

## BALONMANO

Como educador:

### **PRIMER MACROCICLO**

El primer año estará dedicado a la captación de participantes. Se realizará en los Institutos de Enseñanza Secundaria realizando competiciones.

#### **MESOCICLO 1 (septiembre–mayo)**

Hacemos campaña de captación por los Institutos de Enseñanza Secundaria, ¿cómo? Organizando competiciones. Dar a conocer este deporte. Anunciamos de los campeonatos de verano.

#### **MESOCICLO 2 (junio–agosto)**

Hacemos campaña publicitaria de la escuela deportiva de balonmano para captar personal en la playa. Competiciones de balonmano–playa con límite de edad (16 años).

### **SEGUNDO MACROCICLO**

Tras conseguir en el año anterior captar participantes, contamos con un primer equipo que consta de 20 participantes.

En este año lo mas importante a conseguir es:

que los chicos conozcan el deporte del balonmano.

una vez conocido el deporte, que aprendas los aspectos técnicos mas importantes.

Con los chicos que contamos son de categoría Alevín de primer año.

La promoción este año la basaremos en realizar partidos en IES y pequeñas competiciones entre estos.

#### **MESOCICLO 1 (mediados de septiembre– mediados de diciembre)**

Durante estos meses los chicos aprenderán a situarse en el terreno de juego, la colocación, los desplazamientos, cambios de dirección, como se coge el balón y el manejo de éste y recepciones.

#### **MESOCICLO 2 (enero–abril)**

En estos meses también dedicamos tiempo para los aspectos técnicos aprendidos en el mesociclo pasado e introducimos otros aspectos como el pase (clásico en apoyo frontal y lateral, en suspensión frontal); el bote y dejamos que los chicos tiren a portería pero no les introducimos de lleno en este aspecto técnico.

#### **MESOCICLO 3 (mayo–junio)**

Durante el mes de mayo trabajaremos el aspecto estratégico de defensa 6:0 y ataque 3:3.

En el mes de junio jugarán partidos amistosos con otras escuelas y con chicos del mismo nivel.

\*período de descanso (Julio, agosto y mediados de septiembre).

### **TERCER MACROCICLO**

En este año, los chicos del año anterior pasan a ser Alevines de 2º año y entran 20 chicos mas (como alevines del primer año).

Seguimos este año con la promoción, dedicando un día a la semana durante el primer mesociclo a jugar partidos con mis propios chicos del 2º año en IES.

El objetivo principal de este año es llegar a una competición municipal.

#### **MESOCICLO 1 (mediados de septiembre – enero)**

Recordamos lo visto el año anterior, pases, botes , circulación, basculación, etc..

También recordamos lo visto en cuanto a defensa (6:0) y ataque (3:3)

Además también preparamos a los chicos para jugadas en ataque con la exclusión de un compañero (5:0)

Introducimos las fintas y lanzamientos tanto en apoyo como en salto como aspecto técnico.

Trabajaremos de forma individual la técnica defensiva del portero. Como preparación física, la flexibilidad. Su situación de base, los desplazamientos, las intervenciones, etc...

#### **MESOCICLO 2 (febrero–junio)**

Continuamos con el trabajo de la técnica, fintas, pases,botes,etc..

En cuanto la táctica, ataque, contraataque, defensa, repliegue defensivo, marcaje.

Continuamos con la técnica defensiva del portero dedicando mas tiempo a las paradas en si.

En marzo tendríamos la pretemporada, tendríamos una preparación específica.

En junio es la temporada, competición municipal.

### **CUARTO MACROCICLO**

Este año los chicos pasan a Infantiles de primer año, los anteriores a Alevines de 2º año y los que han entrado nuevos este año alevines de primer año.

Este año la campaña promocional se basará tan solo en información dela escuela por los centros educativos. Mediante folletos, carteles y un partido inicial entre los dos primeros equipos de la Escuela de Balonmano.

#### **MESOCICLO 1 (noviembre–febrero)**

Coincide con la pretemporada de los chicos. Ya que nuestro objetivo es ganar la liga de infantiles. Trabajaremos todo lo visto en años anteriores mejorando la técnica y con entrenamientos específicos y generales, iremos alternando.

#### **MESOCICLO 2 (marzo–junio)**

Los chicos están preparados para empezar la liga. Se les inculca a los chicos el sentimiento competitivo del deporte, pero sin olvidar que no deja de ser un deporte y la principal finalidad es divertirse y disfrutar con este.

Comienza la temporada de competición.

### **QUINTO MACROCICLO**

Los chicos ya son Infantiles de segundo año y existe una buena convivencia entre ellos.

Este año también está previsto participar en las competiciones municipales y provinciales. Los chicos han ido adquiriendo buenos conocimientos de la técnica y del balonmano como deporte.

Seguiremos promocionando la Escuela de balonmano a través de partidos o entrenamientos en pistas de IES.

### **MESOCICLO 1 ( noviembre–febrero)**

Durante este mesociclo los chicos entrenarán un día a la semana en una piscina cubierta poco profunda. De esta forma adquirirán mas fuerza y velocidad luego en el terreno de juego.

La preparación física tendrá primacía en este mesociclo, trabajaremos la fuerza, velocidad, flexibilidad, etc.

En enero y febrero empezaremos con un entrenamiento específico propio de la pretemporada.

### **MESOCICLO 2 (marzo– junio)**

Estamos en plena temporada y los chicos estan preparados para empezar la liga. Estan dispuesto a entregarlo todo y a divertirse lo máximo en estas competiciones. Lo principal es mantener una buena convivencia con los demás equipos y respetarlos como adversarios.

Lo mas importante es que seguimos manteniendo a los mismos chicos del primer años en casi su totalidad, exceptuando bajas muy puntuales.