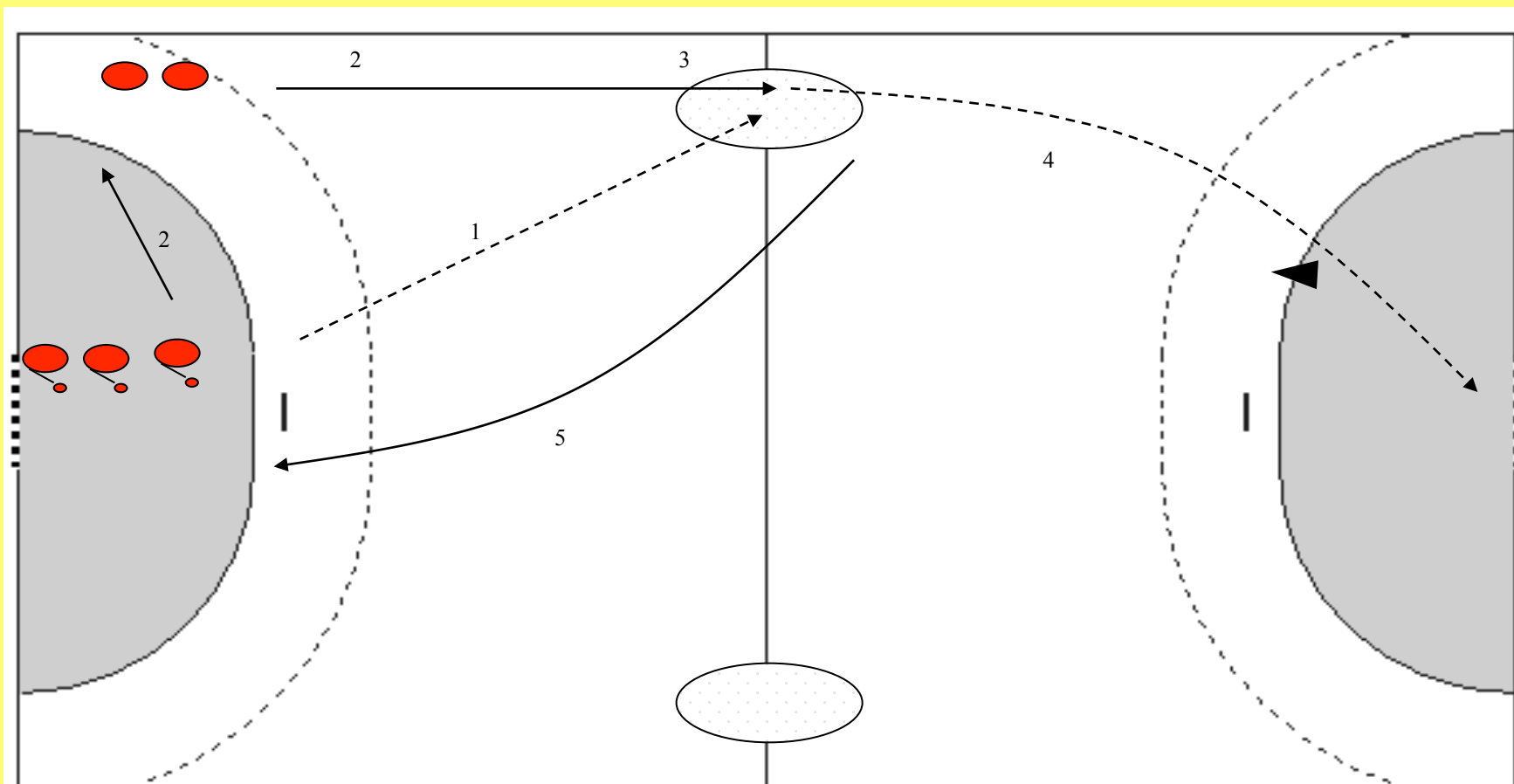


**PRUEBA PRACTICA DE BALONMANO Y SU DIDACTICA:
EJERCICIOS PARA LA PRUEBA DE EVALUACION
PRACTICA DE HABILIDADES, DESTREZAS Y
CONDUCTAS DE JUEGO**

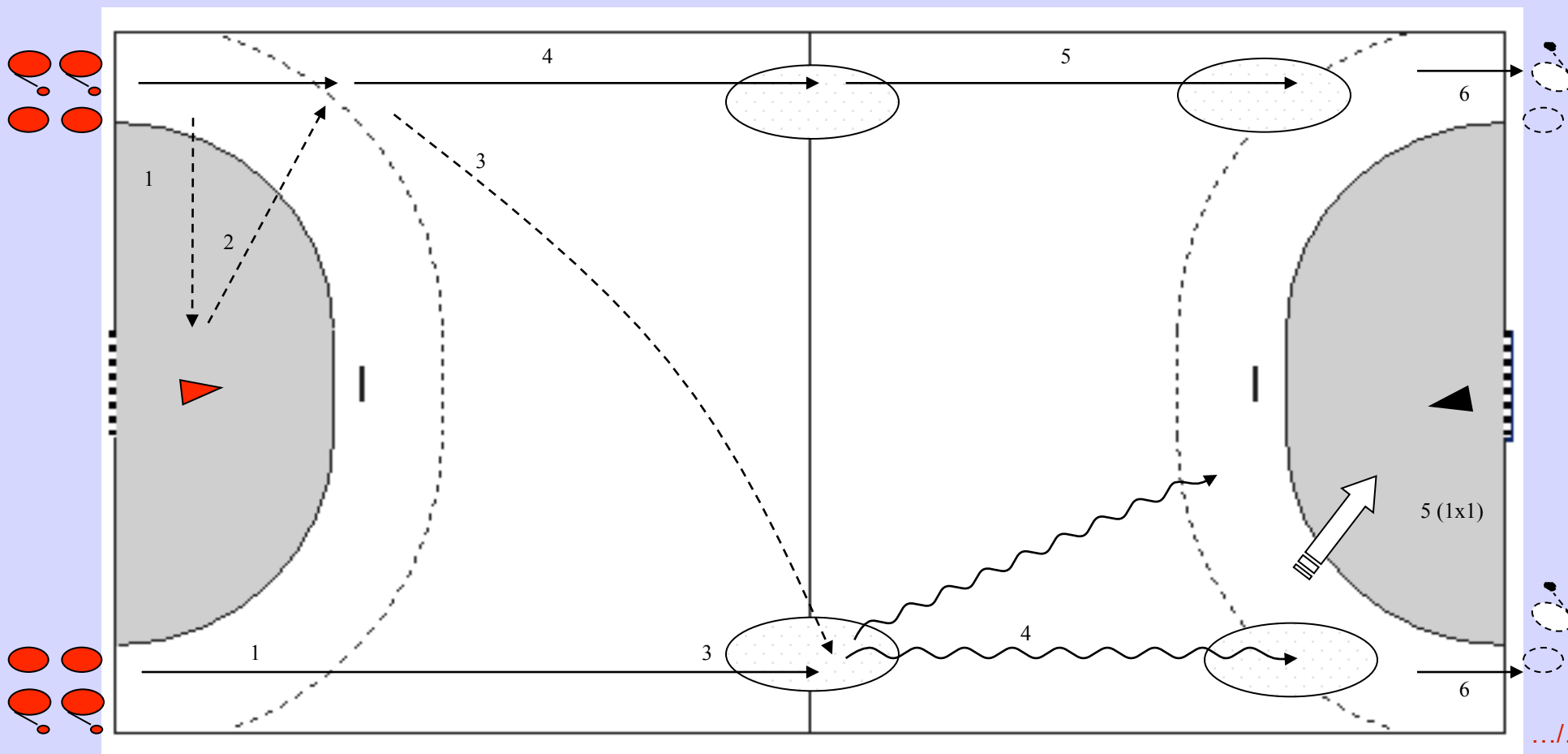
DESCRIPCION EJERCICIO N° 6

- 👁 **Espacio:** Todo el campo.
- 👁 **Material:** 10-20 balones.
- 👁 **Organización grupo:** 2 porteros / Grupo de jugadores situados en las esquinas del campo con un balón cada jugador.
- 👁 **Tarea:** Pase de apertura de portero. El jugador con balón pasa al portero y se desplaza en carrera hacia la zona de desmarque en profundidad delimitada en el medio campo, en la que recibirá el pase del portero sin parar su velocidad de desplazamiento y, sólo con tres pasos y sin botar, realizará un lanzamiento de precisión a portería, superando por arriba al portero situado en la línea de área de portería en 6 m. y que sólo puede desplazarse en anchura y no hacia atrás.
- 👁 **Variantes:** Los jugadores salgan de ambos lados alternativa o simultáneamente ...



