



ENSEÑANZA DEL

MINI BALONMANO



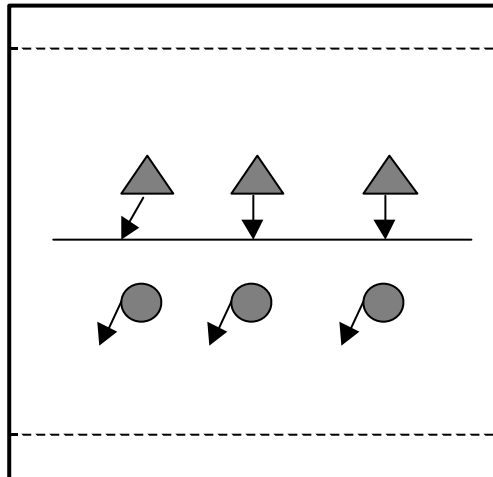
NIVEL 1:

“YO Y EL BALON”

CALENTAMIENTO

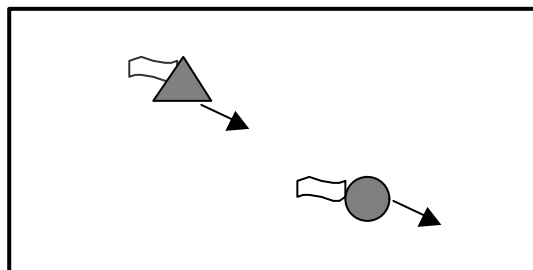
1.- Noche y día

Dos equipos de pie frente a frente situados a cada lado de una línea. Al grito de “Día”, el equipo “día” persigue al equipo “noche” el cual entonces deberá tratar de cruzar una línea para salvarse.



2.- Atrapar pañuelos de color

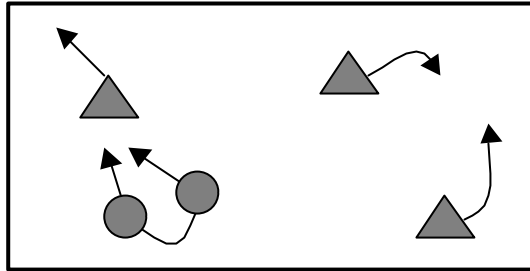
Cada jugador sujeta el extremo de un pañuelo de color en su cinturón. ¿Quién podrá agarrar la mayor cantidad de pañuelos al término del juego?. El monitor controla y decide el tiempo y las pausas.





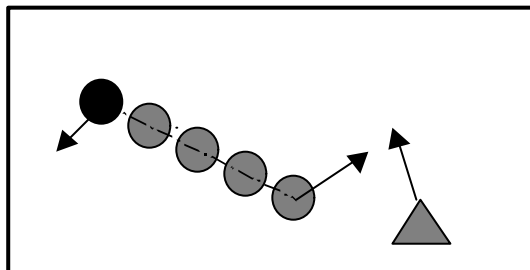
3.- Atraparse por parejas

Una pareja trata de atrapar a los otros en el gimnasio. Cuando la pareja atrapa a otro estos forman un trío. Cuando alcanzan a una cuarta persona entonces se dividen formando dos parejas, etc.



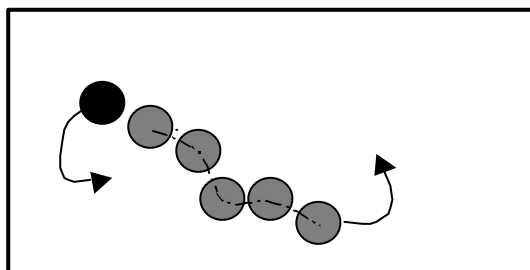
4.- La gallina y el gavián

De 5 a 6 jugadores se ponen en cola detrás de una "gallina" agarrándose todos por la cintura. A continuación un "gavián" trata de atrapar a la "gallina" colocándose detrás.



5.- La cabeza muerde a la cola

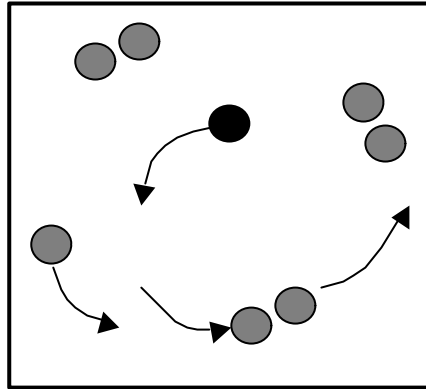
La misma formación que para el ejercicio nº 4. El jugador de cabecera trata entonces de tocar al jugador de cola.





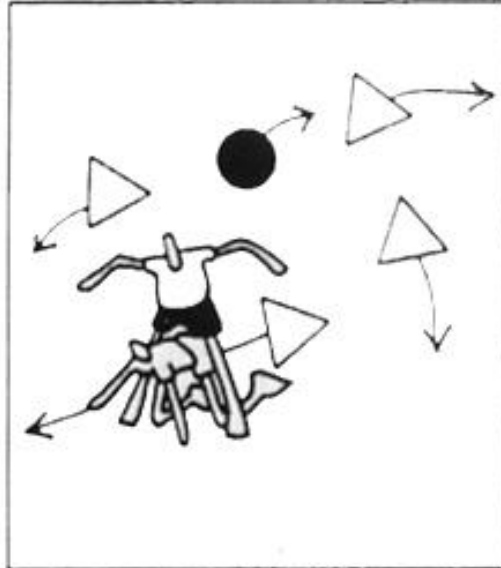
6.- Cama doble

Los jugadores se echan por parejas en el suelo del gimnasio. Un jugador persigue a un "conejo". Si este último se acuesta en una cama doble el jugador que yace más alejado del "conejo" se convierte en el nuevo "conejo".



7.- Atrape y rescate

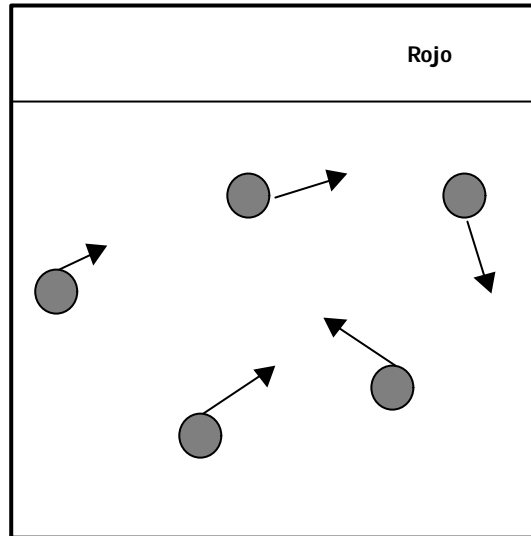
Un jugador trata de tocar a tantos jugadores como sea posible. El jugador tocado se queda de pie en el lugar con las piernas separadas. Se le rescata cuando cualquier otro jugador pasa entre las piernas.





8.- Juego de colores

Los jugadores corren libremente por toda la sala. A la voz de mando del entrenador o de uno de los jugadores se tratará de tocar un color específico tan pronto como sea posible.



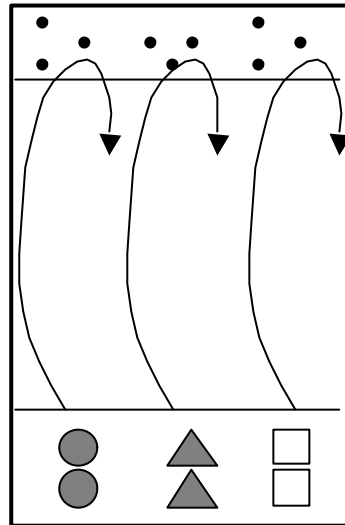


APRENDER

Llevar, rodar, lanzar, pasar

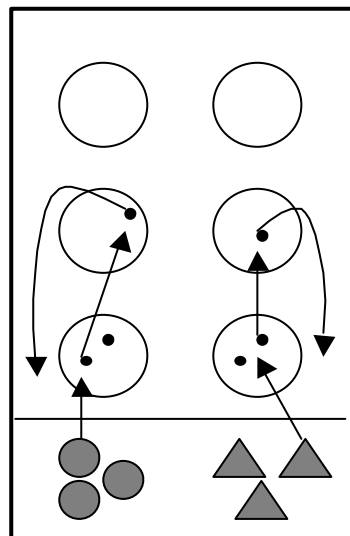
1.- Coger la pelota

Por parejas. Cada jugador va a buscar la pelota por turno desde una zona hasta el otro extremo del gimnasio. ¿qué pareja ha conseguido la mayor cantidad de balones?.



2.- Empresa de transporte

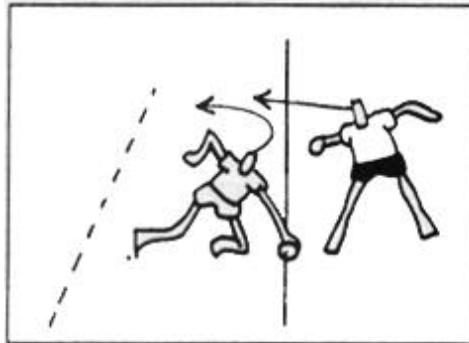
Grupos de tres a cinco jugadores. Cada uno deberá desplazar un balón del círculo más cercano hasta el siguiente. El siguiente jugador podrá comenzar cuando el precedente le dé en la mano.





