

Propuesta didáctica

Título: Juegos de ataque y defensa aplicativos al Hándbol, Básquetbol y Fútbol

Autor: Prof. Víctor Gadea Sarazola

Créditos: Material y dibujos realizados por Prof. V. Gadea [Creative Commons
Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional \(CC BY-SA 4.0\)](#)

Descripción: Propuesta de sesión para deportes en equipos con situaciones de ataque y defensa.

Propósitos: Trabajo defensivo y ofensivo en equipo.

Criterios de evaluación: Realización correcta y fluida de movimientos; resolución de emergentes propios del juego.

Contenido y actividades:

Entrada en Calor:

- Movilidad articular general y trote por todo el espacio.
- Red de pescadores.

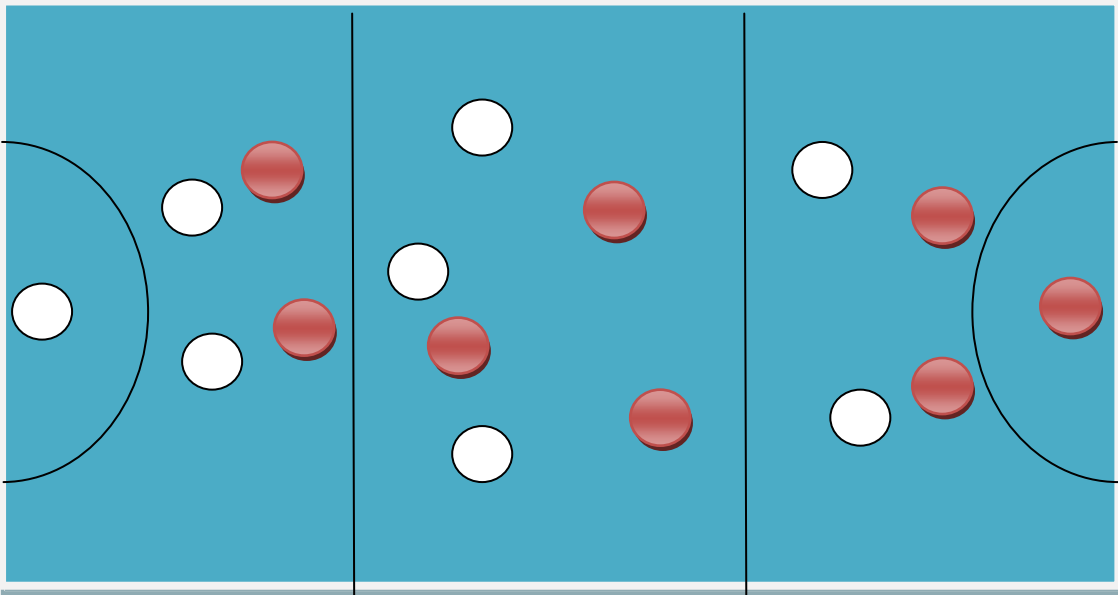
- Elongación y flexibilidad general.

Parte Central:

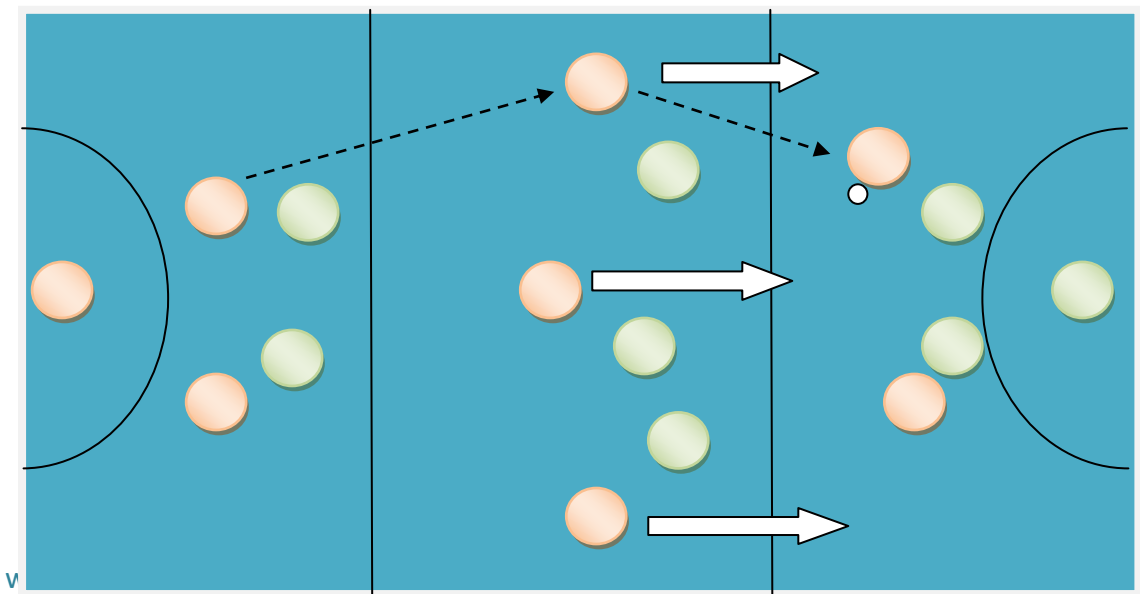
Los diagramas y dibujos están realizados para juegos pre-deportivos o adaptados al Hándbol, pero pueden adecuarse al Básquetbol y Fútbol con sus reglas, adecuando el espacio e infraestructura con la que contamos.