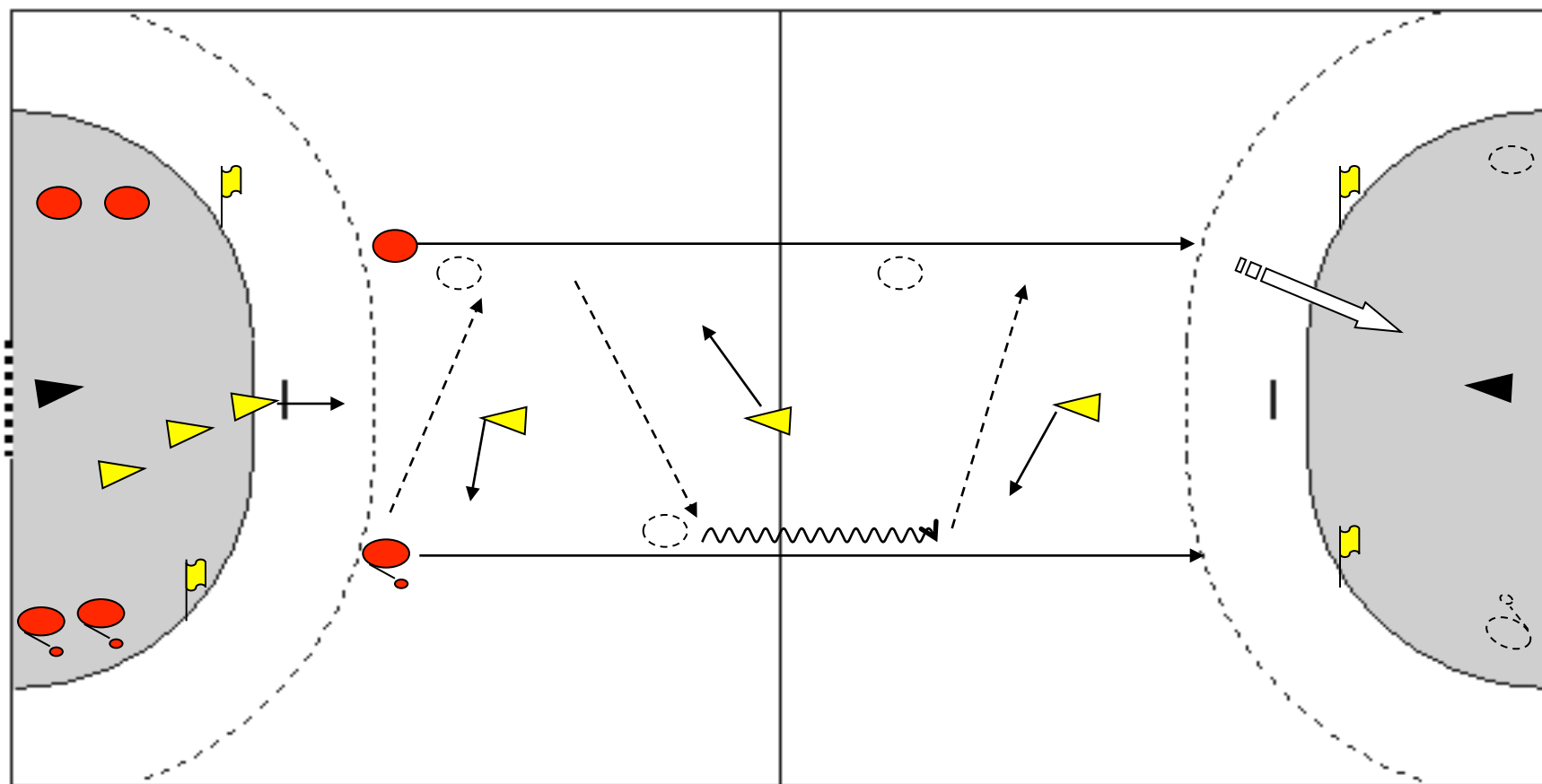
DESCRIPCION EJERCICIO N° 8

- 👤 **Espacio:** Todo el campo.
- 👤 **Material:** 10-20 balones.
- 👤 **Organización grupo:** 2 porteros / Grupo de jugadores situados en las esquinas del campo con un balón cada jugador.
- 👤 **Tarea:** Secuencia de pases-recepciones en desplazamiento a espacios de desmarque en profundidad (zonas centro). El jugador con balón pasa al portero y se desplaza fuera del área de gol franco a recibir, para realizar un pase a la zona de desmarque en el medio campo de la banda contraria, en la que recibirá otro jugador en carrera y continuará en desplazamiento en bote hacia la portería para lanzar intentando superar al portero en el 1x1.
- 👤 **Variantes:** Los jugadores salgan de ambos lados alternativa o simultáneamente...



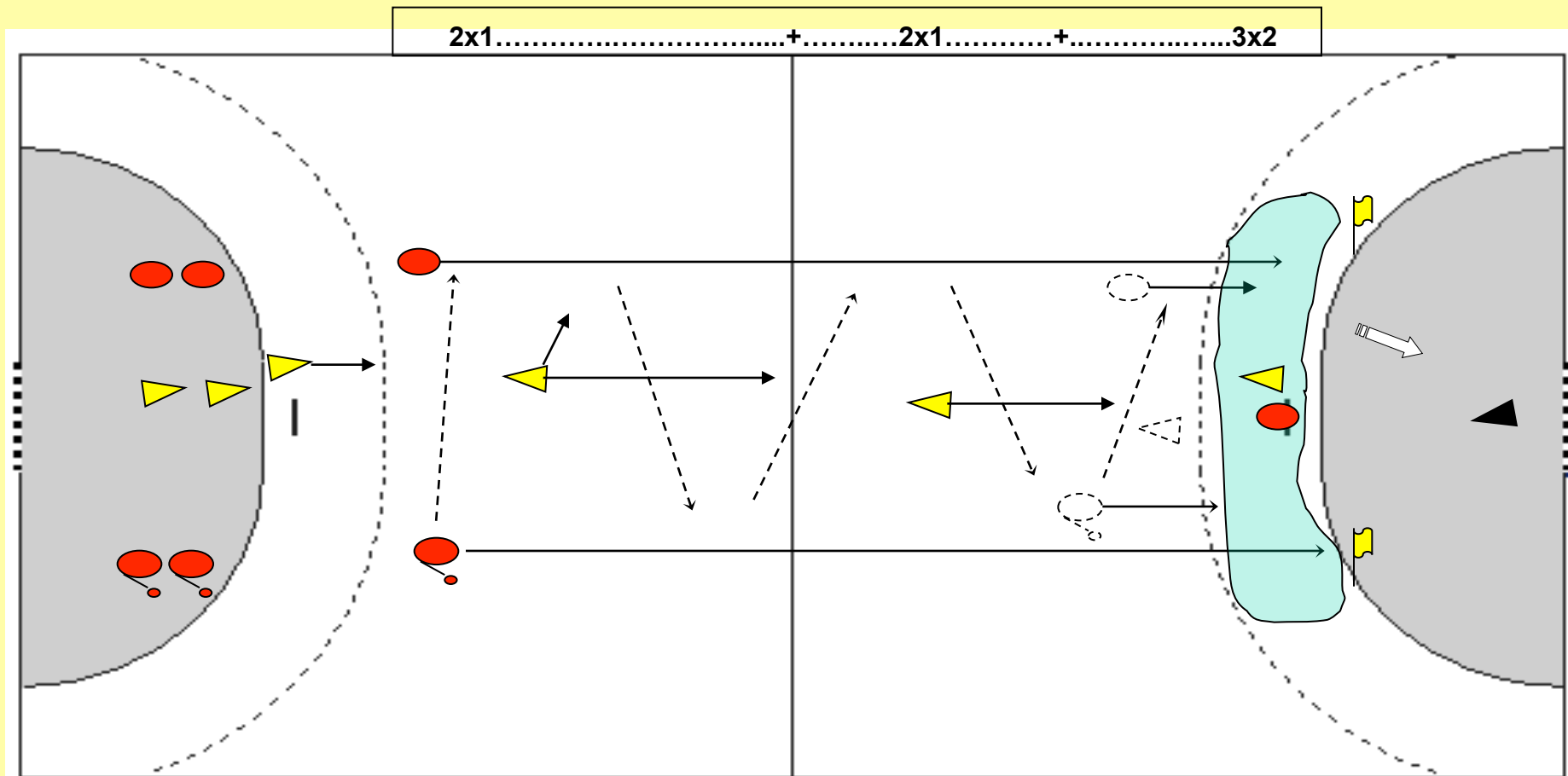
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 📍 **Espacio:** Todo el campo.
- 📍 **Material:** 10-20 balones / 4 conos o estafetas
- 📍 **Organización grupo:** Parejas atacantes con balón / 3 defensores situados en: 1 en la línea de 6 m. de área propia; 1 en mitad propio campo campo; 1 en medio campo / 1 próximo al área de golfe franco contraria / 1 portero.
- 📍 **Tarea:** A la señal, la pareja atacante sale en carrera pasando el balón, intentando pasar progresando de portería a portería en oposición 2x1, contra tres defensores que encuentran escalonadamente en la línea de 6 m. de área propia, en mitad propio campo, en medio campo, y uno próximo al área de golfe franco contraria. No se puede perder el balón ni ser tocado con el balón en la mano, para finalmente lograr lanzar sin que el lanzador sea tocado con balón en la mano. Además, se debe lograr antes de que el segundo defensor iguale a 2x2, o bien intercepte el pase o toque a uno de los jugadores atacantes.
- 📍 **Variantes:** Limitar el número de pases / Establecer un tiempo de progresión / Condicionar la motricidad...



