SESIÓN DE 50 MINUTOS

DATCHBALL + TCHOUKBALL + MINIBALONMÁN

Sesión única impartida polo monitor/a do club que combina as tres modalidades do programa nunha progresión: quecemento con Datchball, parte principal con Tchoukball e peche con Minibalonmán. O alumnado traballa lanzamento, pase, desmarque e defensa de menor a maior complexidade, e chega ao minibalonmán coas ideas básicas xa practicadas. O formato (equipos de 4–5 xogadores/as e partidos curtos con rotación) é o da competición interescolar final no IFEVI.

50 min	3	4	4–5
DURACIÓN	MODALIDADES	EQUIPOS (A–D)	XOGADORES/AS POR EQUIPO

ESTRUTURA DA SESIÓN

0–3'	Recepción	Organización en 4 equipos (A, B, C, D), esquema da sesión e normas de seguridade.
3–13'	**QUECEMENTO · DATCHBALL**	Regras básicas (2') e dous partidos de 4' cambiando de campo e de equipos.
13–14'	Cambio de zona	Auga e desprazamento aos rebotadores.
14–36'	**PARTE PRINCIPAL · TCHOUKBALL**	Regras (3'), reto cooperativo (5') e dous partidos de 6' con rotación de rivais.
36–37'	Cambio de zona	Colocación dos campos de minibalonmán.
37–48'	**PECHE · MINIBALONMÁN**	Regras (2'), e dúas roldas de 4': partido e xogo dos 5 pases, con troco de campo.
48–50'	Volta á calma	Estiramento suave, tres preguntas rápidas e recollida de material.

ANTES DA SESIÓN

- O monitor/a chega con tempo para deixar listos os campos: rebotadores coas súas áreas, campo de Datchball con liña central e porterías (ou conos) para o minibalonmán.
- O alumnado debe levar roupa deportiva e unha botella de auga.
- Divídese a clase en 4 equipos (A, B, C, D) co mesmo número de xogadores/as e pídese ao profesorado que sinale quen precise adaptacións.

BALONMÁN NA ESCOLA

Unidade didáctica · Programa Xogade · Curso 2026/27

1 · QUECEMENTO · DATCHBALL — 3'–13' · 10 min

OBXECTIVO

Activar ao grupo con xogo, introducir o lanzamento e o desmarque e crear dinámica de equipo.

ORGANIZACIÓN

Campo dividido pola liña central. Dous equipos grandes (**A+B contra C+D**) con petos e 3 balóns, para que todo o alumnado estea activo.

TAREFAS

- **2'** Regras básicas: eliminar lanzando o balón sen que bote antes; se o defensor o atrapa sen que toque o chan, o seu equipo recupera un/unha compañeiro/a; non se invade o campo contrario nin se pisa a liña central.
- **4'** Partido 1.
- **4'** Partido 2, cambiando de campo e de equipos (**A+C contra B+D**).

CLAVES

Lanzar por debaixo dos ombros, nunca á cabeza. Moverse sempre, esquivar e comunicarse co equipo.

2 · PARTE PRINCIPAL · TCHOUKBALL — 14'–36' · 22 min

OBXECTIVO

Aprender a lanzar contra o rebotador e a colaborar con pases curtos, traballando precisión, pase e colocación no espazo.

ORGANIZACIÓN

Dous rebotadores coa súa área de 3 m. **A+B** no rebotador 1 e **C+D** no rebotador 2 durante o reto; nos partidos, un rebotador por partido: **A–B** e **C–D**.

TAREFAS

- **3'** Regras básicas e demostración: área de 3 m, máximo 3 pasos e 3 pases, non interceptar, e gol cando o balón rebota e cae fóra da área sen que o defensor o atrape.
- **5'** Reto cooperativo: cada grupo coa axuda de 2 balóns encadea pases (máx. 3) e lanzamentos ao rebotador. Meta: 10 gols válidos entre todos/as; a metade do tempo de fronte ao rebotador e a outra metade desde o lateral.
- **6'** Partido 1: **A–B** e **C–D**, equipos de 4–5; se un equipo ten un/unha máis, rota cada gol.
- **2'** Pausa activa: auga, feedback e cambio de rivais (**A–C** e **B–D**).
- **6'** Partido 2.

