en salto antes de recibir el balón. Por lo tanto, se deben buscar variables que estimulen el desarrollo motriz previo al salto, del salto en sí, de la suspensión y de la caída. Para ello se propuso:

- Iniciar las tareas con posiciones de partida inusuales.
- Realizar diferentes desplazamientos previos.
- Introducir diferentes ritmos y velocidades en los desplazamientos.
- Adaptar los cambios de ritmo y velocidades en los desplazamientos a acciones del pasador.
- Vivenciar diferentes angulaciones articulares de rodilla en el paso del salto.
- Experimentar el último paso del salto sobre los dos pies, con el pie dominante, con el no dominante,...

- Realizar diferentes tipos de saltos en relación a la posición del cuerpo: vertical, vertical con giro, horizontal, horizontal con giro, lateral y combinados.
- Introducir diferenciaciones segmentarias en los saltos.
- Variar el tipo de recepción: con la mano dominante, con la mano no dominante, con las dos manos, con los brazos arriba, con los brazos a media altura, con los brazos abajo.
- Realizar movimientos de brazos y de piernas antes y después de la recepción.
- Variar la forma de caída: con el pie dominante, con el no dominante, con los dos pies, con el cuerpo sobre el dorso, con el cuerpo sobre el lateral, con el cuerpo sobre la espalda.



2. Sesión práctica

2.1. Objetivo general

1. Realizar una sesión práctica de balonmano playa con el alumnado del TAFAD del IES Antonio Machado de Alcalá de Henares.

2.2. Objetivo específico

- 1.1. Mostrar varios métodos de enseñanza para la introducción al balonmano playa.

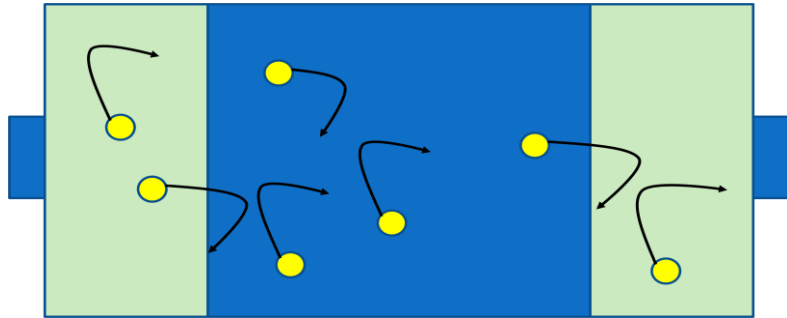
2.3. Objetivos didácticos

- 1.1.1. Vivenciar diferentes acciones del balonmano playa.

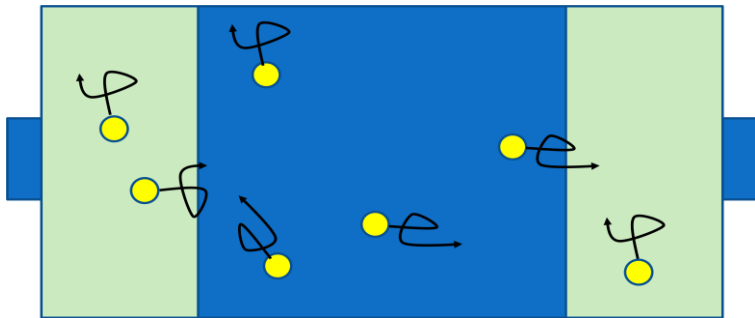
1.1.2.	Experimentar diferentes formas de desplazamiento sobre la arena con y sin balón.
1.1.3.	Experimentar saltos sin desplazamiento y con desplazamiento.
1.1.4.	Experimentar saltos más giros en el aire sin desplazamiento y con desplazamiento.
1.1.5.	Realizar acciones coordinadas de pases, saltos y lanzamientos.
1.1.6.	Calentar al portero y realizar acciones de saltos y lanzamientos.
1.1.7.	Realizar acciones de desplazamientos más saltos, giros, flys y lanzamientos, coordinados con el compañero, respetando el ciclo de pases.
1.1.8.	Realizar acciones de desplazamientos más saltos, giros, flys y lanzamientos, coordinados con el compañero, respetando el ciclo de pases y evitando las posibles interceptaciones del defensor.
1.1.9.	Realizar acciones de desplazamientos más saltos, giros, flys y lanzamientos, coordinados con los compañeros, respetando el ciclo de pases y evitando las posibles interceptaciones del defensor.
1.1.10.	Experimentar mediante el juego las diferentes acciones del balonmano playa.

- La sesión comenzará con 10 minutos de trote y/o estiramientos.