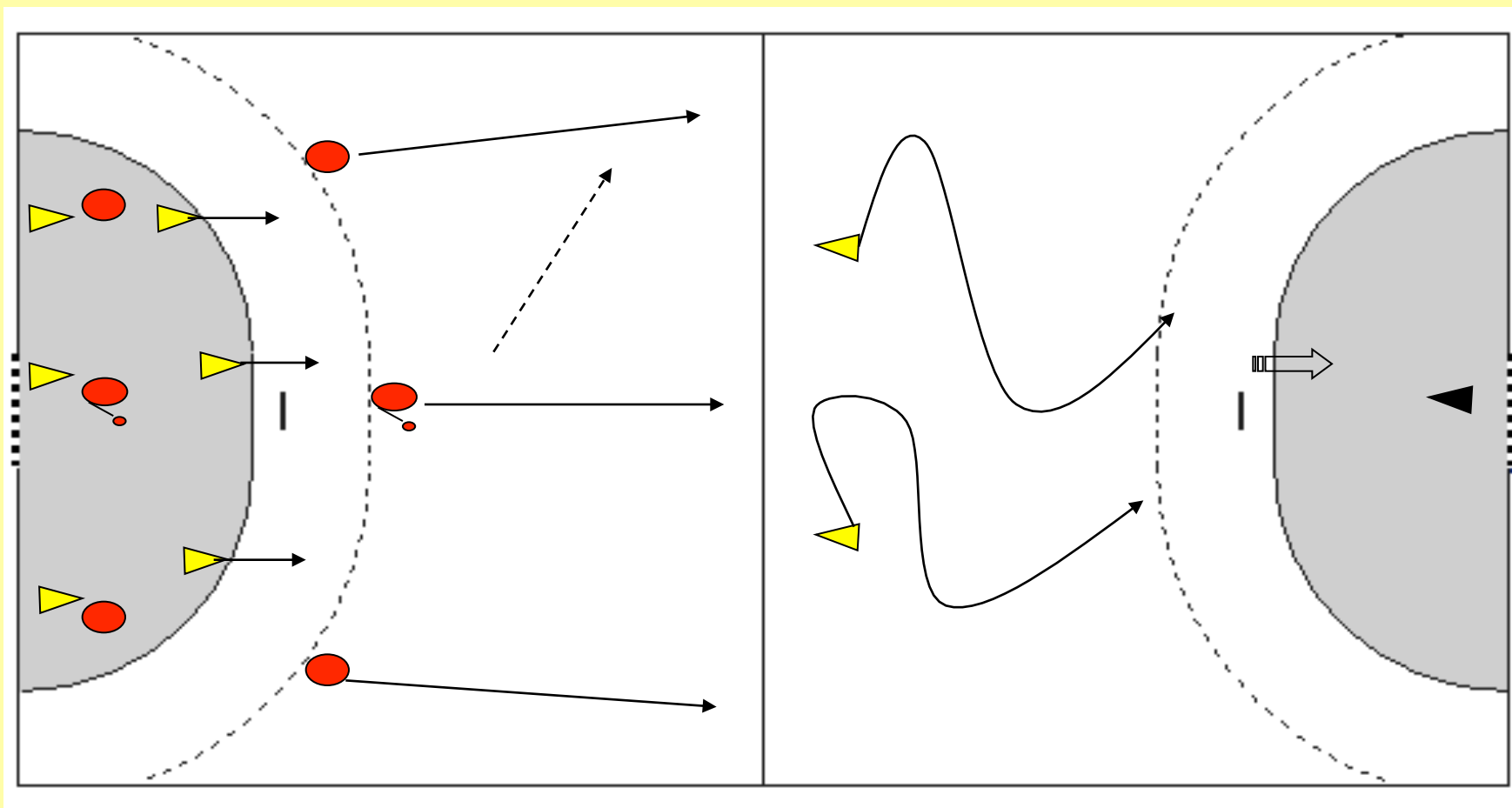
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 👤 **Espacio:** Todo el campo.
- 👤 **Material:** 10-20 balones / 4 conos o estafetas
- 👤 **Organización grupo:** Parejas atacantes con balón / 1 defensor en la línea de 6 m. de área propia / 1 defensor en mitad campo atacante / 1 defensor en el área de golfe franco contraria / 1 pivote / 1 portero.
- 👤 **Tarea:** A la señal, la pareja atacante sale en carrera pasando el balón, intentando pasar progresando de portería a portería en oposición 2x1 en propio medio campo, y 2x1 en medio campo contrario, para llegar al área de golfe franco y superar un 3x2 (los 2 atacantes con balón y un pivote ya situado en área, contra el defensor que se repliega desde medio campo y un defensor ya situado en el área golfe franco), y sin perder el balón ni ser tocado con el balón en la mano, para finalmente lograr lanzar sin que el lanzador sea tocado con balón en la mano. Además, se debe lograr antes de que el segundo defensor iguale a 2x2, o bien intercepte el pase o toque a uno de los jugadores atacantes sólo hasta el medio campo.
- 👤 **Variantes:** Limitar el número de pases / Establecer un tiempo de progresión / Condicionar la motricidad...



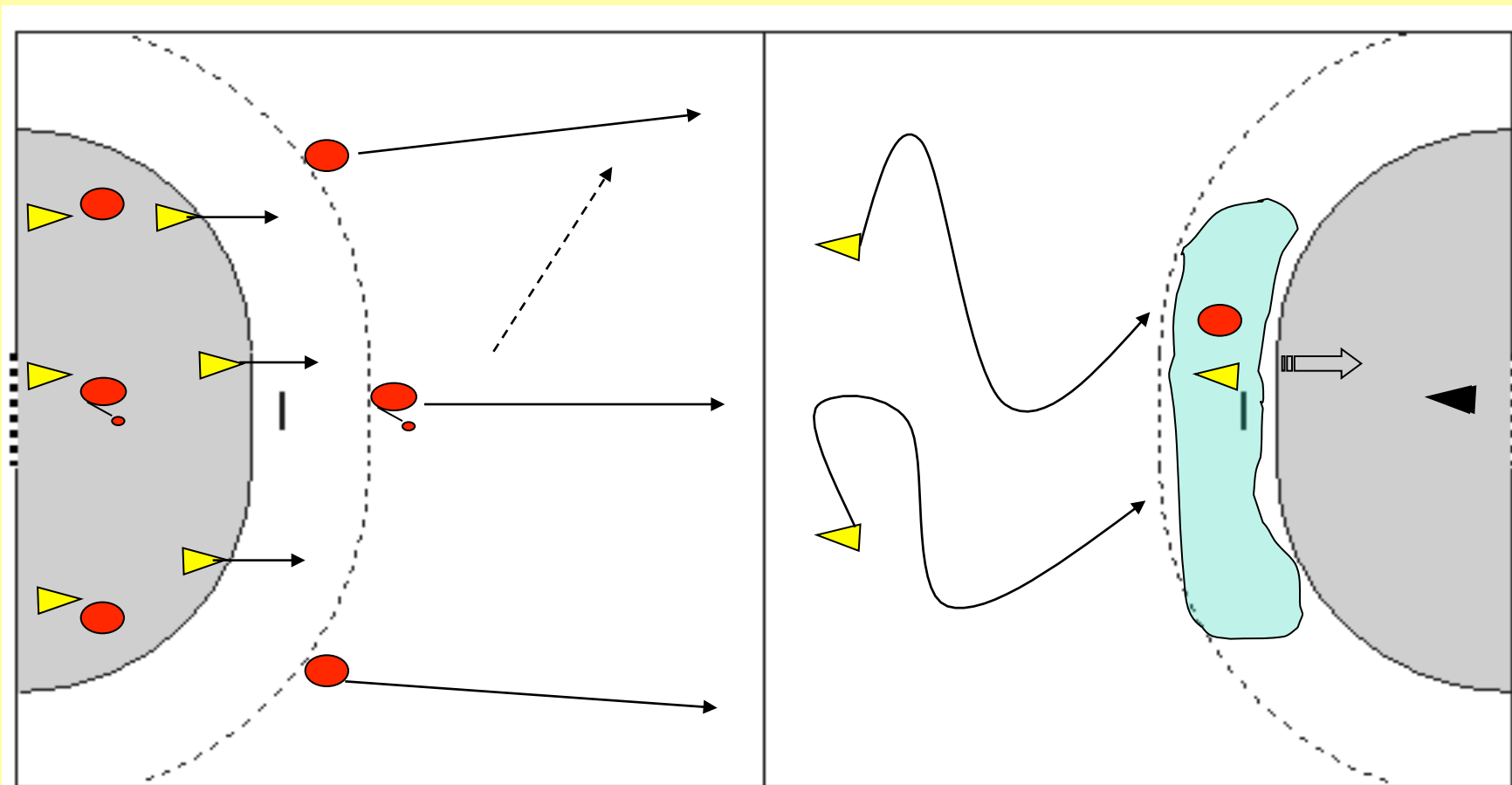
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 📍 **Espacio:** Todo el campo.
- 📍 **Material:** 10-20 balones.
- 📍 **Organización grupo:** Trios de atacantes con balón / 2 defensores en medio campo / 3 defensores ("zorros")
- 📍 **Tarea:** Ser capaz de pasar-recibir en carrera progresando de portería a portería en oposición 3x2, sin perder el balón, ni ser tocado con el balón en la mano, y lograr lanzar sin ser tocado con balón en la mano. Pero se debe lograr antes de que los zorros toquen a un atacante o bien intercepte el pase...
- 📍 **Variantes:** Limitar el número de pases / Establecer un tiempo de progresión / Condicionar la motricidad / Realizar el ejercicio idem en 2x2