CLAVES

Buscar o pase que prepara o lanzamento e o oco libre fóra da área, non o rebote máis forte. Sen contacto: o defensor só se coloca.

3 · PECHE · MINIBALONMÁN — 37'–48' · 11 min

OBXECTIVO

Aplicar o pase, o desmarque e o lanzamento no xogo de balonmán adaptado.

ORGANIZACIÓN

Dous campos: **campo 1** con porterías para o partido e **campo 2** para o xogo dos 5 pases. En cada rolda, un par de equipos xoga no campo 1 e o outro no campo 2; despois cambian.

TAREFAS

- **2'** Regras básicas: gol na portería rival, 3 pasos + bote + 3 pasos, porteiro/a na área, saque do porteiro/a tras gol e defensa individual sen contacto.
- **4'** Rolda 1: **A–B** partido con porteiro/a; **C–D** xogo dos 5 pases (completar 5 pases seguidos) insistindo en saír de situacións difíciles con bote.
- **1'** Cambio de campo.
- **4'** Rolda 2: **C–D** partido; **A–B** xogo dos 5 pases.

CLAVES

Defender sen contacto e pasar antes de tirar. Se o campo é moi grande, reducilo con conos ou usar conos como porterías.

4 · VOLTA Á CALMA

48'–50' · 2 min

TAREFAS

- Estiramento suave e hidratación.
- Tres preguntas rápidas: **Cal é a diferenza entre o Datchball e o Minibalonmán? Cando é válido un gol no Tchoukball? Que fixemos para pasarlle o balón a un/unha compañeiro/a libre?**
- Recoller o material co alumnado e recordar a competición final no IFEVI (do 10 ao 13 de novembro).

REGRAS CLAVE POR MODALIDADE

Regras que o monitor/a explica en cada fase. En todas as modalidades xogan 4 ou 5 xogadores/as por equipo.

DATCHBALL

Obxectivo: eliminar aos/ás rivais lanzando o balón e golpeándoos/as sen que bote previamente no chan.

- Se o equipo defensor atrapa o balón sen que toque o chan, recupera un/unha compañeiro/a eliminado/a.
- Non se pode invadir o campo contrario nin pisar a liña central.
- Gaña o equipo que elimina a todos/as ou o que ten máis xogadores/as na pista ao rematar o tempo.

Material: 3 balóns e dous xogos de petos.

TCHOUKBALL

Obxectivo: lanzar o balón contra un dos dous rebotadores de xeito que, tras o rebote, toque o chan fóra da área.

- Ninguén pode estar dentro da área do rebotador (semicírculo de 3 m de radio).
- Non se pode interceptar, bloquear nin roubar o balón ao equipo atacante.
- Máximo 3 pasos con balón e 3 pases consecutivos antes do lanzamento.
- Tras un gol, cambia a posesión.

Material: 1 balón, dous xogos de petos, dous rebotadores e dúas áreas.

MINIBALONMÁN

Obxectivo: marcar gol na portería rival.

- O/a porteiro/a non sae da área (5 m da portería); os demais non a pisan.
- Ciclo máximo con balón: 3 pasos + 1 bote + 3 pasos.
- Tras un gol, saca o/a porteiro/a e debe haber un pase máis antes de que un gol sexa válido.
- Defensa individual sen contacto; pódense interceptar pases.

Material: 1 balón, dous xogos de petos, dúas porterías e dúas áreas.

MATERIAL POR CLASE

- **Balóns:** 3 de Datchball, 1 de Tchoukball e 1 de Minibalonmán (no reto cooperativo, 2 por rebotador).
- **Tchoukball:** dous rebotadores e dúas áreas de 3 m de radio sinaladas.
- **Minibalonmán:** dúas porterías con áreas a 5 m; sen porterías no centro, usar conos.

ADAPTACIÓNS

- **Espazo reducido ou aire libre:** reducir o campo de Datchball e usar conos como límites e porterías.
- **Un só rebotador:** os grupos alternan no reto (2' 30" cada un) e, nos partidos, un par de equipos xoga mentres o outro fai o xogo dos 5 pases.
- **Alumnado con necesidades específicas:** roles activos (árbitro/a, anotador/a, axudante de material) ou distancia de lanzamento adaptada.
- **Sen rebotadores o día da sesión:** o Minibalonmán pode adiantarse á parte principal.