

BALONMANO

BALONTIRO CIRCULAR

Objetivo: Mejora la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de 6 a 12.

Material: Un balón y tres conos.

Objetivos: En el centro se colocan los conos y un guardián.

Desarrollo: El resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos. el que consiga tirarlos cambia su papel con el del medio.

DIEZ PASES

Objetivo: Mejorar la velocidad en los pases.

Nº de participantes: Dos grupos de seis a ocho.

Material: Un balón.

Desarrollo: El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. Cada vez que se haga un pase se contará en voz alta, hasta llegar a diez, una vez que se llegue es un punto para el equipo. Si se intercepta el pase se comienza a contar de nuevo.

PELOTA AL BLANCO

Objetivo: Mejorar la puntería de lanzamiento.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

Material: Un balón.

Organización: Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos (aprox.).

Desarrollo: Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

SUELTA EL BALÓN

Objetivo: Mejorar la velocidad en los pases, el desmarque y la defensa.

Nº de participantes: Dos equipos de tres a seis jugadores.

Material: Un balón.

Desarrollo: El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. En tal caso, ese defensor intercambiará su papel con el atacante que cometió el fallo.