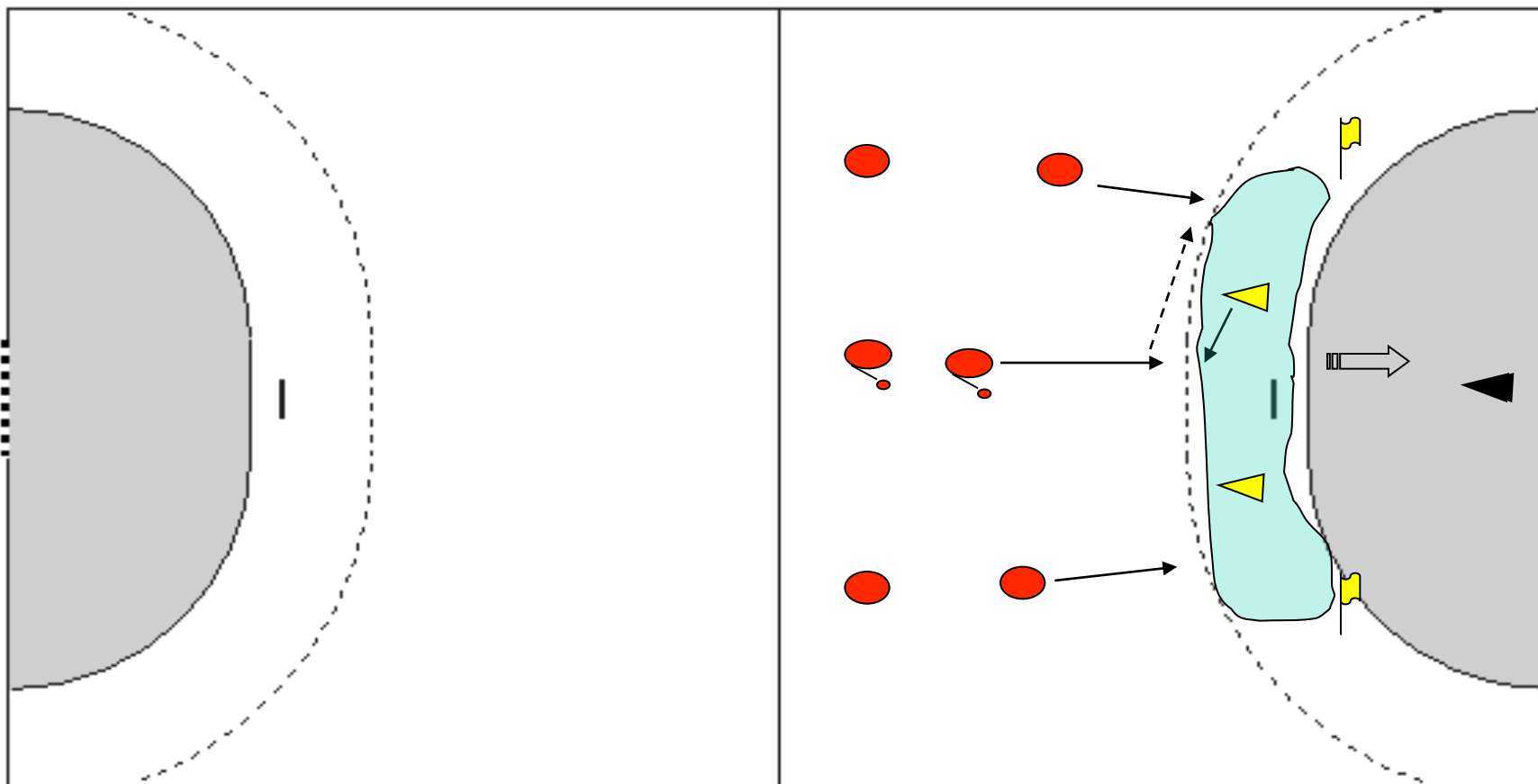
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 👤 **Espacio:** Todo el campo.
- 👤 **Material:** 10-20 balones.
- 👤 **Organización grupo:** Trios de atacantes con balón / 2 defensores en medio campo / 3 defensores ("zorros") / 1 pivote y un defensor en área golfe franco
- 👤 **Tarea:** Ser capaz de pasar-recibir en carrera progresando de portería a portería en oposición 3x2 (medio campo) + 4x3 (área golfe franco), sin perder el balón, ni ser tocado con el balón en la mano, y lograr lanzar sin ser tocado con balón en la mano. Pero se debe lograr antes de que los zorros toquen a un atacante o bien intercepte el pase...
- 👤 **Variantes:** Limitar el número de pases / Establecer un tiempo de progresión / Condicionar la motricidad / Realizar el ejercicio idem en 3x3



