

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 15 de marzo de 2013 entre las 8.30 y las 11.00 horas.

Esta sesión será la segunda que impartamos a este grupo y en esta ocasión estará dirigida a un grupo de nivel medio en cuanto a los habilidades motrices específicas de balonmano playa y a un desarrollo madurativo alto.

Debe quedar claro que esta sesión no es una sesión tipo para la iniciación-tecnificación al balonmano playa, puesto que cada sesión se deberá ajustar a la edad cronológica de los sujetos, al nivel específico desde el punto de vista motriz 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-tecnificación 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.

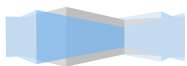
Todas las acciones comentadas anteriormente deben conllevar de manera implícita la intención ofensiva por excelencia, es decir, el pasador antes de realizar el pase debe tener la intención de meter gol.

## 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 varias tareas específicas de enseñanza para la iniciación-  
tecnificación del balonmano playa.

### 2.3. Objetivos didácticos

1.1.1.	Experimentar diferentes formas de desplazamiento y saltos sobre la arena con y sin balón.
1.1.2.	Realizar diferentes formas de desplazamiento, saltos y lanzamientos sobre la arena con y sin balón.
1.1.3.	Calentar a los porteros y experimentar diferentes formas de saltos y lanzamientos.
1.1.4.	Trabajar la primera opción de ataque después de lanzamiento explotando el lanzamiento directo del portero y los lanzamientos en 360.
1.1.5.	Trabajar la primera opción de ataque después de lanzamiento explotando el lanzamiento directo del portero y los lanzamientos en fly.
1.1.6.	Trabajar la primera opción de ataque después de lanzamiento explotando el mayor número de opciones posibles con todo tipo de lanzamientos y desarrollar el concepto de defensa después de lanzamiento.
1.1.7.	Iniciar el trabajo ofensivo-defensivo del 2x1-1x2.
1.1.8.	Iniciar el trabajo ofensivo-defensivo del 2x2.
1.1.9.	Iniciar el trabajo ofensivo-defensivo del 3x2-2x3.
1.1.10	Practicar todos los aspectos desarrollados durante la sesión mediante partidos.

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

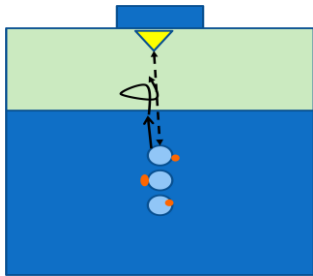
**Tarea número 1:** Con un balón por alumno realizar todo tipo de desplazamientos con balón. Probar todo tipo de acciones con el balón: lanzar al aire, cogerlo, botarlo, tirarlo al suelo, realizar amagos. Posteriormente: incluir acciones de disociación segmentaria.

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,... Lanzo el balón al aire, salto variando el tipo de salto y la colocación de las piernas y realizando movimientos variados con los brazos. Intento recoger el balón antes de que toque el suelo. Igual con 360°.

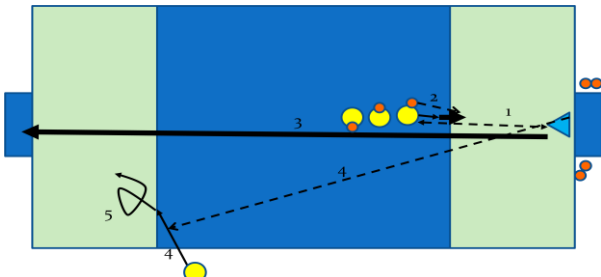
**Tarea número 2:** Lo mismo que en la tarea número 4 pero en este caso se terminará con lanzamientos en autofly o 360° en cualquiera de las dos porterías.

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. Cada lanzamiento debo intentar tocar un poste (sin acierto = multa).	Con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,... Modificar la posición de las piernas, cuerpo,...

**Tarea número 3:** Organización como indica el gráfico. En primer lugar calentamiento del portero. Posteriormente, pase entre portero y jugador y lanzamiento en 360 o en autofly.

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,... Modificar la posición de las piernas, cuerpo,...
		

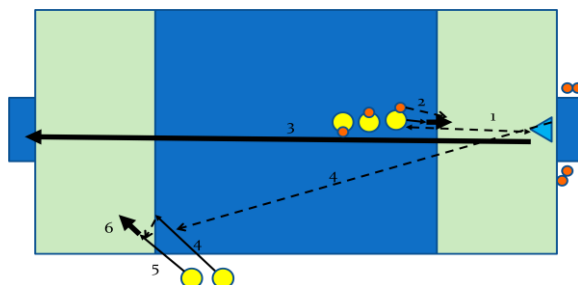
**Tarea número 4:** Organización como indica el gráfico. Pase entre portero y jugador y lanzamiento en autofly, seguidamente lanzamiento del portero de portería a portería, seguidamente pase del portero al otro área donde espera un jugador que acaba de entrar en el campo. Finalizar con lanzamiento en 360. Cambio de rol después de cada lanzamiento.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
	Lanzar al lugar al que me indica el portero.	Lanzamiento con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,... Saltos con el pie dominante, con el no dominante, con dos pies.
		



