PROPÓSITO:

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

EL BALON MANO

Introducción

El balonmano o handball es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 14 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido. De cada equipo salen al terreno de juego 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero). El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el balonmano playa, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el mini-balonmano.

observa las diapositivas

https://es.slideshare.net/francriado/balonmano-306...

El balonmano es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es colar la pelota en la portería contraria lanzándola con una mano que delimita el área de puerta.

Como juego de campo los equipos están compuestos de once jugadores; jugando en pista cerrada que es lo más común, los equipos están formados por cinco o siete jugadores.

Un partido dura una hora dividido en dos mitades. Hay un anotador y un cronometrador así como dos árbitros.

El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota.

Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar, o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo excepto los pies.

Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol.

Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder.

Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista.

Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño pero no puede no puede lanzarla al aire y luego darle un puñetazo.

No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el juego sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado para otro de la pista.

No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas

de portería.

Modo de juego

El balonmano se juega en dos partes de 30 minutos con un descanso de 10 minutos. En caso de empate y cuando las normas de la competición exigen un ganador, se jugará un período de 5 minuto.

Jugadores. Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores, de los que sólo pueden jugar 7 al mismo tiempo. Pueden hacerse todos los cambios que el entrenador considere oportunos.

Inicio de partido. Se sortea el saque. Cuando el árbitro toca el silbato el equipo tiene 3 segundos para poner el balón en juego. Todos los jugadores deben estar en su mitad del campo correspondiente.

ASPECTOS TÉCNICOS EN ATAQUE
https://prezi.com/hsdcdxxrkc68/gestos-tecnicos-del-balonmano/
Los gestos técnicos más importante cuando nuestros equipo está atacando son el bote, el pase,el lanzamiento y la finta
1. El bote.

Es el gesto técnico que permite desplazarse con el balón por el campo sin cometer falta. Consiste en lanzar el balón al suelo para que vuelva a hacer contacto con la mano. Se puede efectuar un bote único, adaptando el balón a la mano, o dar varios seguidos, un bote continuado -sin adaptar el balón- para regatear o realizar cambios de dirección.

El pase

El pase es enviar el balón a un compañero situado en una zona óptima donde conseguir gol. Para pasar hay que adelantar la pierna contraria al brazo que realiza el pase. La recepción es la adaptación del balón que proviene de un pase. Son los gestos técnicos más importantes para la construcción de las jugadas.
Se pueden realizar en contacto con el suelo o en suspensión. Según la dirección del balón los pases pueden ser:
frontales:
- Clásico: el codo se eleva hasta la línea de los hombros formando un ángulo de 90 grados. El balón se dirige a la altura del pecho de tu compañero, con una trayectoria paralela al suelo.
- Picado: se inicia con armado clásico de balón y se pasa a un compañero, pero antes el balón a dado un bote en el suelo. El balón debe dirigirse después del bote al pecho del compañero.
laterales o en pronación:
El balón se agarra con las dos manos cerca de las caderas y se extiende el codo con la palma de la mano en dirección del pase. No debe utilizarse repetidamente, pues el oponente tendrá más posibilidades de interceptarlo.
hacia atrás:
Se utiliza cuando un compañero se sitúa por detrás en una jugada. Se puede dejar el balón en el aire esperando que lo recepcione un compañero o pasarle directamente. Según la distancia pueden ser muy largos- para contraataques-, a media y a corta distancia.
•
  - Útil: dirigido al compañero mejor situado.
  - Rápido: para evitar la intervención del contrario.
  - Oportuno: en el mejor momento para su recepción.
  - Seguro: evitando posibles riesgos se recepción.
  - Preciso: calculando la futura posición del receptor.
  - Imprevisto: sorprendiendo al contrario tanto en l ejecución como en la dirección

3. El lanzamiento a portería.



El lanzamiento es enviar con potencia y precisión el balón hacia la portería contraria para marcar gol. Se utilizan distintos tipos de lanzamiento dependiendo de la posición del portero, el lugar donde se lance, o la trayectoria que se desee imprimir al balón: clásico, en suspensión, de cadera, rectificado.
En el lanzamiento clásico, la acción del brazo se completa con el desplazamiento y la participación de todo el cuerpo.

Aspectos clave
- Acostúmbrate a recibir el balón siempre en movimiento, progresando a portería mediante un desplazamiento frontal: si no consigues continuar por la oposición de los defensores, recupera espacio con un desplazamiento frontal.
- Si tu compañero no se encuentra libre de defensores para lanzar a portería, pasa al compañero más próximo, para hacer circular el balón.