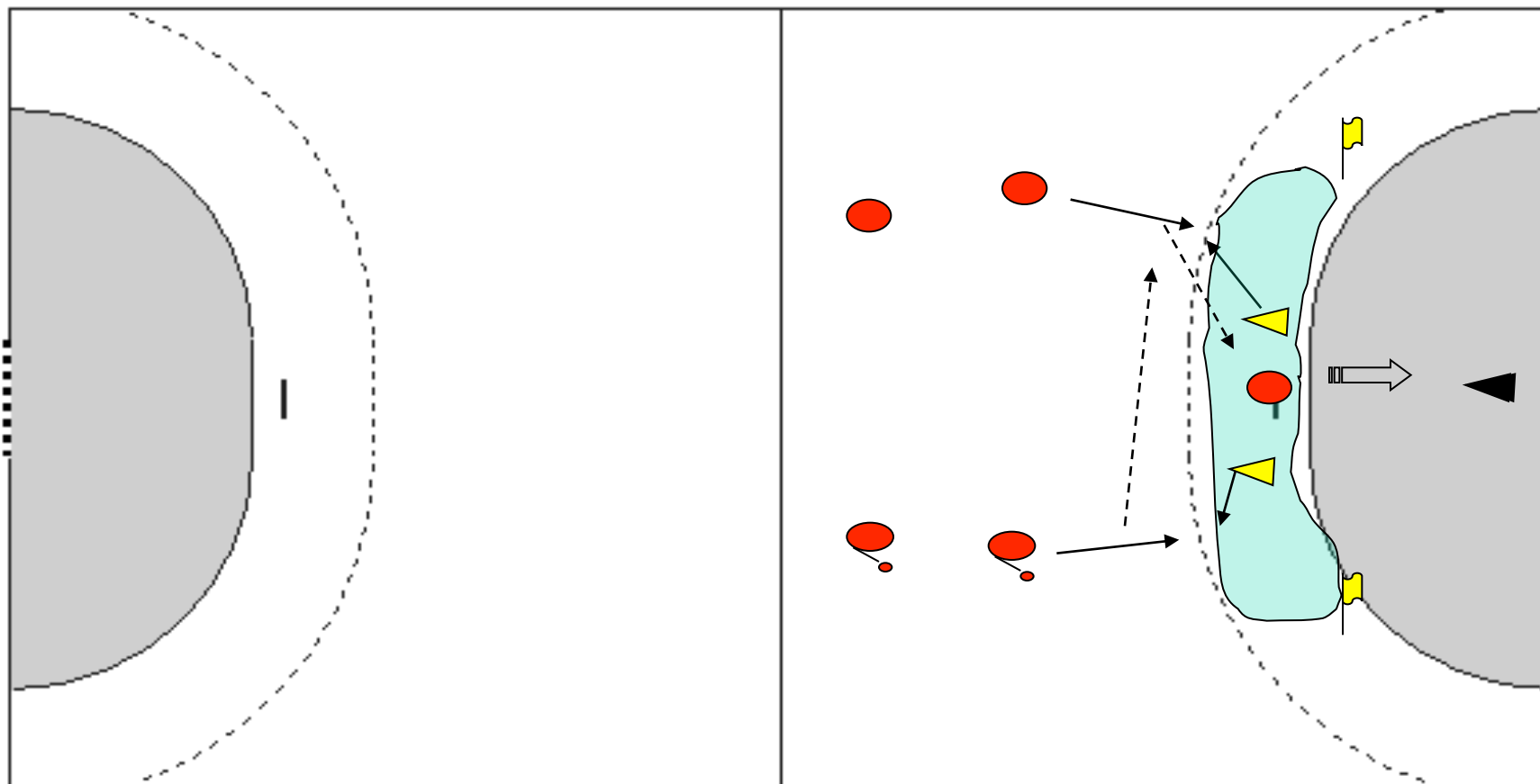
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 📍 **Espacio:** Juego posicional ataque
- 📍 **Material:** 10-20 balones.
- 📍 **Organización grupo:** Trios de atacantes con balón / 2 defensores en área golfe franco, defendiendo espacio entre dos estafetas /
- 📍 **Tarea:** Ser capaz de resolver con éxito un 3x2. Intenciones básicas ataque consiste en seleccionar entre: a) progresar-penetrar hacia el intervalo y lanzar... o bien... b) progresar-fijar a un defensor y pasar ...
- 📍 **Variantes:** Limitar el número de pases (2, 3 pases)



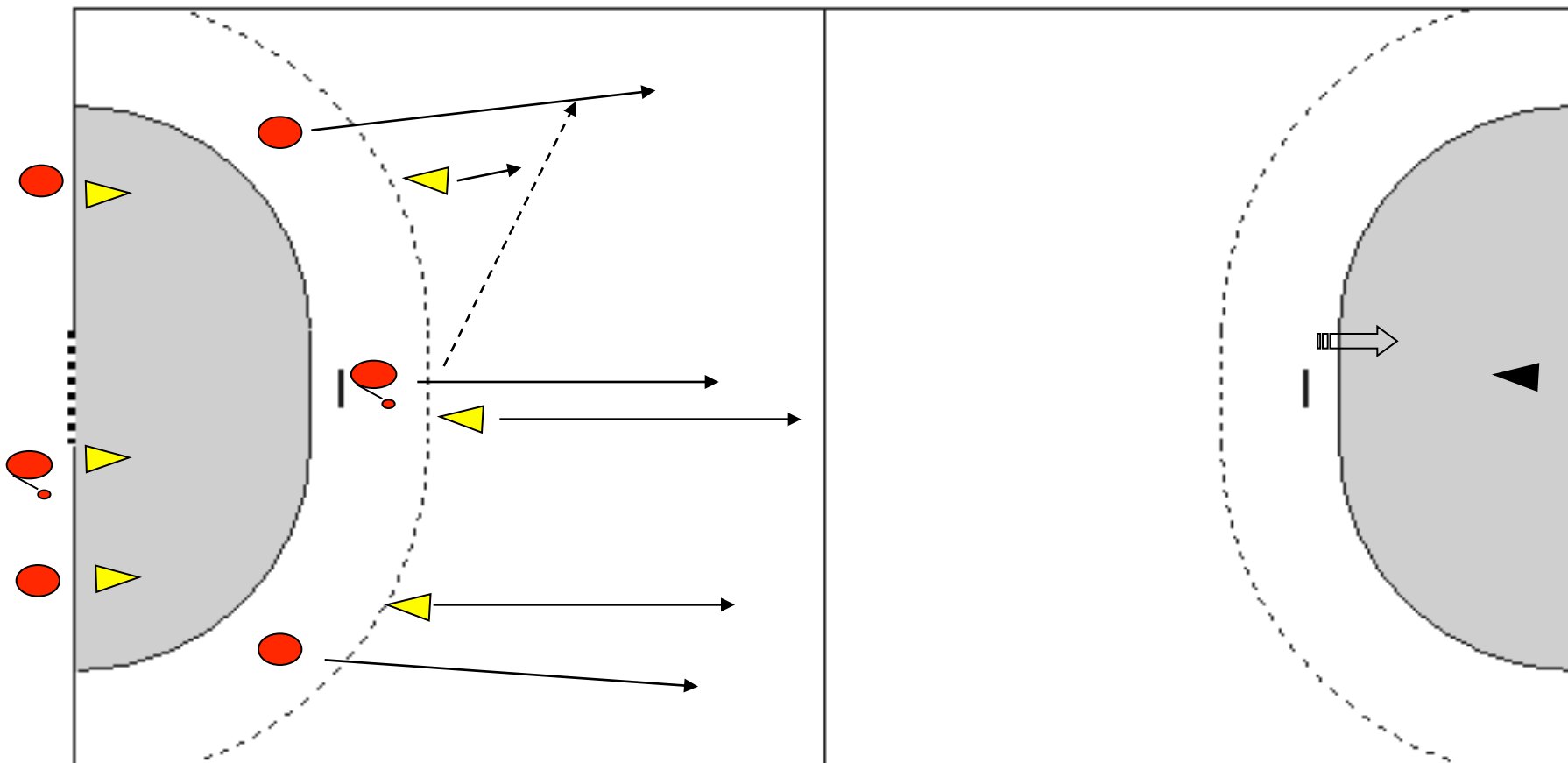
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 📍 **Espacio:** Juego posicional ataque
- 📍 **Material:** 10-20 balones.
- 📍 **Organización grupo:** 3 atacantes con balón (dos 1ª línea + un pivote) / 2 defensores en área golpe franco, defendiendo espacio entre dos estafetas /
- 📍 **Tarea:** Ser capaz de resolver con éxito un 3x2. Intenciones básicas ataque consiste en seleccionar entre: a) progresar-penetrar hacia el intervalo y lanzar... o bien... b) progresar-fijar a un defensor y pasar ...
- 📍 **Variantes:** Limitar el número de pases (2, 3 pases)