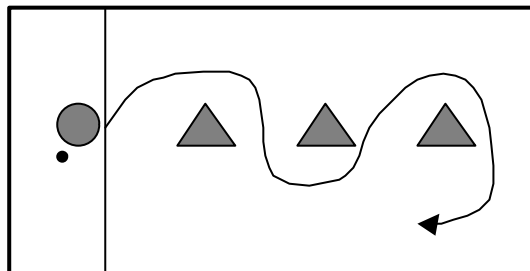
3.- Robo del balón

Los jugadores permanecen agrupados por parejas a cada lado de la línea central sin que les esté permitido cruzarla. Entonces cada jugador deberá tratar de llevar el balón hasta más allá de la línea de fondo sin que el oponente la toque.



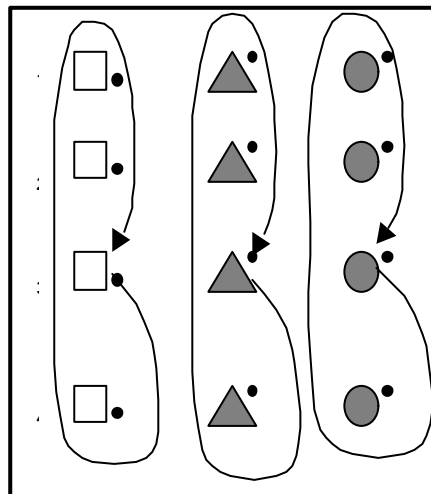
4.- Slalom rodante

Los jugadores deberán hacer rodar el balón alrededor de postes, bolos y otros obstáculos.



5.- Carrera de números

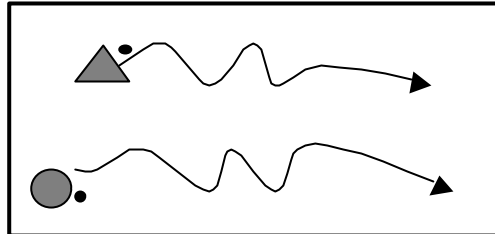
Se juega en grupos de cuatro jugadores numerados. Cada jugador tendrá un balón. Los jugadores cuyo número se grite deberán correr alrededor de su grupo, llevando o rodando su balón.





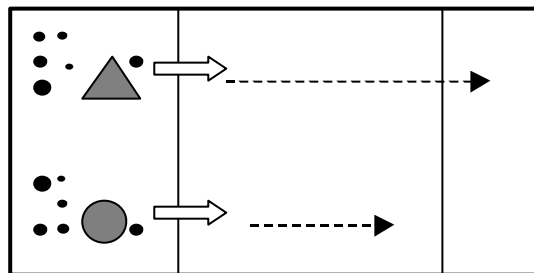
6.- El amo y su perro

Cada pareja con su balón. El "amo" corre por el gimnasio haciendo rodar el balón. El "perro" deberá hacerlo lo mejor que pueda para seguir a su "amo".



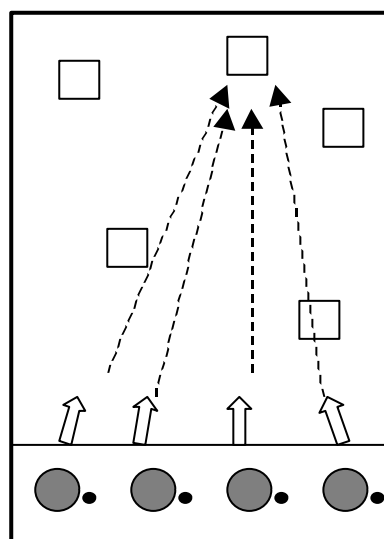
7.- Lanzar a distancia

Cada jugador trata de lanzar un balón a cierta distancia. Si tiene éxito podrá utilizar un balón mayor o diferente (p. Ej. Una pelota de tenis, uno de mini balonmano, uno de balonmano, uno de baloncesto, balón medicinal, etc.)



8.- Tiro al blanco

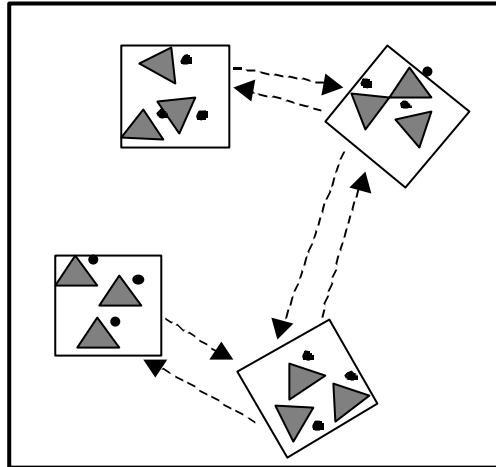
A partir de una línea de fondo cada jugador deberá atinar en los blancos fijos con su balón. Cada éxito en el blanco le dará un punto al jugador y ganará aquél que más puntos tenga.





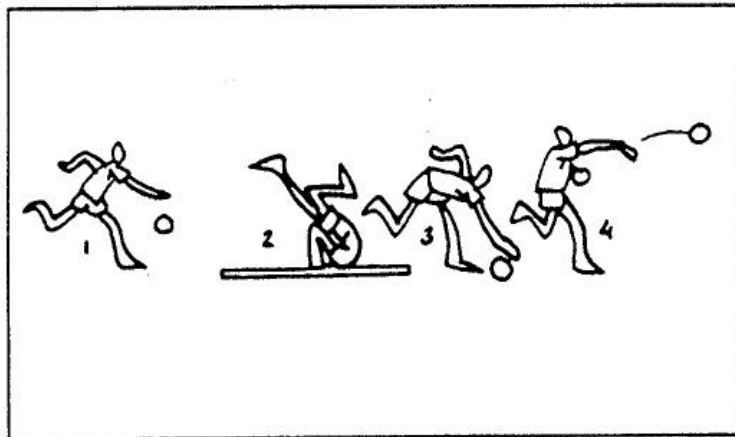
9.- Intercambio de balones

Los chicos o las chicas que juegan se repartirán en grupos iguales sobre las colchonetas del gimnasio. A una voz de mando éstos o éstas deberán intercambiarse los balones.



10.- Recorrido

Se hace en grupos de tres. "A" corre con el balón, lo coloca en el suelo, da una voltereta, recoge el balón y se lo pasa a "C", etc.

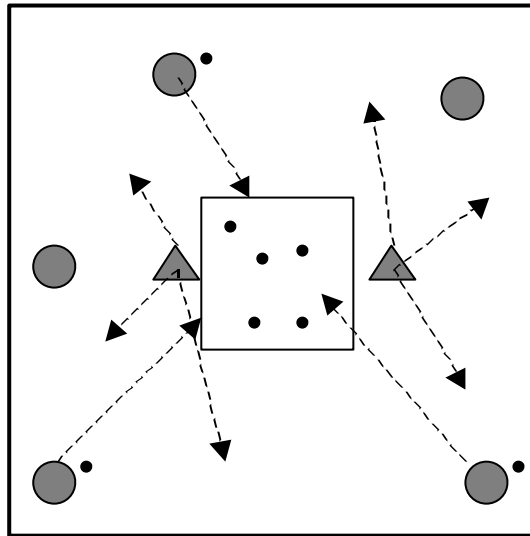




PONER EN PRACTICA

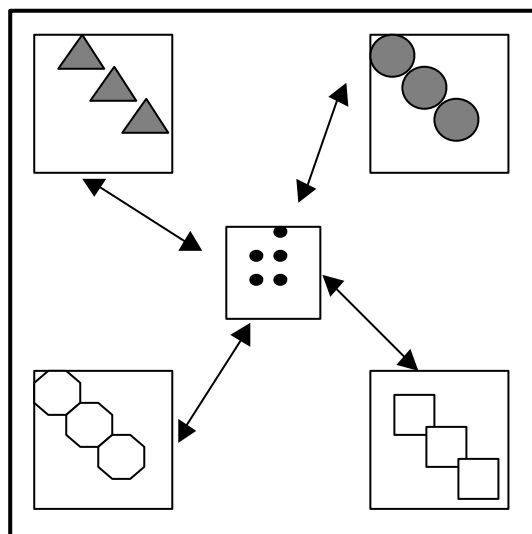
1.- Vaciar el cajón

Uno o dos jugadores deberán tratar de vaciar el cajón tirando todos los balones en todas direcciones. Los otros jugadores deberán tratar de devolver los balones al cajón lo más rápido posible.



