

# **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.