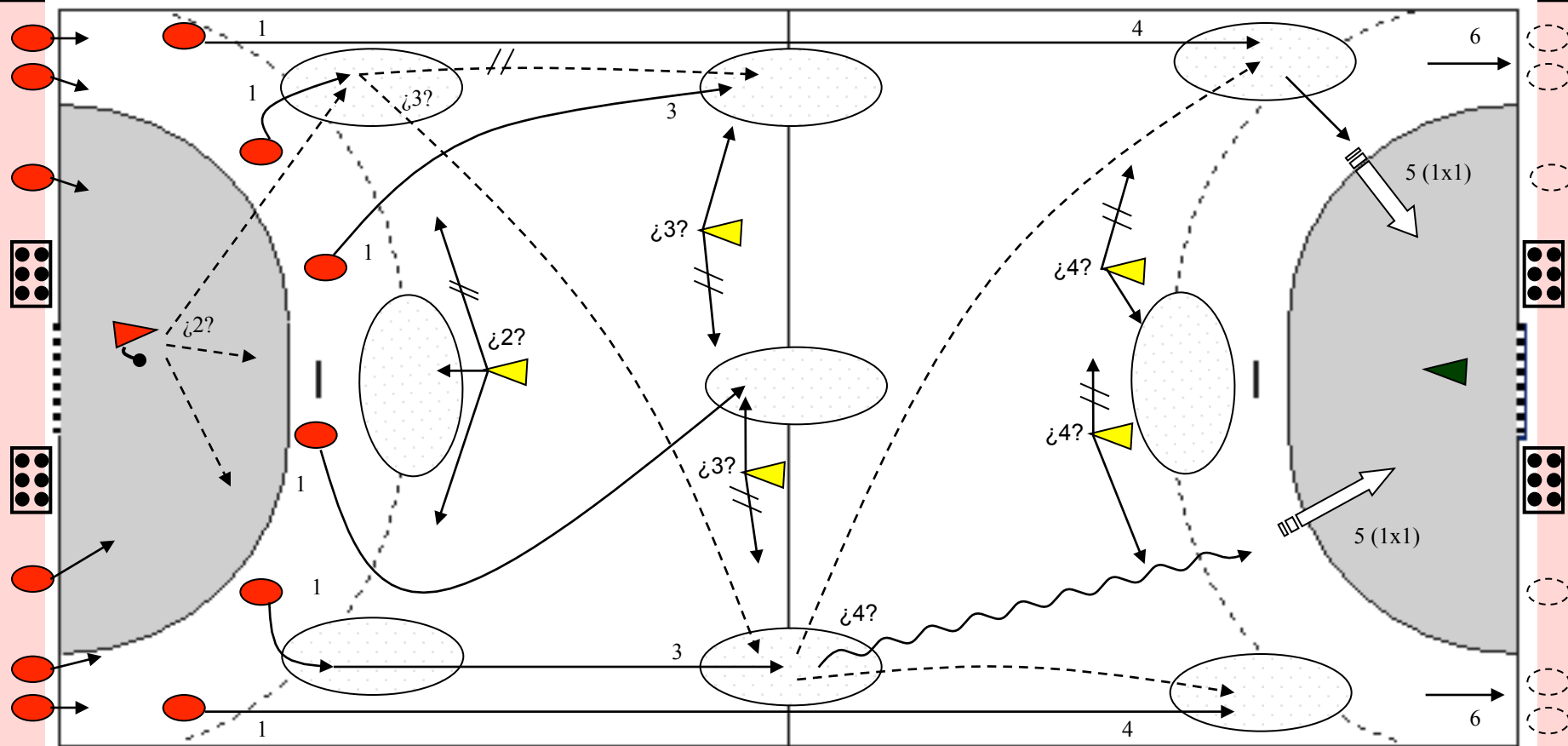
DESCRIPCION EJERCICIO Nº

- 👤 **Espacio:** Todo el campo.
- 👤 **Material:** 10-20 balones.
- 👤 **Organización grupo:** Trios de atacantes con balón situados en propia área golfe franco / 3 defensores situados en 9 m /
- 👤 **Tarea:** Ser capaz de pasar-recibir en carrera progresando de portería a portería en oposición 3x3, sin perder el balón, y lograr lanzar... . La evolución de los comportamientos de los jugadores se corresponderán con las intenciones básicas de ataque (relacionadas con el desmarque...) y defensa (Acosar, disuadir, desposeer, interceptar,...)
- 👤 **Variantes:** Limitar el número de pases / Establecer un tiempo de progresión / Condicionar la motricidad-técnica / **Realizar el ejercicio, idem en 2x2**



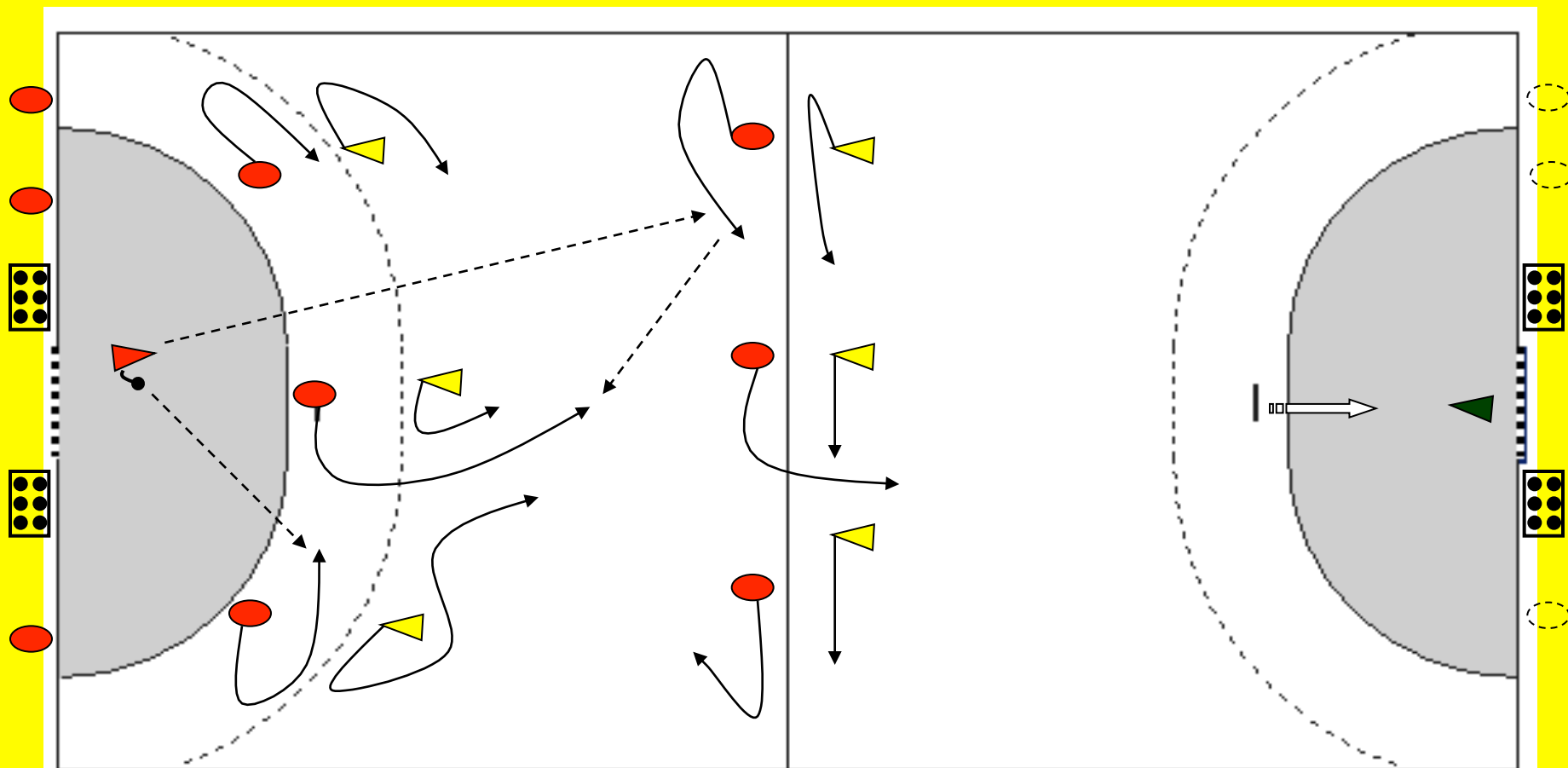
DESCRIPCION EJERCICIO Nº 56

- 📍 **Espacio:** Todo el campo.
- 📍 **Material:** 10-20 balones.
- 📍 **Organización grupo:** 2 porteros / Grupos de 6 jug. ataque / 1 defensor en zona apertura / 2 def. en zonas de medio campo / 2 def. en zonas de máxima profundidad
- 📍 **Tarea:** Un grupo de 6 jugadores de ataque se sitúan en 6 m. en los p.e. de exteriores-laterales-central. Resolver: A la señal, dos jugadores salen en carrera a desmarcarse a las tres zonas de máxima profundidad; a la vez que otros tres jugadores salen en carrera a desmarcarse a las zonas de medio campo, y otro jugador se desmarca en zona apertura. El portero, condicionado por el primer defensor, pasa el balón a un jugador libre de marcaje en una de las zonas de apertura; el cual recibe y, condicionado por los dos defensores situados en zonas de medio campo, pasa el balón a un jugador libre de marcaje en una zona de medio campo; el cual recibe y, condicionado por los dos defensores situados en zonas máxima profundidad, pasa el balón a un jugador libre de marcaje en una zona de máxima profundidad, o bien progresa en bote continuado y lanza.
- 📍 **Variantes:** Variar-engañar sobre qué jugadores ocuparán las zonas de apertura, medio campo y de máxima profundidad