2.- Transporte a las estrellas

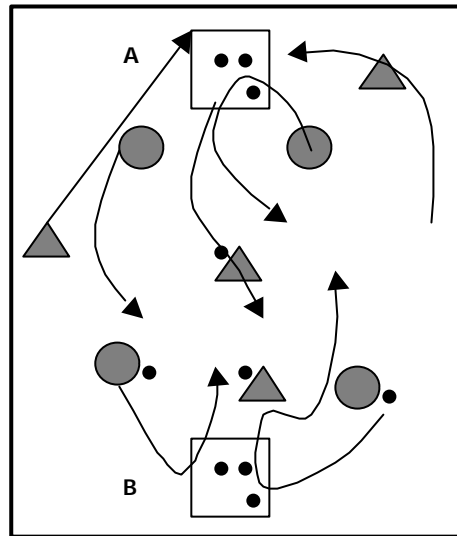
Todos los balones se colocan en el cajón que se encuentra en medio del gimnasio. A una señal cada equipo trata de colocar tantos balones en su propio cajón como le sea posible.





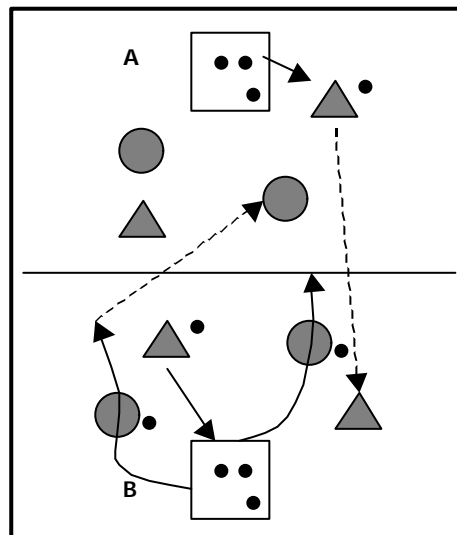
3.- Transportar y competir 1

El equipo "A" trata de colocar tantos balones como pueda en el cajón "B" y viceversa el equipo "B". Después de cierto período de tiempo el juego se detiene y se cuentan los balones.



4.- Transportar y competir 2

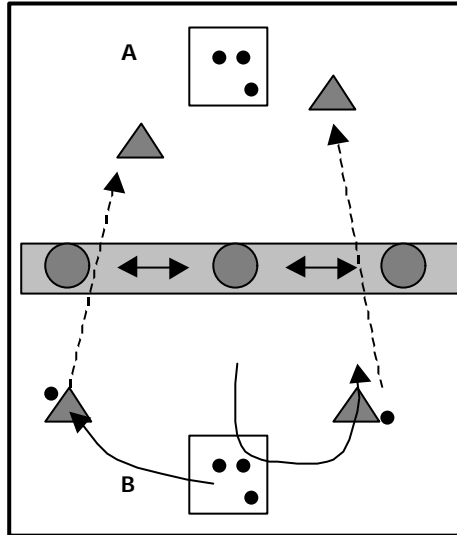
Es el mismo juego que en el número anterior pero sólo se permite que cada mitad de cada equipo se mueva en una de las dos mitades del gimnasio. En el medio del gimnasio los balones se deben pasar a un compañero al que se permitirá transportarlos al cajón de destino.





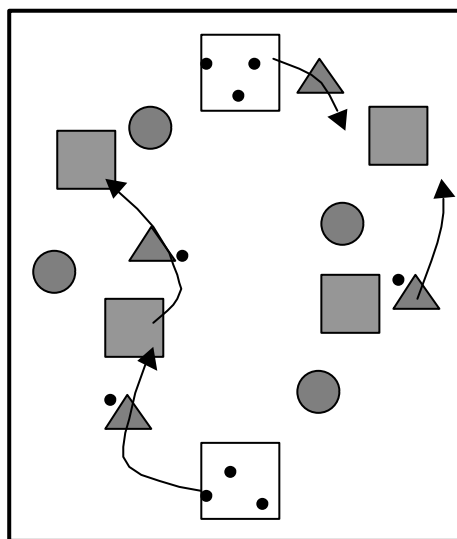
5.- Transportar y competir con obstáculos

Es el mismo juego que el 3 pero los "porteros" están de pie ante una hilera de colchonetas colocadas en medio de la cancha y tratan de dificultar a los jugadores tocándolas. El que sea tocado deberá volverse y cambiar su balón por otro de su cajón.



6.- De colchoneta en colchoneta

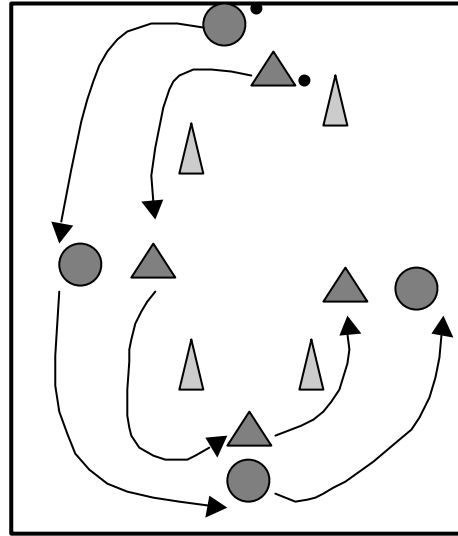
El equipo "A" trata de llevar los balones de "A" a "B". Quienquiera que sea tocado entre las colchonetas por el equipo "B" tendrá que volver a empezar desde el punto "A".





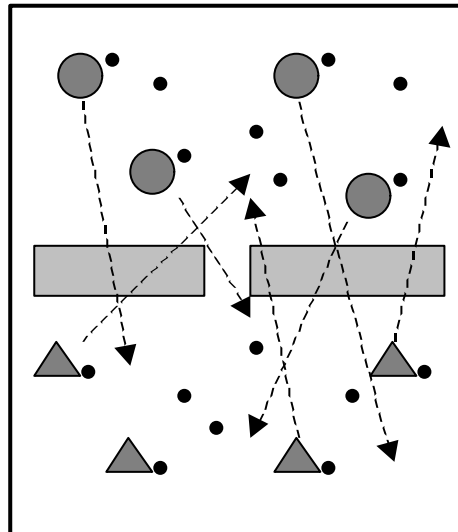
7.- Carrera de seis días

Dos equipos deben tratar de transportar cada uno un balón por el gimnasio tan rápido como les sea posible. Sólo se permitirá que cada jugador lo lleve una corta distancia.



8.- ¡ Mantened el campo libre!

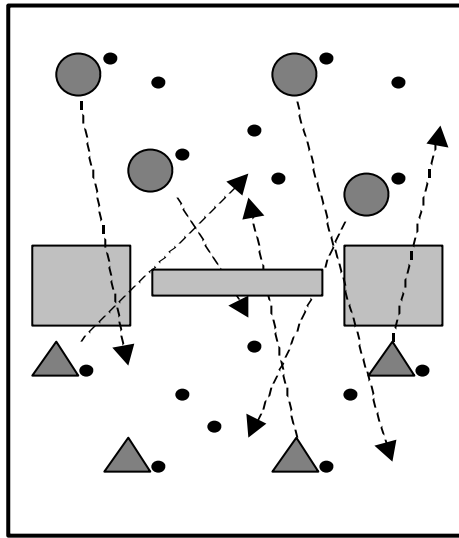
Se divide en dos la superficie del juego por medio de bancos. Cada equipo deberá tratar de mantener su mitad del terreno en lo posible libre de balones lanzados al lado oponente.





9.- La pared española

El mismo juego que en la 8 pero la vista sobre el terreno adversario estará obstruida por colchonetas para saltar u otros obstáculos similares. Los balones se deberán lanzar por encima de estos obstáculos.





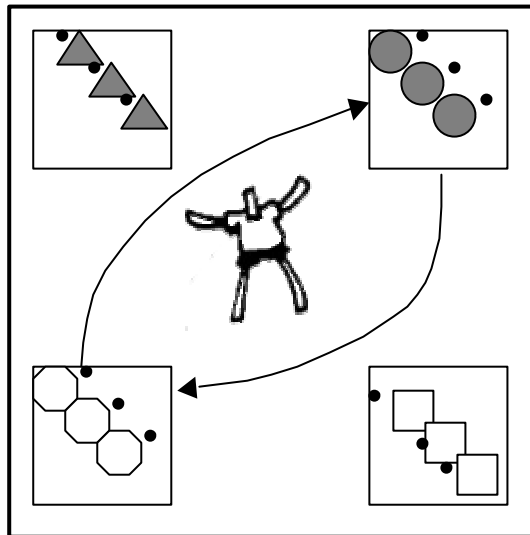
NIVEL 2:

“CON CADA UNO”

CALENTAMIENTO

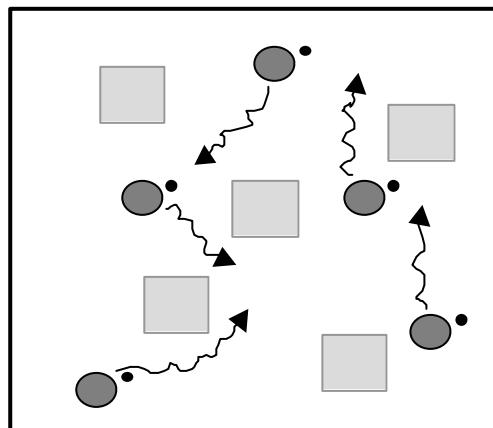
1.- Policía de tráfico.