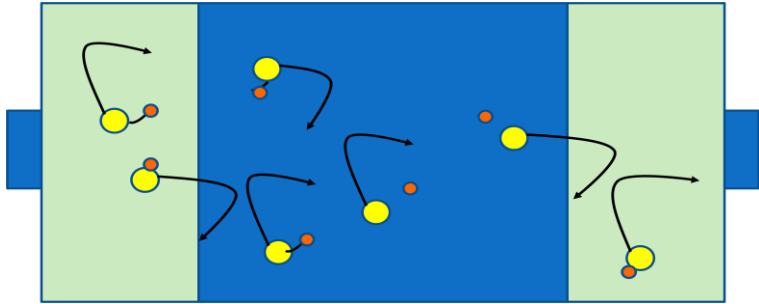
Tarea número 1: De manera individual realizar todo tipo de desplazamientos por el terreno de juego.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
El entrenador proporciona estímulos auditivos, visuales y táctiles para variar el modo de desplazamiento: hacia delante, hacia atrás, lateral,...	Ocupar los espacios libres.	
		

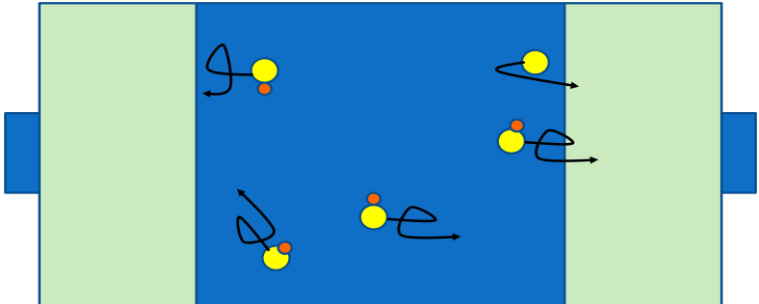
Tarea número 2: Lo mismo que la tarea número 1 pero realizando saltos desde parado y con desplazamiento.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
El entrenador proporciona estímulos auditivos, visuales y táctiles para variar el modo de desplazamiento y de salto.	Ocupar los espacios libres.	Con dos pies, con el pie dominante, con el no dominante,...
		Con giro: de espaldas a portería, de frente, de 180º, 240º,...
		

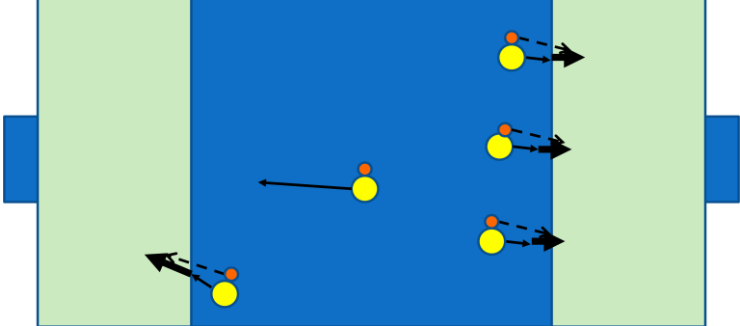
Tarea número 3: Con un balón por alumno realizar todo tipo de desplazamientos con balón. Probar todo tipo de acciones con el balón: lanzar al aire, cogerlo, botarlo, tirarlo al suelo, realizar amagos,...

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
Realizar acciones diferentes a la del compañero que tengo a mi lado.	Ocupar los espacios libres.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante,...
		

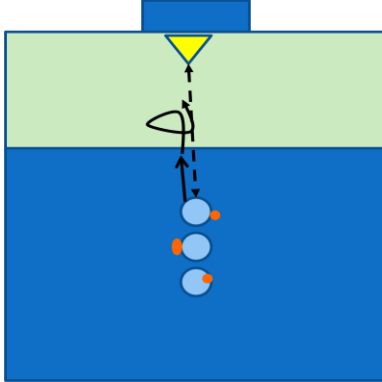
Tarea número 4: Lo mismo que en la tarea número 3 pero en este caso se terminará con lanzamientos en giro en cualquiera de las dos porterías.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
A la señal visual del entrenador se variará el ritmo del desplazamiento.	Diferentes zonas de lanzamiento en función de la situación de los compañeros.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, de menor a mayor número de grados de giro, con y sin caída,...
		

Tarea número 5: Lo mismo que en la tarea número 4 pero en este caso se terminará con lanzamientos en autofly en cualquiera de las dos porterías.

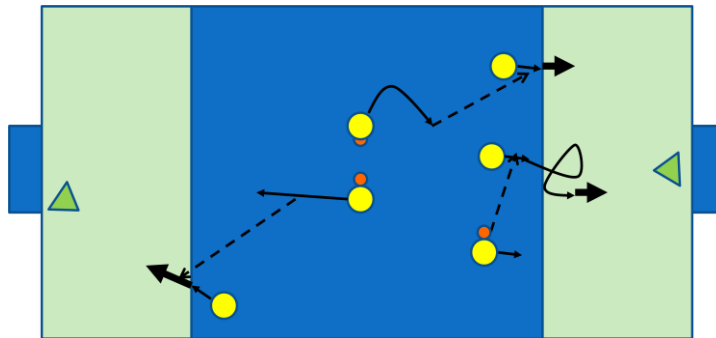
Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
A la señal sonora del entrenador se variará el ritmo del desplazamiento y/o el tipo de autopase.	Diferentes zonas de lanzamiento en función de la situación de los compañeros.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,...
		