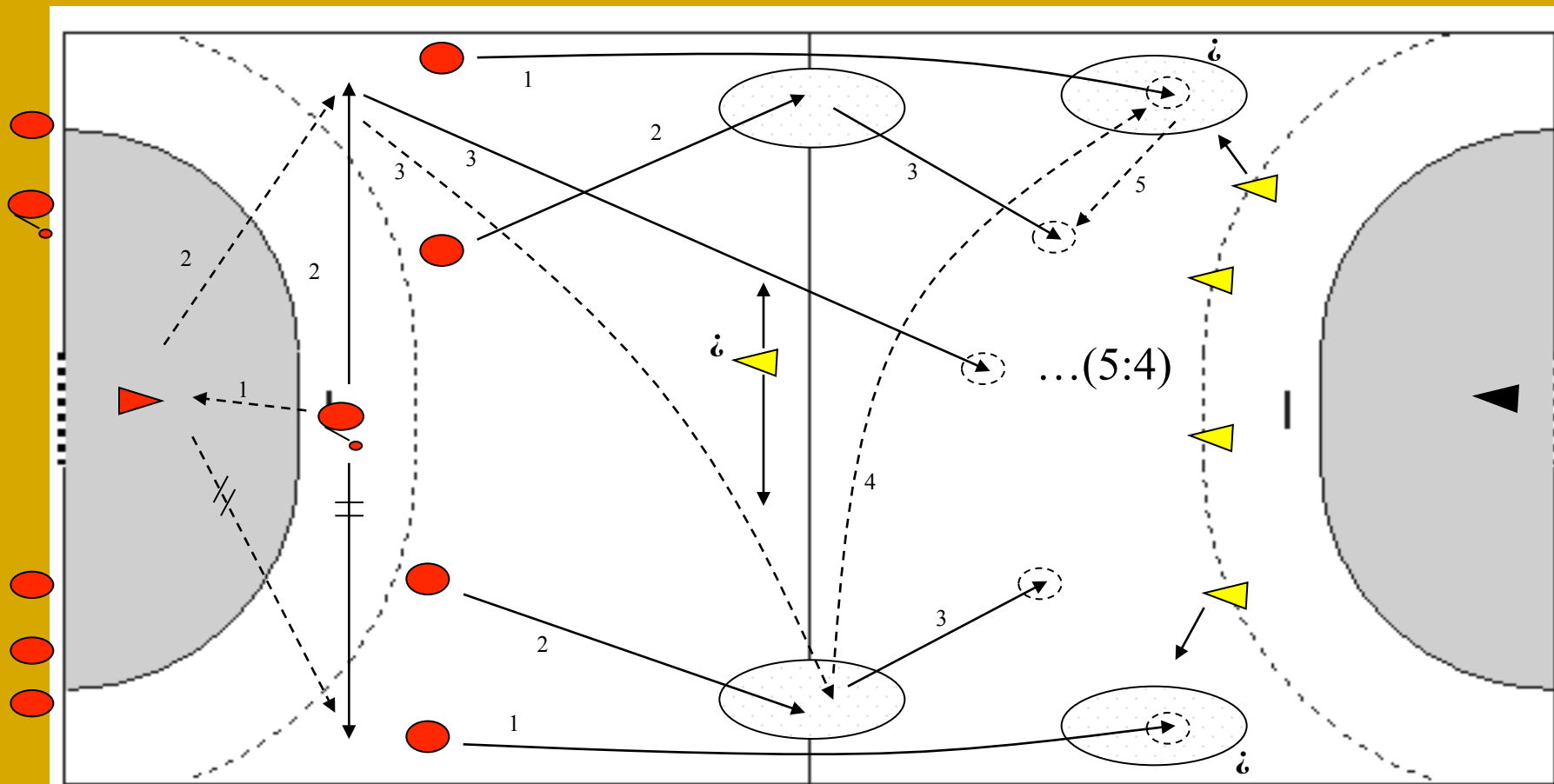
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 👤 **Espacio:** Todo el campo.
- 👤 **Material:** 10-20 balones.
- 👤 **Organización grupo:** 2 porteros / Equipos de 6x6 / Atacantes: 3 en propia área golpe franco y 3 en la línea medio campo / Defensores: 3 en la zona de área de golpe franco contraria y 3 en la línea de medio campo entre atacantes y portería.
- 👤 **Tarea:** A la señal, el portero intenta pasar a uno de los 6 atacantes que se desmarcan en sus respectivas zonas de área de golpe franco y de medio campo, ante el marcaje de los 6 defensores situados también en dichas zonas. Tan pronto un atacante recibe el pase del portero, el equipo intentará progresar hacia la portería contraria con un limitado número de pases (cuatro pases) y lanzar, ante la oposición de los defensores.
- 👤 **Variantes:** Cambiar las situaciones de partida / Condicionar el número de pases (3, 4, 5, 6,...) / Condicionar el tiempo máximo de ejecución /...



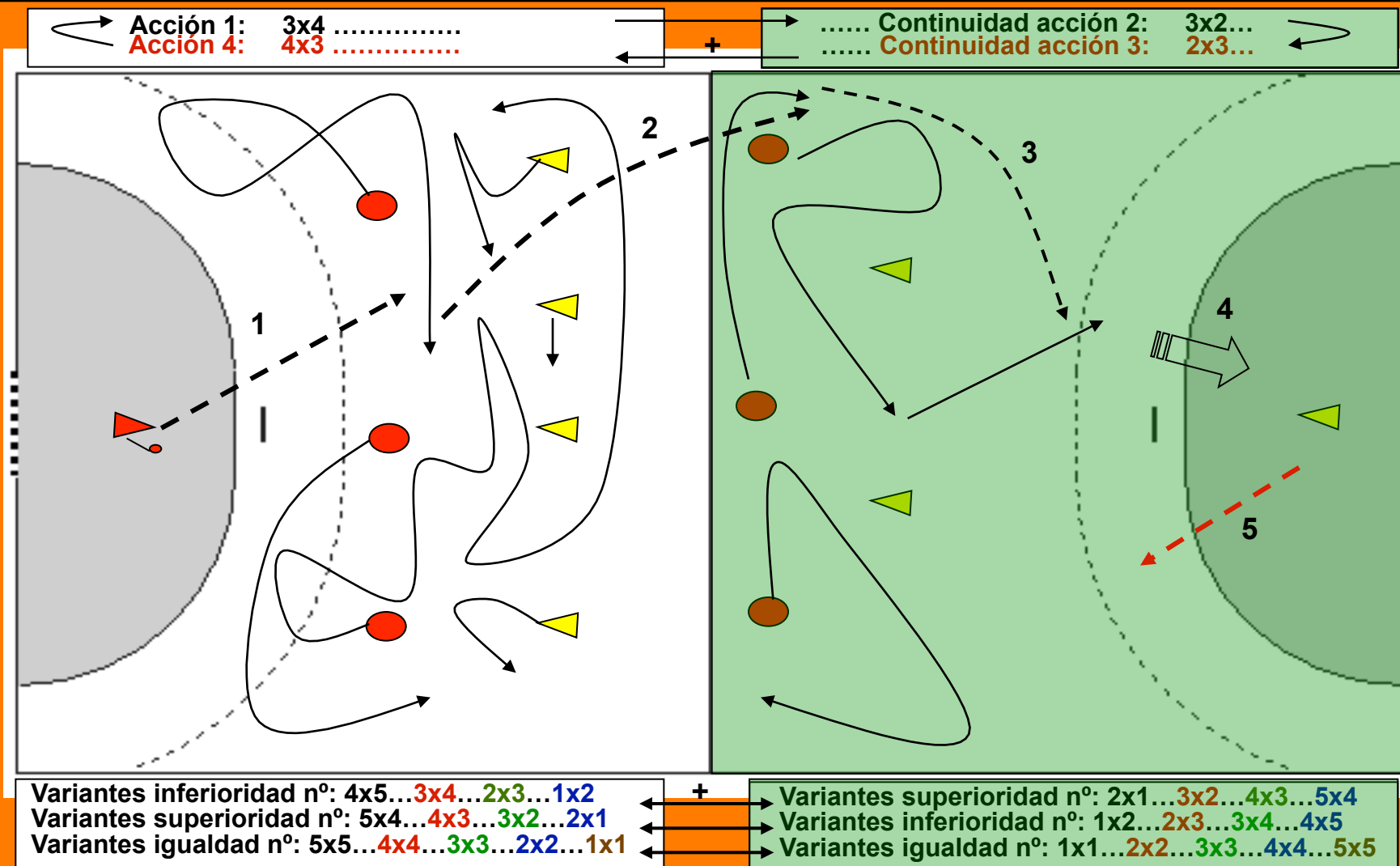
DESCRIPCION EJERCICIO N° 93

- 👁 **Espacio:** Todo el campo.
- 👁 **Material:** 4 balones.
- 👁 **Organización grupo:** 2 porteros / Grupos de 5 jugadores ataque / 1 defensor en zonas de medio campo / 4 defensores en zona máxima profundidad
- 👁 **Tarea:** Un grupo de 5 jugadores atacantes se sitúan en su propio espacio defensivo con balón; 4 defensores se sitúan en su propia área de golpe franco, y 1 defensor se sitúa en medio campo condicionando el pase en las zonas del centro campo, pero no puede bajar a defender del medio campo hacia atrás. Resolver: A la señal, dos jugadores atacantes salen en carrera a desmarcarse a zonas de máxima profundidad en extremos, y otros dos jugadores salen en carrera a desmarcarse a las zonas señaladas de medio campo, y otro jugador en zona de apertura para recibir el pase del portero. El jugador que recibe del portero, condicionado por el defensor de medio campo, pasa el balón a uno de los jugadores en zona de medio campo; el cual, pasa el balón a uno de los extremos en zona máxima profundidad. En el momento que el extremo recibe, la defensa actúa tratando de evitar el lanzamiento o que los atacantes resuelvan en 5x4.
- 👁 **Variantes:** Variar los jugadores ocuparán las zonas de medio campo y de máxima profundidad...