Cuatro equipos estarán de pie sobre una colchoneta, uno en cada esquina del gimnasio. Cada jugador sostiene un balón. El policía de tráfico ubicado en el medio del gimnasio indicará que grupos están autorizados para cambiar de lugar.



2.- ¡ Sálvese quien pueda!

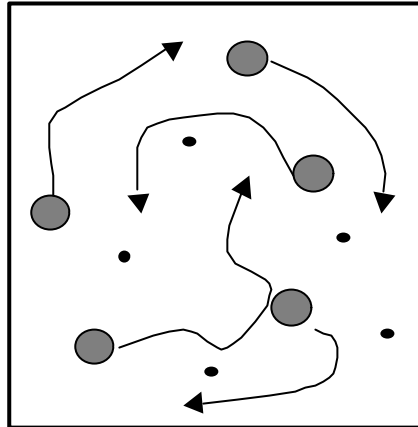
Cada jugador hace rodar su balón entre las colchonetas y por todo el gimnasio. Al oír el silbato del monitor los jugadores deberán recoger sus balones y alcanzar una colchoneta-isla.





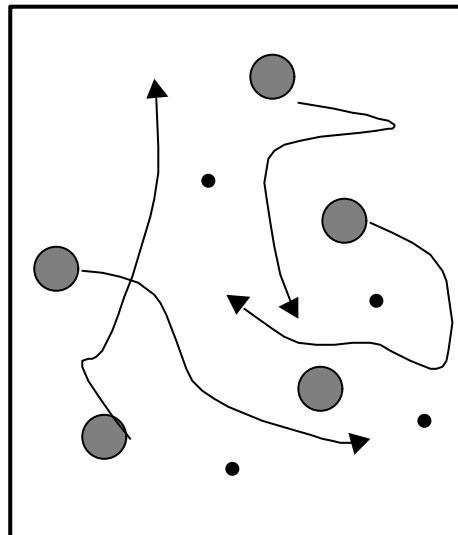
3.- ¡ Busca el balón!

Cada chico/a pone su balón en el suelo y debe correr en cualquier sentido por el gimnasio. A la voz del monitor cada uno deberá encontrar un balón.



4.- ¡ Quien no coge balón!

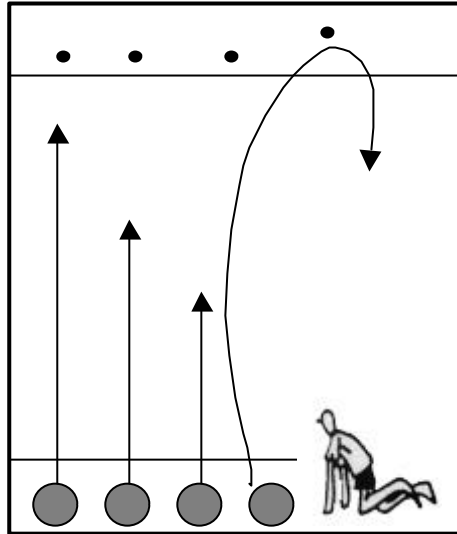
Similar al anterior pero mientras tanto el monitor deberá retirar un balón de modo que haya un balón de menos en el terreno. ¿Quién se queda sin balón?.





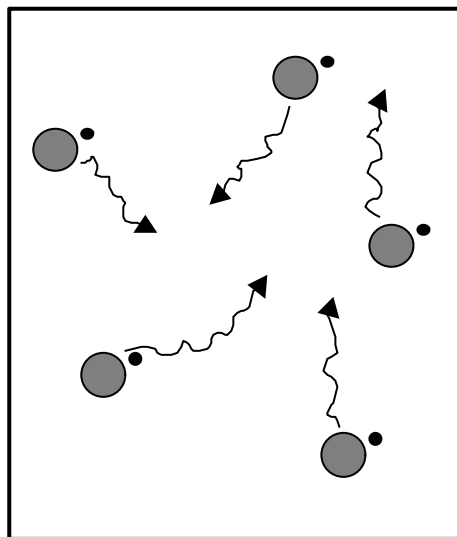
5.- La fiebre del oro

Cada jugador deberá coger un balón del otro lado del gimnasio tan rápido como le sea posible. Comienza de rodillas, enrollado con un balón, yaciendo sobre el abdomen o sobre la espalda, etc.



6- Haciendo rodar los balones

Los jugadores deben hacer rodar el balón por el gimnasio según las ideas y sugerencias de los niños (con las cabezas, codos o tripas mientras caminan como cangrejos o como patos, etc.).



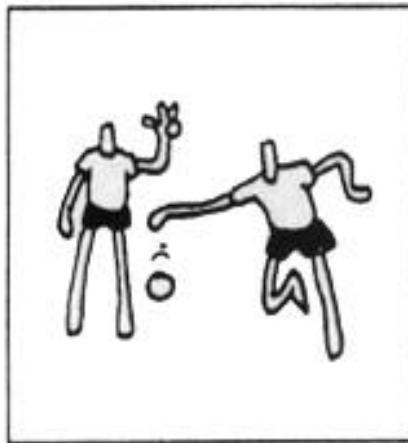


APRENDER

Driblar, pasar, agarrar, empujar

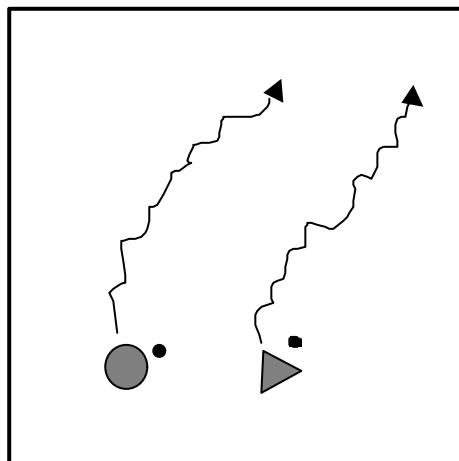
1.- Contar el número de dedos de la mano

Se juega en parejas. Un jugador lleva el balón haciéndolo botar y sin detenerse deberá tratar de contar el número de dedos que su compañero tiene extendidos.



2.- El amo y el perro (botando)

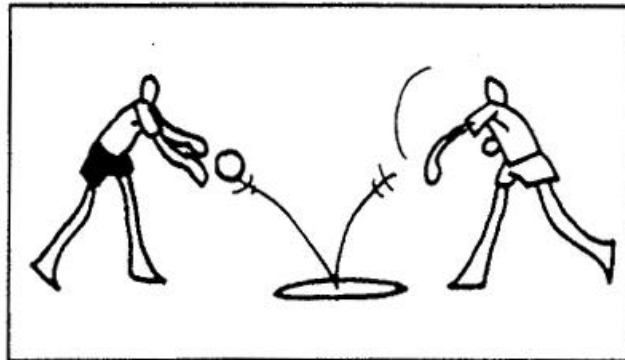
Se juega en parejas. Cada jugador mantendrá un balón haciéndolo botar. El "amo" entonces se da una vuelta por el gimnasio mientras que el "perro" deberá mantenerse tan cerca de su amo como le sea posible.





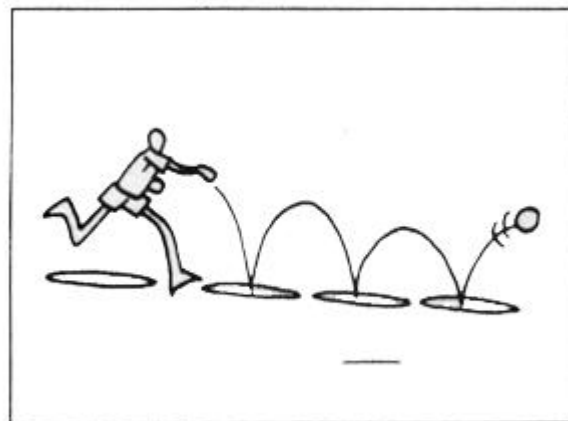
3.- Botando en un círculo

Se juega también en parejas. Ambos jugadores permanecen de pie alrededor de un círculo y deben tratar de hacer botar el balón lanzándolo el uno al otro. El balón sólo podrá botar una vez y además sólo en el espacio que está dentro del círculo.



4.- Cadena de anillos

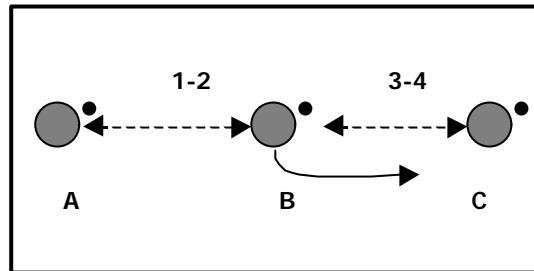
Cada jugador deberá tratar de hacer botar el balón a lo largo de la cadena de círculos lo más que pueda. ¡ El balón sólo podrá botar una sola vez en cada círculo !.





