



Programa de Hándbol Menores Masculino

Prof. Claudio Rodriguez

Unidad 1:

- ◆ Gestos técnicos del pase y recepción por delante, por detrás, bajo mano, con pique intermedio.
- ◆ Estructura funcional del juego... a que jugar???
- ◆ Pase y va: implicancias en el juego. Adecuación a distintos sistemas defensivos.
- ◆ Dribling. Con distintas alturas y cambios de mano. Aplicación en acciones jugadas.
- ◆ El equipo y el grupo. Roles, funciones, puestos y posiciones. La competencia.
- ◆ Técnica de Arquero.
- ◆ Capacidades condicionales y coordinativas. Fuerza. Resistencia. Velocidad. Potencia.
- ◆ Reglamento.

Unidad 2:

- ◆ Lanzamientos : a pie firme y suspendido con penetración al área.
- ◆ Medios tácticos elementales y simples. Ofensivos y defensivos.
- ◆ Cruces, cambios de oponentes, basculaciones.
- ◆ Juego reducido 3 vs 3, 4vs.4, 5vs.5.
- ◆ El equipo y el grupo. Roles, funciones, puestos y posiciones. La competencia.
- ◆ Técnica de Arquero.
- ◆ Reglamento.

Unidad 3:

- ◆ Defensa: Posición básica defensiva. Desplazamientos de basculación.
- ◆ Sistema de juego: Defensivo: personal para pasar paulatinamente a 3-3 ,4-2 y 5-1.
- ◆ Ofensivo: 3:3, transformaciones.
- ◆ El equipo y el grupo. Roles, funciones, puestos y posiciones. La competencia.
- ◆ Técnica de Arquero.
- ◆ Reglamento.

Unidad 4:

- ◆ Ataque: Circulación del balón. Fases del ataque: contra ataque simple, ampliado, organización y concreción.
- ◆ Armado del juego con el compañero colindante. Noción de trabajo en equipo. Bloqueos.
- ◆ Movimiento de avance y retroceso en el gesto de ataque continuo en circulación del balón.
- ◆ El equipo y el grupo. Roles, funciones, puestos y posiciones. La competencia.
- ◆ Técnica de Arquero.
- ◆ Reglamento. Arbitraje.

Unidad 5:

- ◆ El equipo y el grupo. Roles, funciones, puestos y posiciones. La competencia.
- ◆ Técnica de Arquero.
- ◆ Aptitud Física: Coordinación. Equilibrio. Velocidad de reacción. Fuerza Potencia. Fuerza resistencia. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Flexibilidad.
- ◆ Reglamento. Arbitraje