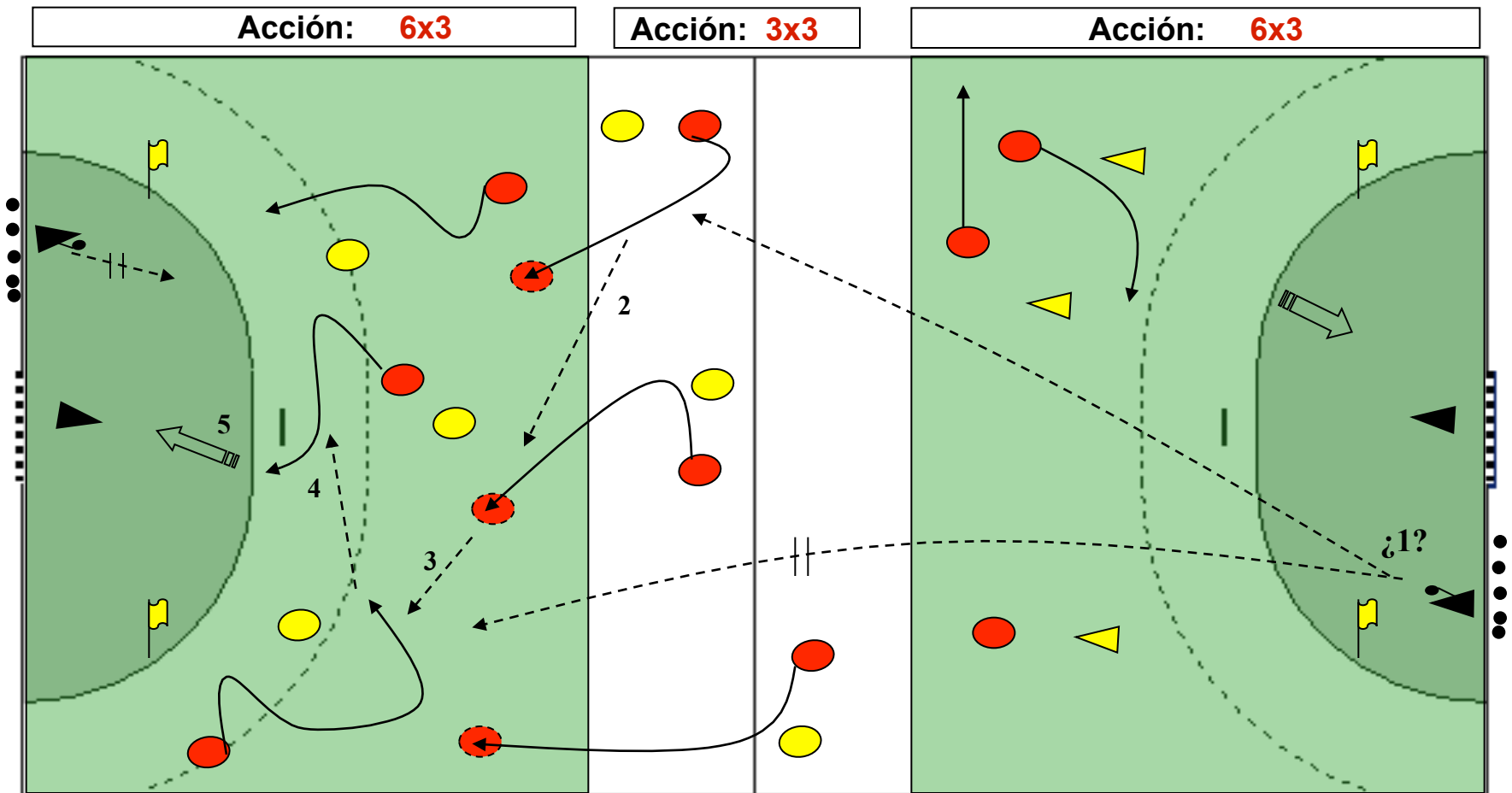
DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 📍 **Espacio:** Todo el campo, dividido en dos zonas (según gráfico)
- 📍 **Material:** 10-20 balones.
- 📍 **Organización grupo:** 2 porteros / 2 equipos de 6x6. Organizados en 3x4 en una mitad de campo y 3x2 en la otra mitad de campo.
- 📍 **Tarea:** Juego de "mayoría-minoría". Juego continuado 3x4 + 3x2 hacia una portería...y...continuidad 2x3 + 4x3 hacia la otra portería: El portero 1 intenta dar el primer pase su equipo su medio campo (en 3x4) y, una vez que reciben, intentan pasar a uno de los compañeros en el campo contrario (en 3x2), que intentan lanzar;...y... seguidamente, con rapidez, el portero 2 intenta dar el primer pase a su equipo en su medio campo (en 2x3) y, una vez que reciben, intentan pasar a uno de sus compañeros en el campo contrario (en 4x3), que intentan lanzar. Así sucesivamente. Los jugadores atacantes intentarán desmarcarse continuamente. /



DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 🗨️ **Espacio:** Todo el campo, dividido en tres zonas: dos zonas de juego posicional y la zona centro (según gráfico)
- 🗨️ **Material:** 10-20 balones.
- 🗨️ **Organización grupo:** 4 porteros: 2 en portería y 2 que dan pases a zona contraria o centro / 3x3 en cada zona juego posicional y 3x3 en zona medio campo.
- 🗨️ **Tarea:** Juego "los invasores". Tres grupos de jugadores situados 3x3 en cada zona de juego posicional y 3x3 en la zona centro. A la señal, uno de los porteros pasadores intenta pasar a un determinado equipo atacante (rojo), o bien a los tres del centro o a uno de los tres del campo contrario; el otro portero pasador también amagará la misma intención, pero sólo uno de los dos podrá pasar (previo acuerdo). Cuando uno de los jugadores centrales (rojo) reciba atacarán la zona de juego posicional contraria de donde recibieron el pase; resolviendo en oposición 6x3 (ya que los otros 3 jugadores centrales –amarillos– se quedan en medio campo). El equipo contrario (amarillo) intentará interceptar el primer pase del portero al centro, y si lo logra será el equipo amarillo el que ejecute el ataque y el rojo defienda.
- 🗨️ **Variantes:** Los 2 porteros pasadores deciden dar el primer pase al centro o al campo contrario; en este caso los 3 atacantes centrales jugarían el 6x3 en ese campo



DESCRIPCION EJERCICIO N°

- 🔊 **Espacio:** Campo de balonmano, pero reducido a 20x20 (según gráfico)
- 🔊 **Material:** 10-20 balones.
- 🔊 **Organización grupo:** 2 porteros / 2 equipos 6x6
- 🔊 **Tarea:** Juego libre “Balonmano” 6x6, proponiendo retos, estableciendo normas de comportamiento y orientando comportamientos. El partido se juega por series de número de ataques por equipo” (en este caso 10 ataques), intercalando pausas cada 10 ataques para orientar comportamientos y proponer variantes. Ejemplo **“reto”**: “Sois capaces de atacar finalizando con un máximo de 3-4 pases” y “Sois capaces de defender evitando que los rivales metan más de 4 goles de los 10 ataques y nunca 2 seguidos”. Ejemplo de **“norma”**: “Sólo 4 jugadores pueden pasar y recibir entre ellos”, “Durante el desarrollo del juego en cada mitad de campo tiene que haber tantos atacantes como defensores durante los marcajes “, “En el área de golpe franco sólo puede haber tantos atacantes como defensores durante el desarrollo del juego (sanción golpe franco por zona). Ejemplo **“comportamiento a orientar”**: “Intención permanente de subir rápido el balón antes de que tres atacantes logren estar situados en su área de golpe franco” “Intención de defender recuperando el balón antes de que los atacantes den 5 pases”
- 🔊 **Variantes:** Condicionar pasadores / Variar número pases / Condicionar tipo marcaje / Condicionar núm. defensores que pueden defender en área golpe franco / Etc.