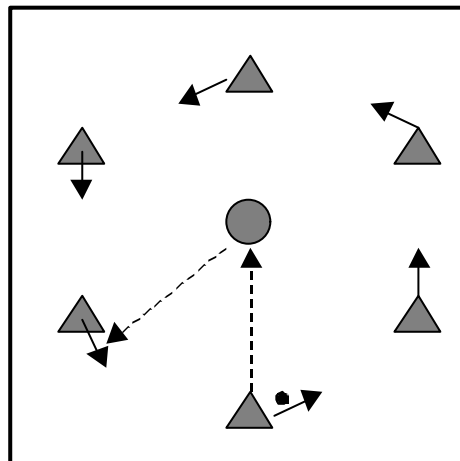
5.- Pases de tres

El jugador "A" realiza un pase doble con el jugador "B" después del cual éste último después de una voltereta, repite con el jugador "C" y así sucesivamente.



6.- Pases en círculo

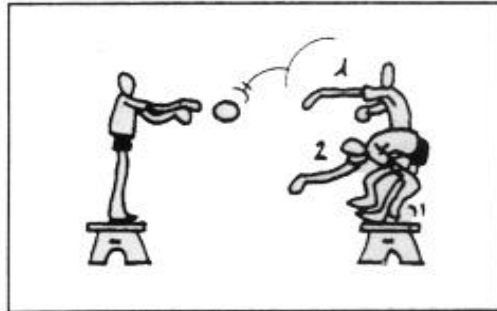
El rey, situado en el medio del círculo, hace un doble pase a cada jugador lo más rápido posible. Los jugadores del exterior pueden también comenzar a dar vueltas lentamente alrededor del círculo.





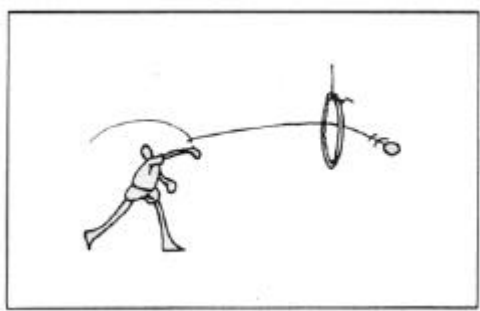
7.- Pase-equilibrio

En parejas. Los jugadores se sitúan frente a frente de pie en su banco y deberán pasar el balón a su compañero. Entre cada pase el jugador deberá tratar de tocar rápidamente el banco con la mano.



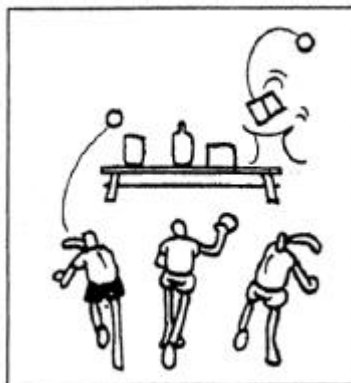
8.- Lanzamientos entre anillas

Los jugadores deberán tratar de lanzar el balón a través de las anillas colgadas en determinadas partes del gimnasio. ¡Variar la altura y la distancia de éstas!.



9.- Lanzamiento a un blanco

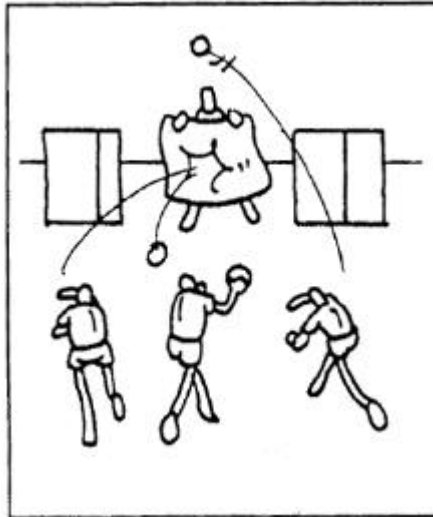
Los jugadores deberán tratar de tumbar todos los bolos, palos, latas de conserva y otros objetos colocados sobre un banco.





10.- El monstruo

El monitor, cubierto con una colchoneta, se desplaza de cajón a cajón. ¿Quién le dará al monstruo?.

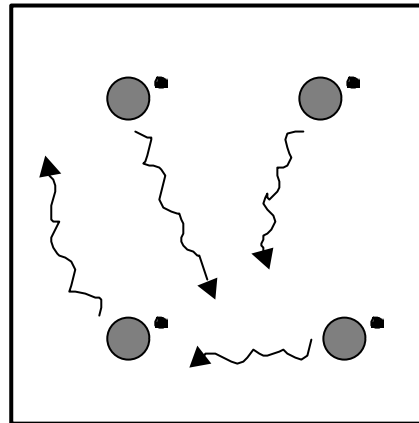




PONIENDO EN PRACTICA

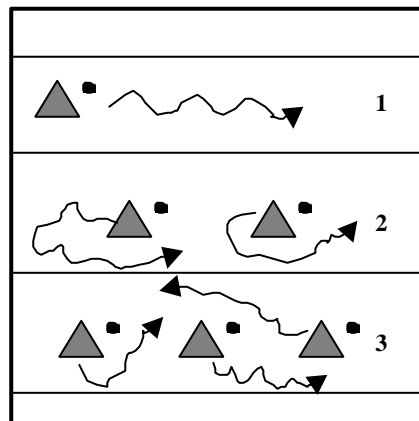
1.- Atrapar con "bote"

Todos los jugadores harán botes de balón. El "cazador" bota con un balón especial. Cualquiera que sea atrapado deberá entregar su balón al cazador convirtiéndose así en el "nuevo cazador".



2.- El rey del bote

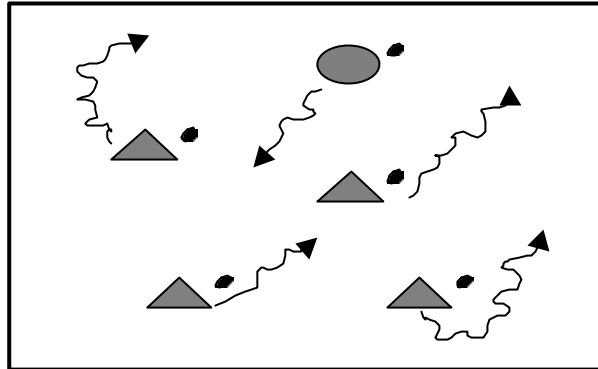
Cada jugador hace botes con su propio balón. Todos los jugadores comienzan en el primer terreno. Cualquier que pierda el control de su balón deberá desplazarse al segundo terreno. Se permitirá tratar de arrebatarse el balón de otro jugador. ¿Quién podrá permanecer más tiempo en el primer terreno?.





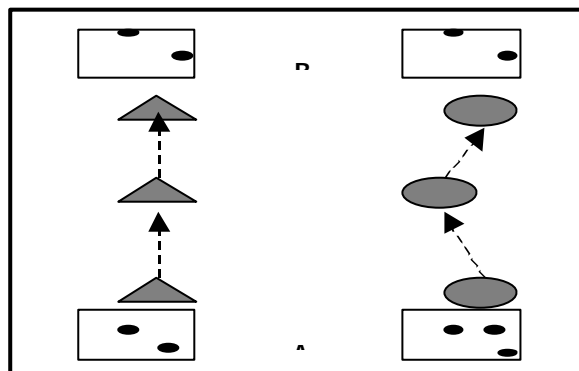
3.- El "hombre malo" (con botes).

Los jugadores deberán tratar de hacer botar sus balones de un lado del gimnasio al otro. "El hombre malo" tocará a los jugadores y aquél que se vea tocado ayudará entonces al "hombre malo".



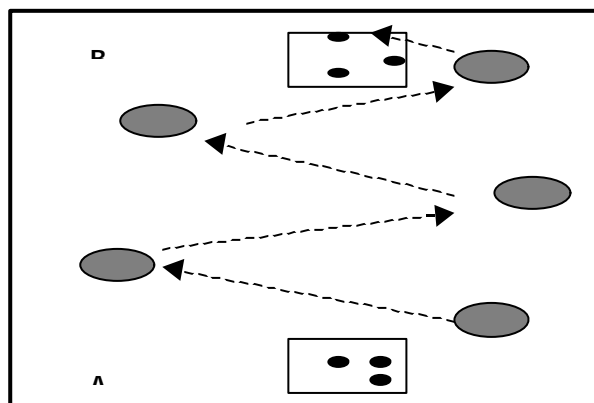
4.- Pase a lo largo de la cinta transportadora

Cada equipo deberá tratar de transportar los balones de "A" y "B" tan rápido como sea posible pasando el balón de jugador en jugador.



5.- Pases en zig-zag

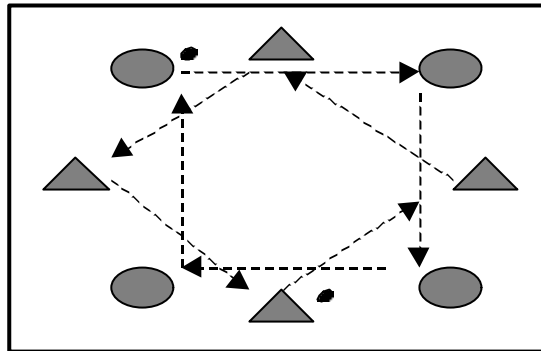
Igual que en el juego anterior pero esta vez los balones de "A" y "B" se pasan entre jugadores situados en lugares diferentes.





