

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO

Los simples juegos acompañantes, así como los ejercicios con equipo para desarrollar habilidades y destrezas en los niños (conos, escaleras, obstáculos, aros, etc.) pueden ser más divertidos y efectivos durante el proceso de aprendizaje. Algunas ideas:

- Los dibujos con tiza pueden representar todo tipo de equipo de entrenamiento
- Las piedras son peligrosas, así que use una botella de plástico o caja de papel llenas de objetos pesados para hacer conos
- Las tiras de tela se pueden coser unir con costuras para hacer una escalera o aro
- Use tiras de plástico (por ejemplo, linóleo)
- Use tubería de PVC

CONCLUSIÓN

No hay límites para la creatividad y el ingenio de los maestros y entrenadores de Educación Física cuando se trata de preparar su propio equipo de capacitación

Por lo tanto, esperamos que estas ideas básicas lo inspiren a trabajar con niños y crear otras herramientas para su programa de H@S



BALONMANO EN LA ESCUELA

INSTALACIONES Y FABRICACIÓN PROPIA DE MATERIALES



¿Cómo marcar el campo? ¿hacer un balón? ¿hacer el equipo de entrenamiento?

Para más información y reglas completas de mini balonmano y balonmano, diríjase a:

www.ihf.info

Los artículos, ejercicios y otros materiales didácticos están disponibles en el Centro de Educación de IHF:

www.ihfeducation.ihf.info

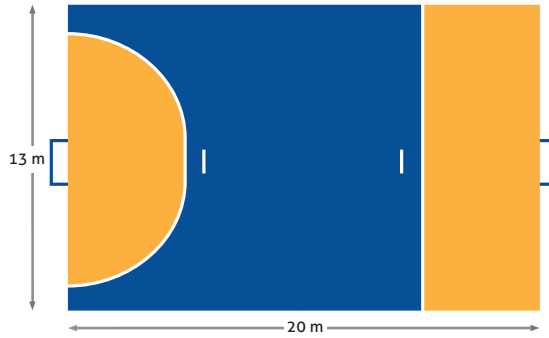


DIVERSIÓN Y CREATIVIDAD

CANCHA DE MINI BALONMANO

Podemos usar cualquier espacio para entrenar o jugar balonmano en la escuela. Se puede practicar sobre hierba, arena, hormigón u otra superficie.

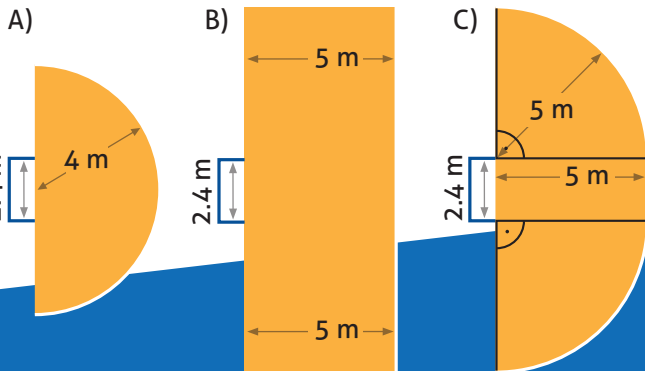
La cancha de mini balonmano suele tener 20 m de largo y 13 m de ancho, pero se pueden usar muchos diseños, incluso la cancha de balonmano playa.



La línea de penales está a 6 m de la portería.

ÁREA DE PORTERÍA

Está definida por la línea del área de portería (círculo o rectángulo) a una distancia de 4 a 5 metros. Hay tres posibilidades al marcar el área de portería:



LÍNEAS

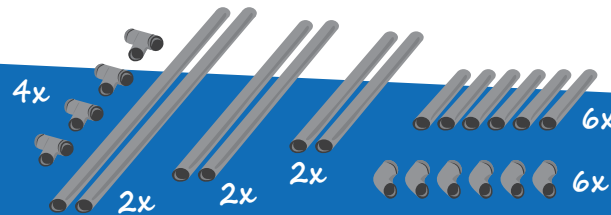
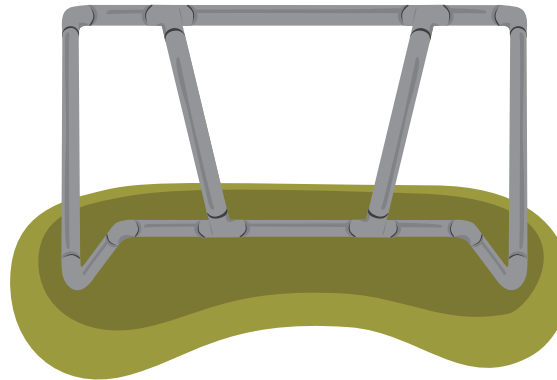
Las líneas son generalmente de 5 cm de ancho, y podemos usar:

- Cinta adhesiva,
- Tiza, arena (clara / oscura),
- Líneas de tela, de plástico, etc...
- Línea de corte en el césped con cortacésped

PORTERÍA

Las porterías tienen una altura de 1,6 metros y un ancho de 2,4 metros. Deben estar firmemente sujetas al piso o a las paredes detrás de ellas. Como porterías, podemos usar:

- Portería de madera, hierro o plástico.
- Portería inflable portátil de balonmano playa
- Portería de tubería de PVC
- Portería pintada en la pared.
- Varios artículos: esteras, cajas, escobas, cuerdas, árboles, etc.
- Portería alternativas como banco, cono, círculo, palos envueltos, etc.



BALÓN

Los estudiantes pueden jugar y aprender a lanzar correctamente con balones cuyo tamaño se corresponda al de sus manos. Para el programa Balonmano en la Escuela usamos estos tres tamaños de balón:

- Tamaño 0: 46-48 cm, 225-275 g; para mujeres y varones jóvenes, menores de 8/10 años
- Tamaño 1: 50-52 cm, 290-330 g; para mujeres (8-1 años) y varones jóvenes (8-12 años)
- Tamaño 2: 54-56 cm, 325-375 g; para mujeres (14 años y mayores) y varones jóvenes (12-16 años)

¿CÓMO HACER UN BALÓN?

Para producir un balón necesitamos una bolsa de plástico o calcetín, un relleno (papel, tela, espuma de goma, espuma de poliestireno o algo suave y liviano) y cinta adhesiva.



OBSERVACIONES:

Los simples juegos acompañantes se pueden practicar con muchos balones u objetos diferentes, de varios materiales, aunque para principiantes los balones suaves son los más adecuados.