

• ENTRENADOR:

L'entrenador ha de tenir present que els nens imiten, i per tant influencien molt a la manera d'entrenar.

La filosofia de l'entrenament, són uns principis que cada entrenador es va fent segons les seves experiències. Hem de conèixer el handbol i saber portar un equip o un grup.

• DEFINIR LA FINALITAT DE L'EQUIP:

- Està dissenyada pel director tècnic.
- Pot ser: rendiment, formació o lleure.
- Cal respectar les següents prioritats.
- Vida esportiva del jugador.
- Interessos de l'escola-club.
- Interessos de la competició.
- LA FILOSOFIA D'ENTRENAMENT:
- La filosofia no es pot comprar s'ha de viure.
- L'interès pel jugador està en primer lloc: guanyar és una conseqüència d'haver-ho fet bé.
- L'entrenador es el respecte donant exemple.
- Mantenir sempre alta la motivació.
- Preocupar-se per la forma de relacionar-se amb els demés:

- Curar al expressar-nos amb els jugadors, arbitres, pares.
- Mai humiliar els jugadors, instal·lar sentiments d'autoconfiança i autovaloració.
- No castigar mai quan s'està aprenent.
- Emfatitzar.

f. Augmentar i aprofundir en el coneixement del nostre esport i d'altres camps propers.

g. Observar la llei de Murphy: estar preparat per anticipar-nos als problemes.

L'ACTUACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN LA SESSIÓ

Abans de començar cal...

- ◆ Preparar els exercicis.
- ◆ Preparar el material que necessitem.
- ◆ Pensar en les àrees de treball i les conductes a reforçar.

Durant l'entrenament cal...

- ◆ Arrancar els jocs, exercicis o partits. Cedir el protagonisme ràpidament.
- ◆ Implicar-se només ocasionalment en l'acció.
- ◆ Controlar el temps de joc i de participació individual.
- ◆ Donar les consignes als jugadors de manera molt concreta.
- ◆ Arbitrar pedagògicament (modificar el reglament per assolir l'objectiu de l'entrenador).
- ◆ Desdramatitzar els resultats.
- ◆ Estimular la responsabilitat, participació i acceptació del grup, creativitat, capacitat d'anàlisi.

Després de la sessió...

- ◆ Analitzar el que ha succeït.
- ◆ Valorar les possibles modificacions de cara a la propera sessió.

El handbol és un esport col·lectiu, tot i que en principi sembla que hagi de ser individual, és un esport d'oposició. És un rol que el nen no comprèn, se li ha de fer veure que és defensa.

En el handbol es destaquen 3 elements:

- ◆ companys.
- ◆ Oponents.
- ◆ Medi etable.

El handbol es divideix en part pel seu millor estudi:

- Preparació física.
- Preparació psicològica.
- teòrica.
- tècnica
- tàctica.

La tècnica i la tàctica són les parts més específiques del handbol, la resta és més igual que a la resta d'esports.

TÈCNICA: Conjunt d'habilitats que ens permeten respondre a la demanda de problemes gestuals que proposa la dinàmica del joc.

TÀCTICA: Conjunt d'elements i de coneixements i habilitats que permeten al jugador a adaptar-se a les necessitats del joc i/o portar la iniciativa.

TÀCTICA INDIVIDUAL: Accions individuals que pren un jugador. Utilització concreta de la tècnica.

TÀCTICA COL·LECTIVA: relacions que estableixen en un equip amb grups reunits.

OBJECTIUS I CONTINGUTS

Objectius: allò que volem que el nostre equip faci. Es redacten en un verb infinitiu.

Continguts: Eines que utilitzem per arribar a l'objectiu.

ASPECTES GENERALS D'INICIACIÓ

Hem de tenir clar que volem ensenyar, l'ordre i com ho farem en funció del nivell grupal.

Ha d'haver una progressió progressiva dels continguts, la millor manera de saber el nivell del grup és fer un partit i analitzar-lo.

Hem de tenir clar a on volem arribar.

• DIFERÈNCIES DELS JUGADORS EXPERTS ALS NOVELLS:

- ◆ **Equips novells:**
- ◆ No hi ha diferència de rols (si ataquen o defensen)

- ◆ Egocentrisme del nen (individualisme)
- ◆ Jugadors espectadors (no participen)
- ◆ Moltes perdues de pilota.
- ◆ Pocs llançaments.

◆ **Equips experts:**

- ◆ Les jugades finalitzen.
- ◆ Coneixement total del rol dins l'equip.