6.- Pases rápidos en círculo

Dos equipos permanecen de pie en un círculo (A, B, A, B, A, B). El equipo "A" deberá pasar el balón a través del círculo lo más rápido que pueda. El equipo "B" comenzará en el lado opuesto y deberá tratar de ser más rápido que el equipo "A".



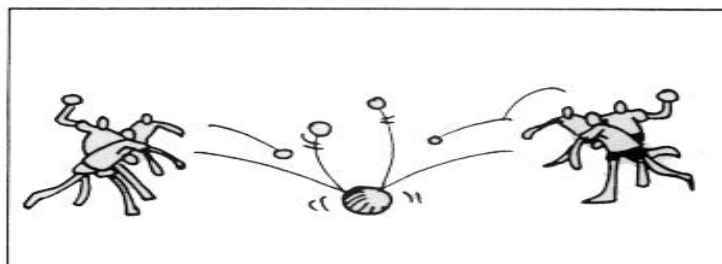
7.- Balones al banco. – Apuntar.

Se sitúan balones medicinales sobre bancos colocados a lo largo del centro del gimnasio. Desde las líneas del fondo dos equipos con igual número de balones tratan de tumbar los blancos. ¿Quién podrá dar en los balones medicinales?.



8.- Empujar el balón. "Afinar la puntería"

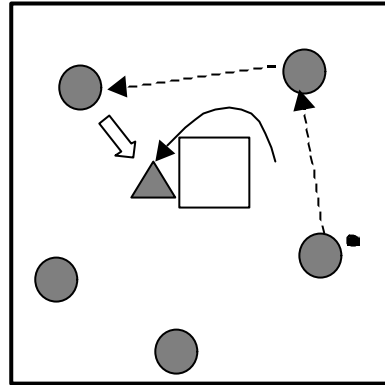
Se coloca un solo balón ligero en el medio del gimnasio. Dos equipos deben intentar, lanzando con precisión desde el exterior, empujar el balón hasta la zona de su adversario.





9.- Persecución del balón

Un jugador del equipo "A" se esconde detrás de un cajón. El equipo "B" deberá jugar con el balón suave (oft ball) intentando darle al jugador "A". Si le da, éste será inmediatamente reemplazado por el siguiente jugador del equipo "A".





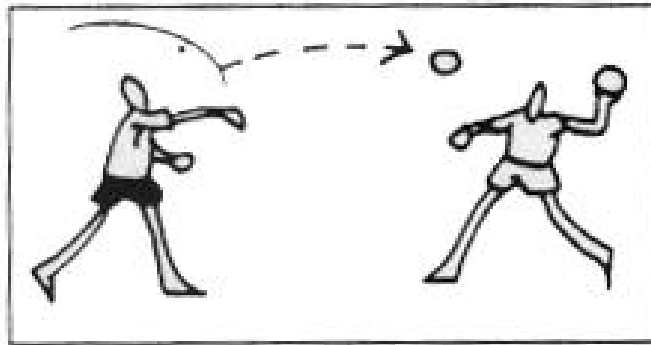
NIVEL 3:

“EL UNO CONTRA EL OTRO”

CALENTAMIENTO

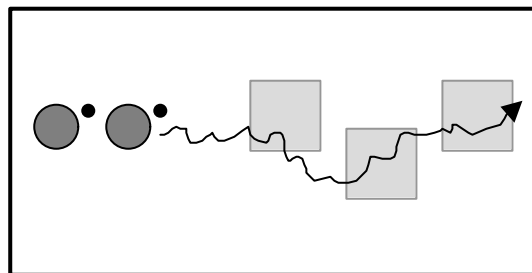
1.- Sensibilización

Los jugadores se pasan dos balones de diverso tamaño entre sí, bien sea al mismo tiempo o por turno.



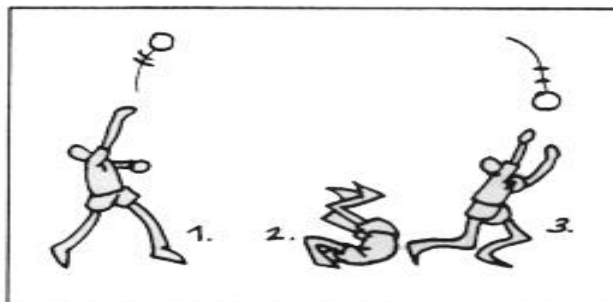
2.- Sensibilización

Haber botar el balón en diversas superficies.



3.- Orientación

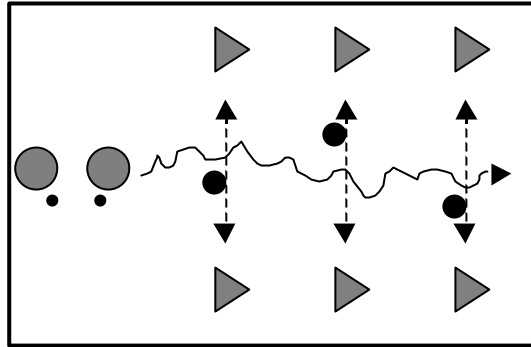
Los jugadores deberán lanzar un balón hacia arriba, efectuar una voltereta y tratar de atraparlo de nuevo.





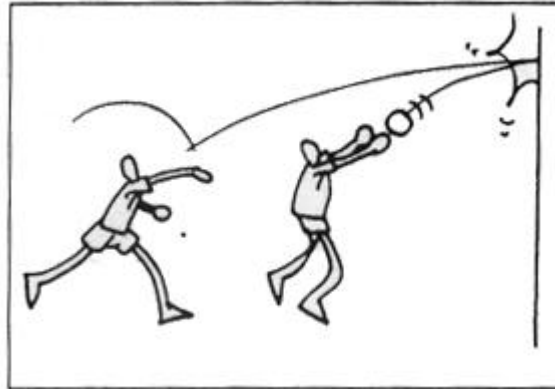
4.- Orientación

Hacer botar balones por un espacio de balones medicinales, que hacen rodar otros jugadores de un lado a otro.



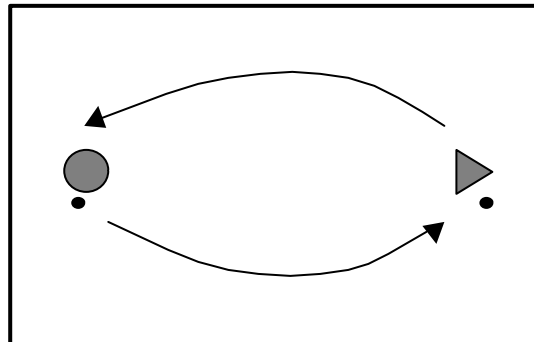
5.- Reacción

Por parejas. Ambos jugadores se colocan frente a una pared uno detrás del otro. El jugador colocado en el fondo deberá lanzar el balón contra la pared mientras que el que está delante deberá tratar de atraparlo.



6.- Reacción

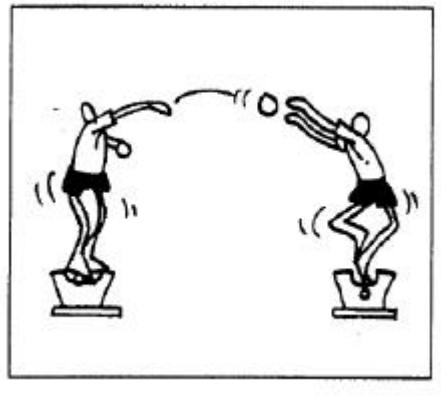
Por parejas. Ambos jugadores hacen botar sus balones. Tan pronto como uno de ellos cambie su posición el otro deberá hacer lo mismo.





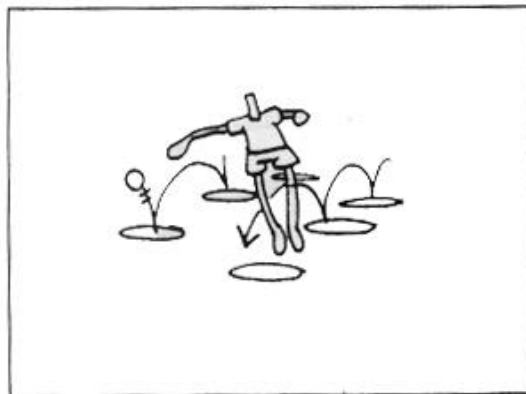
7.- Equilibrio

En parejas. Los jugadores deberán pasarse el balón entre sí mientras permanecen de pie sobre la parte estrecha de un banco virado al revés.



