



Programa Hándbol Mayores
Prof. Claudio Rodríguez

Unidad 1:

“DESTREZAS INDIVIDUALES”

***DESPLAZAMIENTOS:**

- ◆ Con y sin balón. Cambios de dirección.
- ◆ Fintas y desmarques.

***PASE Y RECEPCIÓN:**

- ◆ Tipos. Sobre hombro a pie firme y en suspensión.
- ◆ Utilización de ambas manos.
- ◆ Adaptación a situaciones de juego.
- ◆ Estáticos y dinámicos.
- ◆ Recepción a dos manos estática y en desplazamiento.

***REGLAMENTO:**

- ◆ Reglas básicas para jugar.
- ◆ Comportamiento con el oponente. Sanciones
- ◆ Como jugar el balón.

Unidad 2:

“SITUACIONES DE JUEGO”

***JUEGO REDUCIDO:**

- ◆ 2 VS 2, 3 VS 3 Y 4 VS 4
- ◆ Resolución de situaciones variadas de juego de acuerdo a posición y comportamiento de compañeros y oponentes.
- ◆ Juego formal 7 vs 7.

***LANZAMIENTOS:**

- ◆ A pie firme
- ◆ En suspensión
- ◆ Sobre hombro

- ◆ De cadera
- ◆ Por puestos específicos

***ARQUERO:**

- ◆ Posición y técnica específica
- ◆ Colaboración con la defensa.

Unidad 3:

“ACCIONES COLECTIVAS”

***Situaciones de juego reducido y juego formal:**

- ◆ Igualdad numérica y asimetría numérica. Resolución reflexiva
- ◆ Juego asociado. Fase de organización del juego ofensivo y defensivo.
- ◆ Sistemas defensivos. 3-3, 5-1, 6-0, etc.
- ◆ Sistemas ofensivos. Transformaciones.

Unidad 4:

“CAPACIDADES CONDICIONALES”

- ◆ Fuerza.
- ◆ Velocidad
- ◆ Resistencia.
- ◆ Flexibilidad.
- ◆ Trabajo de ganancia y mantenimiento de las distintas cualidades.
- ◆ Métodos y ejercicios de entrenamiento.