- **Juego 1:** "Ataque por zonas". Delimitamos en la cancha 3 zonas y en caso de ser adecuado al Hándbol, un área como en el diagrama; en cada zona habrán 2 o 3 de cada equipo. El objetivo del juego será marcar tantos, debiendo pasar la pelota por algún jugador de cada zona, o sea no se puede saltar ninguna (del golero para un defensa, de éste par uno de los del medio y de los centrales para uno de los delanteros). Sí se puede jugar para buscar n mejor pase entre los

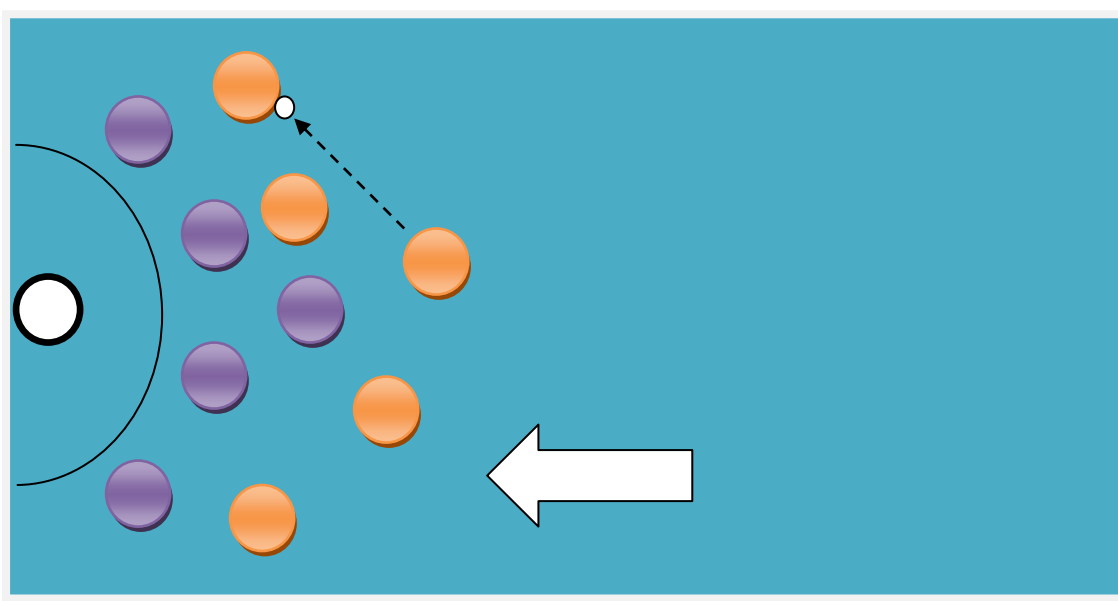
integrantes de cada zona o de la zona contigua. 💡 Cada tantos minutos dispuestos por el profesor, van cambiando de zonas los jugadores.



- **Juego 2:** "Ataque con superioridad numérica". Igual situación que el juego anterior, pero los medios, luego de pasarle la pelota a uno de los delanteros o jugador que está en la zona de ataque, se suman a éstos, creando una situación de superioridad numérica en ofensiva. Puede como variante, y según el nivel del grupo, indicar que solamente pasa a ataque el jugador de la zona media quién pasó la pelota al delantero; también jugar con la cantidad de jugadores en cada zona (1 en defensa, 3 en zona media y 2 delanteros, etc.).



- **Juego 3:** "Ataque-Defensa en un solo arco sin hacer zona". En un solo arco, un equipo ataca y el otro defiende, pero si el cuadro defensor recupera la pelota, puede rematar directamente al arco sin tener que hacer la clásica "zona" (o sea ir hasta la mitad de la cancha para cambiar los roles con los atacantes). Con esta variable, se potencia mucho la posesión de pelota y penaliza la pérdida de ésta; si la pelota se va afuera o la toma el gobero, si hacen un cambio de roles para hacer el juego más organizado.



Vuelta a la Calma:

- Elongación general y charla con los alumnos sobre los juegos propuestos, formas o estrategias surgidas de la práctica para defender-atacar y aspectos técnicos varios.

Sitios sugeridos: trabajo de tácticas de balonmano

<https://prezi.com/lobebm6ctulm/trabajo-de-tacticas-ofensivas-balonmano/>

Bibliografía: Educación Física - Texto de apoyo para el alumno de educación media

Materiales: cancha Hándbol o espacio adecuado para el juego a aplicar.

Pelotas – Chalecos - Silbato

Sugerencias: Explicar claramente los objetivos de cada juego. Que todos pasen

siempre por todas las situaciones para crear vivencias sobre las cuales trabajar.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