**Tarea número 5:** Igual que la tarea anterior pero la última finalización se hará con fly. Posteriormente, se colocarán dos jugadores en ataque, uno recibirá el primer pase y bloqueará la entrada en fly de su compañero.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
Una señal sonora del entrenador indica la mano del lanzamiento del portero.	El portero lanza a portería si el jugador atacante decide esperar al lanzamiento antes de entrar al terreno de juego. En caso contrario solo realiza el pase.	Lanzamiento con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,... Saltos con el pie dominante, con el no dominante, con dos pies.



**Tarea número 6: Juego por equipos.** Organización como indica el gráfico. Un jugador atacante del equipo amarillo entra en el terreno de juego y realiza un lanzamiento en giro (acción número 1 y 2); después de lanzar tiene que ir corriendo a tocar a uno de los compañeros defensores que esperan al otro lado del campo; en ese mismo momento el portero del equipo azul realiza un pase a los compañeros que están al otro lado del terreno de juego para que realicen un fly (acción número 3); cuando los defensores amarillos han recibido el relevo entran al campo para intentar defender la acción del fly (acción número 4). Continúa el juego el equipo azul realizando la misma acción número 1 del equipo amarillo (acción número 6). De esta manera se sigue jugando de forma ininterrumpida repitiendo las mismas acciones anteriores hasta que un equipo alcance los 20 puntos.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución

Este diagrama ilustra la organización de los jugadores y las acciones numeradas (1-6) durante una jugada de fly en un campo de balonmano playa. Se muestra un campo rectangular dividido en zonas de ataque (verde) y defensa (azul). Un portero azul está en la portería derecha. Un jugador amarillo realiza un lanzamiento en giro (acción 1 y 2). El portero azul realiza un pase a los compañeros que están al otro lado del terreno de juego para que realicen un fly (acción número 3). Cuando los defensores amarillos han recibido el relevo entran al campo para intentar defender la acción del fly (acción número 4). Continúa el juego el equipo azul realizando la misma acción número 1 del equipo amarillo (acción número 6).

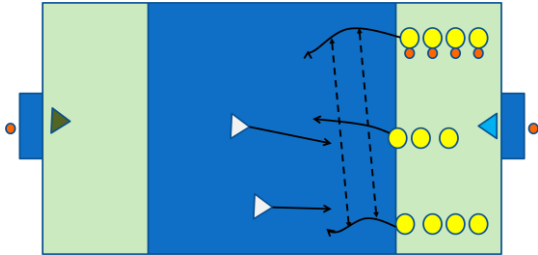
**Tarea número 7:** Organización como indica el gráfico. Dos contra uno. El error de pase o lanzamiento cambia el rol de atacante-defensor.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
Al toque de silbato cambiar la mano de pase.	En función de la proximidad del defensor variar la velocidad del pase. En función de la proximidad del defensor decidir lanzamiento simple, fly o 360.	Lanzamiento con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,... Saltos con el pie dominante, con el no dominante, con dos pies.

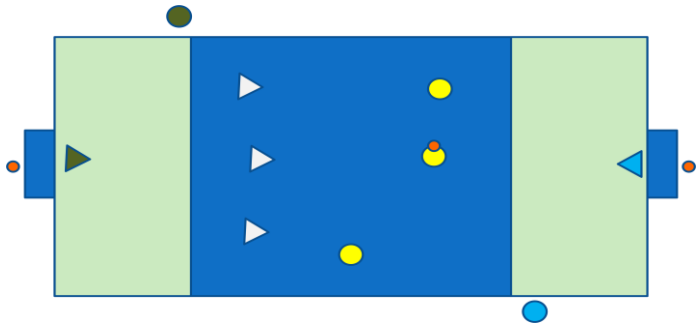
**Tarea número 8:** Ídem anterior pero con igualdad numérica.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
Cuando el entrenador levanta la mano variar la mano de pase.		Lanzamiento con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,... Saltos con el pie dominante, con el no dominante, con dos pies.

**Tarea número 9:** Ídem anterior pero 3x2.

Variable perceptiva	Toma de decisión	Variable ejecución
		Lanzamiento con dos manos, con el brazo dominante, con el no dominante, con y sin caída,... Saltos con el pie dominante, con el no dominante, con dos pies.
		

**Tarea número 10:** Partidos.

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.