

SESIONES BALONMANO ON LINE SUPERBENJAMINES

Con esta explicación escrita comenzamos a mandar sesiones en formato vídeo para que nuestros Benjamines puedan seguir teniendo, al igual que el resto de los equipos, una vinculación con BM URDANETA

EXPLICACION. Sirve para todas las sesiones

Todas las sesiones son en vídeo (MP4) y están en la web de BM Urdaneta

Van dirigidas a los Benjamines del 2011 chicas y chicos y también si quieren los del 2010.

Cada sesión tendrá 2 partes. La primera será de calentamiento y puede servir para todas sesiones. La segunda serán los Ejercicios o Juegos.

IREMOS ALTERNANDO SESIONES DE EJERCICIOS Y JUEGOS

Cada ejercicio viene en un vídeo diferente (ejercicio 1, 2, 3.....) y son cortitos para que los jugadores lo vean y acto seguido lo puedan realizar.

Es importante que el ama o el aita o hermanos mayores estén presentes, incluso participen todos.

Material para las sesiones. Las 6 bolas de papel que se comentó en el vídeo presentación.

PROCEDIMIENTO

1. **Superbenjamin y Adulto** visionan la sesión completa que se va a realizar.
2. **Preparan el escenario.** Cada cual (familia) el que crea más conveniente. Hay que tener en cuenta que el objetivo principal es entretener y realizar una actividad deportiva dentro del ámbito en que nos encontramos. Dejar también preparada una música suave de relajación para cuando acabe la sesión. Sentados o tumbados.
3. **Se ve el primer vídeo y se realiza.** Haciendo las repeticiones. Si os parecen pocas, aumentarlas. Si veis que son fáciles, añadirle distancia o repeticiones.
4. **Grabar la sesión.** El adulto puede grabar las sesiones y enviarlas (cuando tengáis unas cuantas), para hacer una composición como el resto de las categorías

!!! VAMOS VERDES !!!

Desde BM URDANETA damos las gracias a **Dani Torres entrenador** y a sus hijos **Irati y Markel jugadores**, por su colaboración y entusiasmo al realizar estas sesiones.

Eskerrik Asko