Tarea número 6: Organización como indica el gráfico. Calentamiento del portero. Pase entre portero y jugador y lanzamiento en giro o en autofly. El lanzamiento se debe dirigir a la zona que indica el portero.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
	Portero con manos abajo lanzo arriba y al contrario.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,...
		

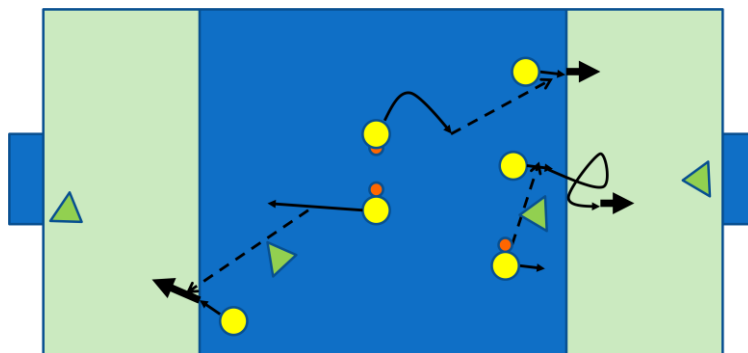
Tarea número 7: Por parejas con un balón. Desplazamientos por todo el campo pasándose el balón respetando el ciclo de pasos. Al llegar al área realizar lanzamientos a la portería: clásico, 360, fly. Si hay compañeros que están lanzando tengo que esperar el momento de lanzamiento sin parar de desplazarme y respetando el ciclo de pasos.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
A la señal sonora del entrenador se variará el ritmo del desplazamiento y/o el tipo de pase.	Diferentes zonas de lanzamiento en función de la situación de los compañeros.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,...

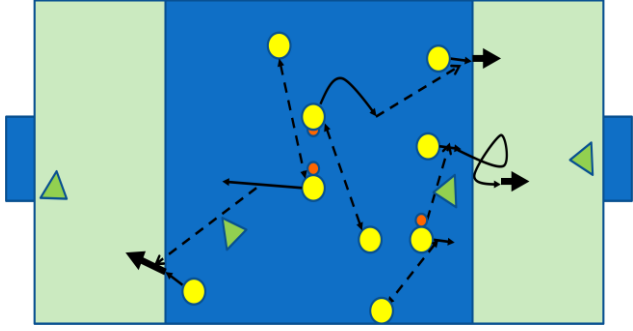


Tarea número 8: Ídem ejercicio pero con dos defensores que intentan robar el balón. A la pareja que le quiten el balón deberá pagar la "multa".

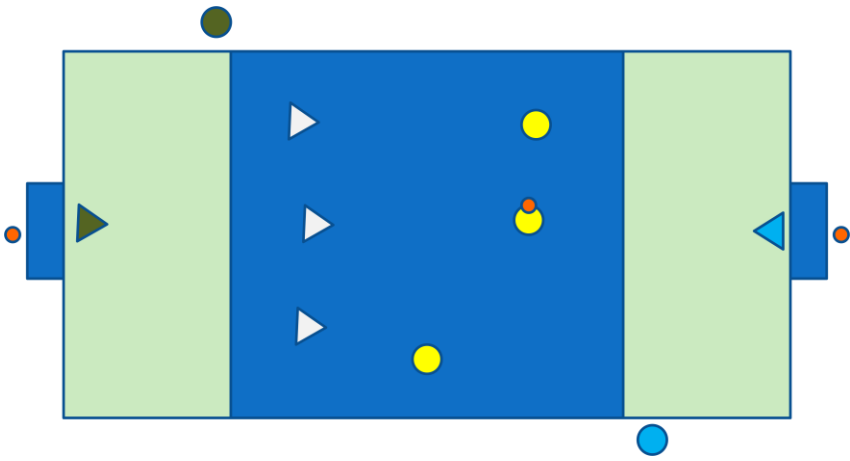
Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
	Diferentes zonas de lanzamiento en función de la situación de los compañeros.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,...



Tarea número 9: Ídem ejercicio anterior pero en grupos de tres y con tres defensores.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
	Diferentes zonas de lanzamiento en función de la situación de los compañeros.	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,...
		

Tarea número 10: Partidos. Se explicarán las normas básicas antes de comenzar.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
		

- La sesión terminará con 15 minutos de estiramientos.

4. Bibliografía

Gehrer, A. (2006). *Beach-Handball. Der Neue Sommerport*. Cöpingen: Bestellungen Über.

Guerrero, J., & Linder, T. v. (2004). 3rd European Beach Handball Championship in TUR. Turkey.

Torres Tobio, G. (2003). Aproximación al análisis didáctico del contenido del portero de balonmano. La Coruña: Universidad de La Coruña.

Torres Tobio, G. (2010). Didáctica Deportiva. *Curso Nacional de Entrenadores de Balonmano*. Madrid: Real Federación Española de Balonmano.