◆ **Nivell individual dels novells:**

- ◆ Respostes motrius inadequades.
- ◆ La pilota és el centre d'atenció.
- ◆ Visió central, no veuen la part perifèrica. Per analitzar neessitem temps.
- ◆ Miren i després decideixen.
- ◆ No tenen iniciativa per començar una jugada.
- ◆ No saben veure la clau del joc. **Reaccionin.**

◆ **Nivell individual dels experts:**

- ◆ Domini de la pilota.
- ◆ Respostes motrius adequades.
- ◆ Sentit de col·lectivitat i d'equip.
- ◆ Conciència dels temps.
- ◆ Utilització de la visió central i perifèrica.
- ◆ Capacitat ràpida d'anàlisi.
- ◆ Diferenciem les jugades i la importància de cada una.
- ◆ Paraula clau: **Anticipació.**

EINES PER TREBALLAR ELS OBJECTIUS DE TREBALL.

• **ACTIVITATS:**

- Els partits: mètode més global.

- ◆ motivació
- ◆ complexitat: moltes situacions.
- ◆ Composició dels equips.

• **Els Jocs:**

- ◆ Valen les consideracions dites per als partits.
- ◆ Cal distingir pedagògicament entre dos tipus de joc, que tenen aplicacions diferenciades en funció de l'objectiu.
- ◆ Els jocs dirigits a l'estructura interna dels esports col·lectius. Aquests són els principals.
- ◆ Els jocs dirigits a alguns elements tècnics dels esports particulars.

• **Les tasques d'ensenyament– aprenentatge:**

- ◇ tasques globals sempre que sigui possible.
- ◇ Condicions reals: pilota reglamentària, espai i temps reals, col·laboració, oposició, pressa de decisions.
- ◇ Treball dels encadenaments:
- ◇ treball 2 o 3 aspectes: passar + rebre, rebre+ passar, llançar+defensar, botar+ llançar...

◊ Proposar formes competitives.
(Qui pot...?, Qui arriba abans...?...)

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ D'ENTRENAMENT

FASE	TASCA		TEMPS		PARCIAL	TOTAL
INFORM.	Explicar sessió		2'	2'		
adaptació	Coordinació i jocs		10'	12'		
Principal	Contingut A	Exercici analític				
		Exercici superioritat numérica	10'			
		Joc aplicació del contingut	10'			
	Contingut B		Exercici analític	77'		
			Exercici superioritat numérica		10'	
			Partit on apliquem continguts		10'	
					15'	
Readaptació	Jocs i estiraments		8'	85'		
teorització	Conclusions/xerrada sobre l'entrenament		5'	90'		

Practica nº 1

HANDBOL

NORMES BÀSIQUES:

- ◊ 3 : PILOTA FORA
- ◊ PASSOS : PASSADA A PORTER (FALTA)
- ◊ DOBLES: ÀREA PORTER (PROHIBIDA)

Practica nº 2

HANDBOL

ETAPA I

◆ ETAPA I (la pilota és el centre d'atenció)

◊ QUÈ VEIEM?

- ◆ Tothom va darrera la pilota,
- ◆ no es veu la forma d'equip.
- ◆ Hi ha un o dos jugadors que monopolitzen el joc
- ◆ Hi ha jugadors espectadors

· OBJECTIUS

· ATAC:

- ◆ reconèixer-se atacant.
- ◆ Repartir-se per l'espai.
- ◆ DEFENSA:
 - ◇ reconèixer-se defensor.
 - ◇ Cada defensor es responsabilitza amb un atacant.

- CONTINGUTS (POSICIÓ
BÁSICA I DESPLAÇAMENT)

· **POSICIÓ BÁSICA:**

és una actitud i postura que adopta un jugador entre una acció i una altre.

◇ **Característiques:**

Implica concentració i física, ha de ser facilitadora per la pròxima acció i és dinàmica i equilibrada, ha d'haver contacte amb el terra, comode i econòmica. Ha de permetre reduir el temps de reacció

◇ **Descripció:**

Cap alt i relaxat, braços semiflexionats i separats del cos, les mans sempre en direcció a l'objectiu. El tronc sempre inclinat endavant. En defensa baixem més la posició. Les cames asimètriques.

- **DESPLAÇAMENT:**

És una acció de suport a la resta d'accions, ha de ser un moviment equilibrat amb pilota o sense pilota. Pot ser endavant, endarrera, lateral i diagonal.

El tras pot ser recta o corbalini. Podem corre, caminar, saltar i lliscar.

Només es poden fer tres passos botar i tres passos més.

Practica nº 3

HANDBOL

ETAPA II

- **ETAPA II:**

- **obj: Guanyar terreny multidireccionalment**

- **OBSERVACIÓ:** és formen binomis de jugadors, tenent noció de defensa individual dins del col·lectiu.

Continúen perden moltes pilotes.

- **Obj:**

◇ atacants:

- ◇ situació dispersada
- ◇ mantenir la possessió de la pilota
- ◇ utilitzar el passe com a recurs de moviment de pilota.

