|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DESCRIPCION | MATERIAL | TIEMPO | REPRESENTACION |
| CALENTAMIENTO | Movimiento articular y carrera continua |  | 5-10’ |  |
| Rueda de pases con pelotas de tenis  | Pelotas de tenis | 5’/1’ |  |
| Circulacion de balón, pasar y desplazamiento de 2 metros | Pelotas de tenis | 2 x 5’/ 1’ |  |
| Pases en puestos específicos y a la voz de YA, finta y lanzamiento exterior. | Balon de balonmano | 10’ |  |
| PARTE PRINCIPAL | TRABAJO DE TECNICA INDIVIDUAL: Fintas a lado fuerte, finta a lado debil | Balon de balonmano | 5’ | http://www.efdeportes.com/efd144/el-balonmano-como-un-33.jpg |
| TRABAJO DE ATAQUE: Penetraciones sucesivas | Balon de balonmano y pivotes | 5’ |  |
| TRABAJO DE CONTRATAQUE: Lanzamiento a portería y salida en contrataque directo. | Balon de balonmano | 10’ |  |
| Partido  | Balon de balonmano | 10’ |  |
| VUELTA A LA CALMA | Lanzamientos de 7 metros | Balon de balonmano | 5’ |  |
| Estiramientos |  | 5’ |  |