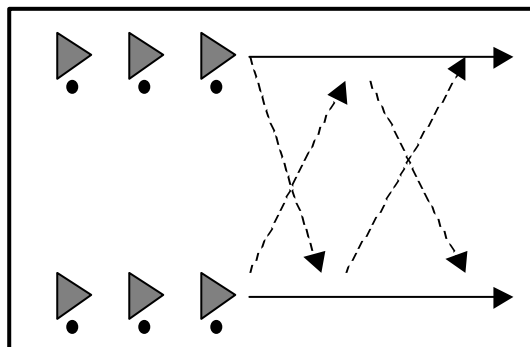
8.- Equilibrio

Los jugadores deberán hacer botar un balón mientras se balancean sobre la parte estrecha de un banco virado al revés.



9.- Ritmo

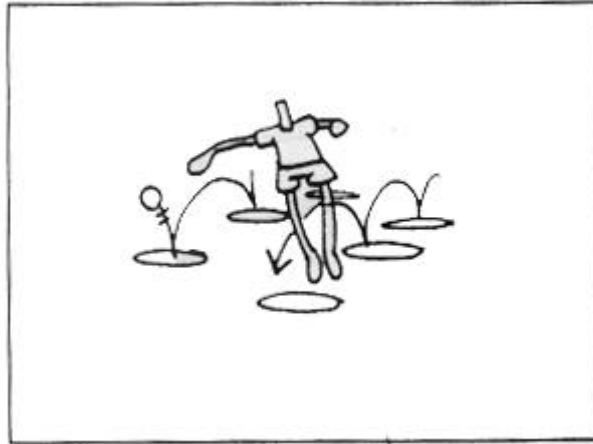
Los jugadores deberán correr por la sala mientras se pasan simultáneamente dos balones entre sí.





10.- Ritmo

Los jugadores deberán saltar de un círculo al otro mientras que al mismo tiempo hacen botar un balón sobre los círculos que están a los costados.



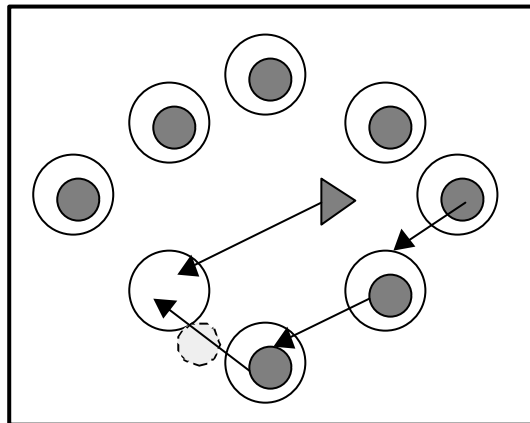


APRENDER

Desmarcarse, fintar, defender

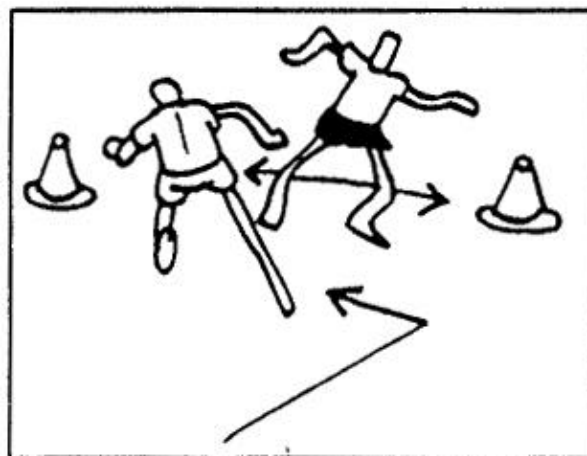
1.- Busca un círculo

Cada jugador se pone de pie dentro de un círculo que se ha colocado formando un círculo mayor con los otros. Uno de los círculos permanece vacío. El jugador situado en el medio deberá tratar de ocupar el círculo vacío. Los jugadores que están en el exterior deberán tratar de evitarlo desplazándose a lo largo del siguiente círculo vacío.



2.- Tocar un cono

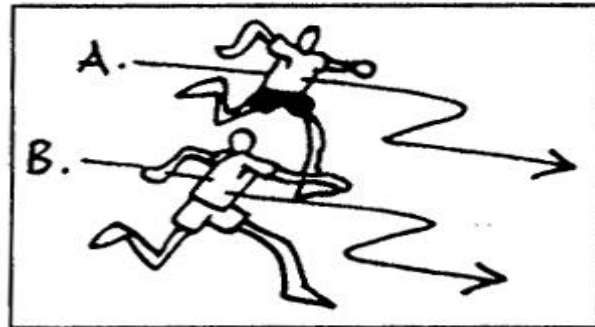
Por parejas. Se coloca un cono a la izquierda y otro a la derecha del "defensor". El jugador atacante deberá tratar de superar al defensor y tocar uno de los dos conos.





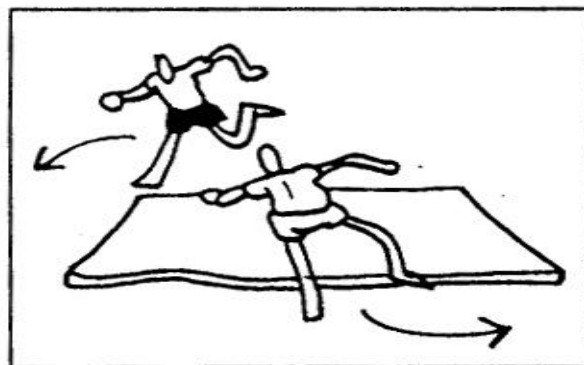
3.- Reflejos

El jugador "A" se mueve de lado. El jugador "B" deberá tratar de copiar sus movimientos en la medida de lo posible.



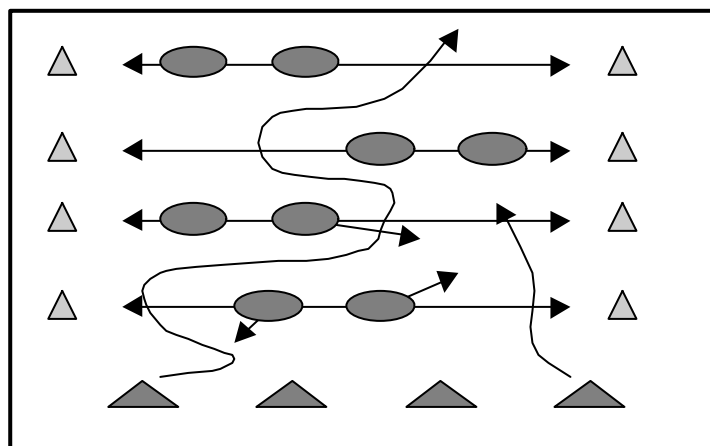
4.- Atraparse alrededor de una colchoneta

Dos jugadores están de pie uno frente a otro a ambos lados de una colchoneta. Mediante pasos laterales uno debe tratar de atrapar al otro. No deben pisar la colchoneta.



5.- El pez y la red

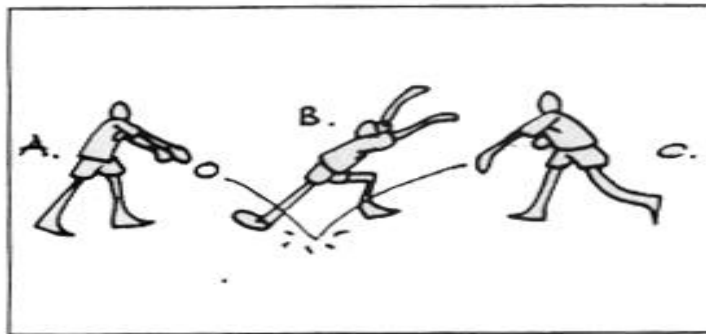
Los jugadores del equipo "A" tratan de deslizarse a través de la red del equipo "B". Los jugadores del equipo "B" se dan la mano y sólo se les permite moverse lateralmente.





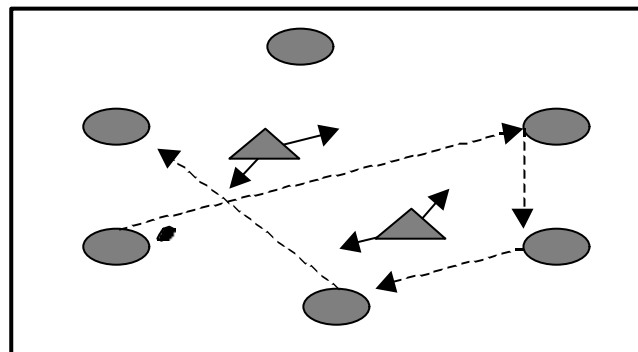
6.- Balón al tigre 2:1

"A" y "C" se pasan el balón entre sí. "B" debe tratar de interceptar el balón. El balón también se podrá pasar haciéndolo botar.



7.- Balón al tigre en círculo

Los jugadores puestos de pie en un círculo se pasan el balón entre sí. En o los jugadores situados en el medio tratan de interceptarlo.



8.- Juego de rebote

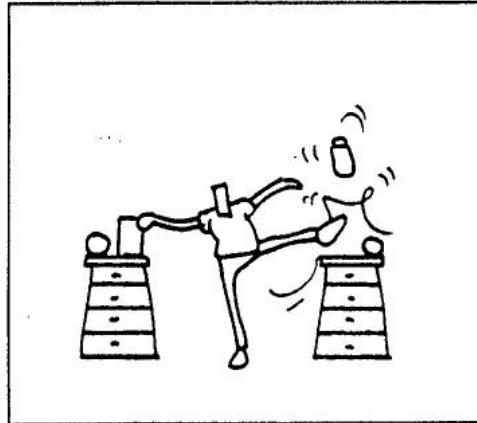
El jugador "A" lanza el balón contra la pared por encima de una marca. El jugador "B" trata de cogerlo antes de que llegue al suelo.





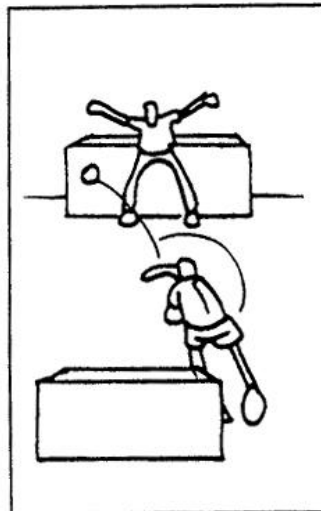
9.- Stand de tiro al blanco

El portero se sitúa delante de dos cajones sobre los cuales se colocan bolos y botes de conservas vacíos. Los jugadores deberán tratar de tumbar los blancos y el portero evitarlo.



10.- El portero y el tirador

Dos jugadores de pie frente a frente separados entre sí unos 8 m. Cada jugador defiende una colchoneta o cajón y al mismo tiempo debe tratar de anotar un gol en la portería del adversario.

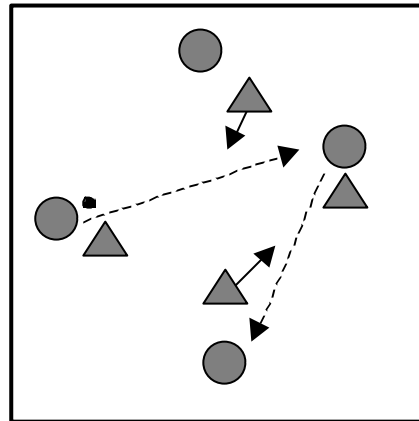




PONIENDO EN PRACTICA

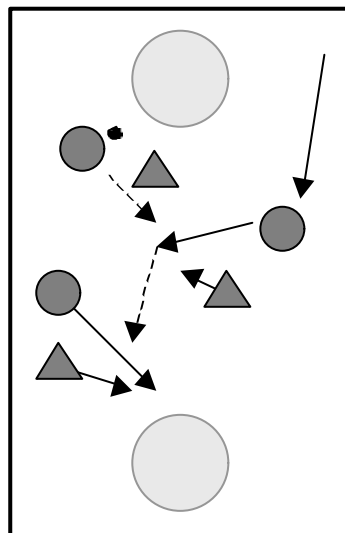
1.- Pasa y atrapa el balón

3:3/4:4 Un equipo trata de pasar el balón de un jugador a otro en la medida que le sea posible sin que sea interceptado por el equipo oponente.



2.- Huevos en la cesta

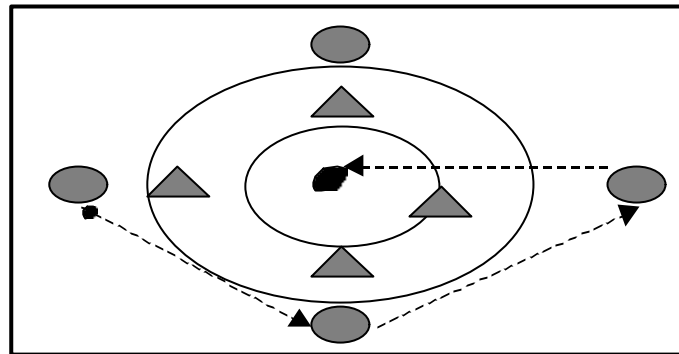
2:2/3:3/4:4. Un equipo trata de poner el balón en uno de los círculos del área oponente sin ser tocado por el contrario.





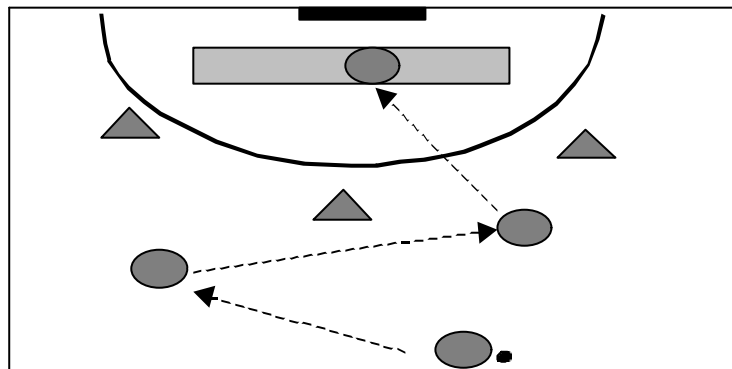
3.- Defiende tu ciudad

4:4. Los atacantes tratan de jugar con el balón el máximo número de pases y posibles hasta que se produce una ruptura en la cadena y el balón medicinal se pueda tocar.



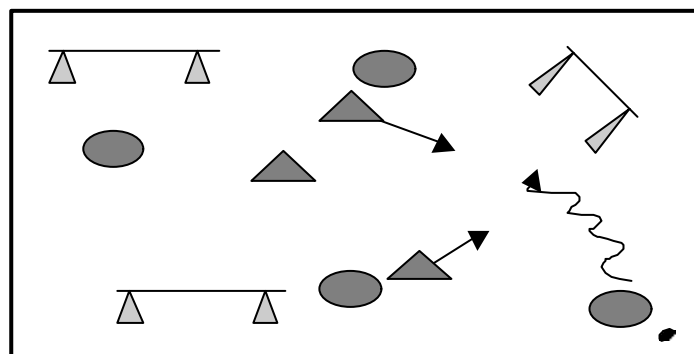
4.- El balón en el banco

4:4. Juego en el terreno del minibalonmano. Se gana un punto cada vez que el balón se pueda pasar a otro compañero jugador de pie en un banco del área de la portería.



5.- Botes del balón

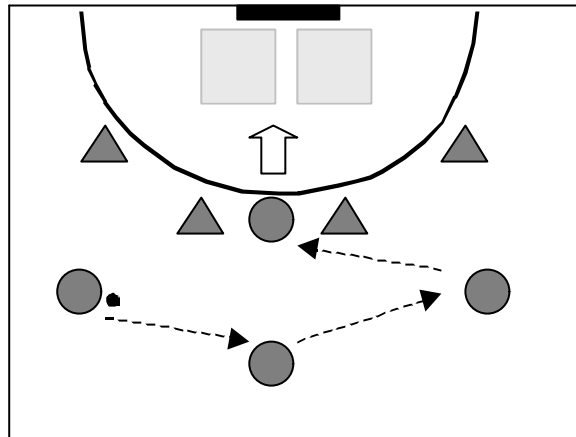
3:3/4:4. Se gana un punto cada vez que el equipo consigue anotar un gol con el balón botando. El balón debe botar delante de la línea de la portería.





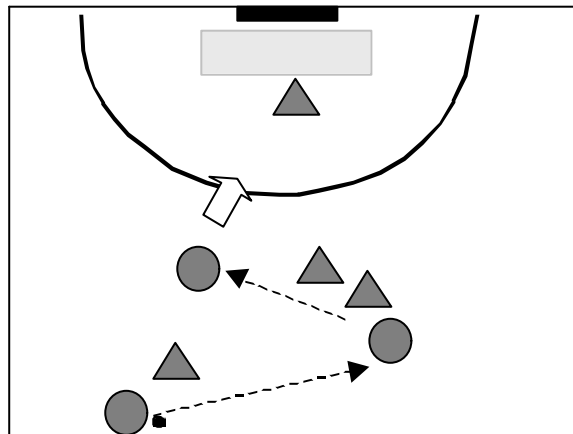
6.- El balón en el cajón

4:4. En el terreno de minibalonmano. Se marca un gol cada vez que se da con el balón en el cajón del oponente – (plinto) – (partes del cajón se podrían retirar una vez que se le da con el balón).



7.- Juego con un elemento del cajón

3:3/4:4. Un cajón abierto del plinto colocado en un extremo sirve como portería que ha de guardar un portero.





La utilización de juegos se considera un paso metodológico imprescindible para el desarrollo de los diferentes niveles que se reflejan en el texto. Como proceso de enseñanza la relación del niño con el balón con el compañero y entre ambos con los contrarios marcan los tres puntos diferenciados del proceso metodológico en el que, sin duda tienen mayor vivencia los argumentos de diversión, distracción y aproximación al juego que podemos definir como previo a la práctica del Balonmano. Ello supone decir que en ningún caso este planteamiento interfiere a otros modelos, sino, por el contrario, enriquece cualquier otro proceso que tenga relación con las enseñanzas deportivas.