El lanzamiento suele realizarse con un salto previo, que puede ser en profundidad –hacia la portería-, o en suspensión- para superar en altura a los oponentes.
En el lanzamiento de cadera el codo permanece próximo a la cadera y se flexiona el tronco hacia el lado del balón. Así se consigue dirigir el balón hacia el lugar deseado con la flexión de la muñeca y el balón pasa bajo los brazos del defensor.
En el lanzamiento rectificado el tronco se flexiona hacia el lado contrario al brazo con balón, a la vez que éste se lleva sobre la cabeza, aumentando así el ángulo de tiro. El jugador puede mantener los dos pies en contacto con el suelo, o despegarse completamente.
3. RECEPCION
Recepciones. Concepto
• El dominio de la recepción supone éxito en intervenciones posteriores. Hay que realizarla sin interrupción, en el momento oportuno y a la velocidad conveniente.
• Cuando no realizamos la recepción de forma correcta podemos crear una pérdida de tiempo suficiente que impida alcanzar el objetivo previsto.
Puntos de contacto y acciones
• Deberemos utilizar la cara palmar media de las manos y dedos.
• Para evitar que se nos escape el balón las manos deben adoptar la siguiente posición:
  - Colocarlas en posición cóncava.
  - Apoyar el balón en la cara palmar media.
  - Colocar los dedos separados y extendidos sin rigidez para intentar abarcar la mayor superficie del balón.
  - Con las yemas de los dedos presionaremos un poco el balón.
Principios fundamentales
1. El jugador debe ofrecer las máximas garantías de posesión del balón asegurando su recepción y el control posterior.
2. Evitar mirar al jugador en posesión del balón de manera continuada. Debemos repartir la atención al resto de los elementos del juego.
3. Si los receptores están ante oponentes próximos deben defender la posesión del balón por medio de su cuerpo, colocándose entre el balón y el defensor.
Tipos

• En función de la dirección del pase y orientación del receptor:
• Frontales.
• Diagonales.
• Laterales.
• En función de la altura del balón, independientemente de su trayectoria:
• Altas (por encima de la cabeza).
• Medias (desde la altura del pecho hasta la del pecho).
• Bajas (desde la altura en la cual las manos se encuentren cómodas para realizar la recepción, hasta el suelo).

SAQUE Y RECEPCION

Técnica

Seguir con atención las evoluciones que realizan los 14 jugadores sobre el terreno de juego es un ejercicio que deleita por la velocidad y la fuerza de sus acciones. La velocidad y la habilidad en el pase, la fuerza en el lanzamiento y el salto y los porteros tratando de parar auténticas balas de artillería. El espectáculo está servido.

SAQUE

Saque de árbitro.

Se marca saque de árbitro cuando, por ejemplo, cuando el balón toca el techo o algún aparato fijo sobre el área de juego. Cuando él árbitro lanza el balón al aire los jugadores deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del árbitro.

Saque de centro.



Para el saque de centro todos los jugadores deben de estar en su propio lado de la cancha y los adversarios deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del jugador que realiza el saque. El saque de centro puede lanzarse directamente a gol. El saque de centro se realiza al comenzar el juego o después de que se ha anotado un gol.

PORTERO

El portero es un jugador que debe dominar una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores de un equipo de balonmano, excepto los pases, las acciones del portero necesitan un entrenamiento especial. Son movimientos que se hacen a gran velocidad pues los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar la pelota. Por lo tanto, una de las características fundamentales del portero es la velocidad de reacción de sus extremidades y su flexibilidad.

Entre las técnicas del portero encontramos:

1. Que sigue el balón de un lado a otro de la portería.
2. Intentará no tirarse al suelo.
3. Jugará un poco adelantado para cubrir más ángulo.
4. Rechazará casi todos los lanzamientos con sus extremidades.
5. Recogerá la pelota en su área después del rechace.
6. Bloqueará la pelota cuando sea posible, en vez de despejar.
7. Pasará a los compañeros que más cerca y en mejor situación se encuentren.

REGLAS Y FALTAS EN EL BALON MANO

El terreno de juego

Reglas del balonmano

A continuación, tienes el reglamento con las principales reglas básicas del balonmano en el 2020:

- **Pasos**: La cantidad de pasos permitidos son 3. La única forma de dar más pasos es picar el balón (dribling) y una vez que has picado el balón puedes dar 3 pasos más. Si tienes el balón en la mano durante más de tres segundos también se cobrarán pasos.
- **Dobles o doble dribling:** Es una violación que se cobra cuando un jugador pica el balón, para, y vuelve a picar otra vez o pica la pelota con ambas manos al mismo tiempo.
- **Área**: El único que puede entrar en el área de handball es el arquero y puede caminar en ella libremente. Si pisas tu área o la del rival el árbitro cobrará "pisa línea". La única forma de entrar en el área es cuando un jugador que va a tirar hace un tiro suspendido, este debe tirar antes de caer**.**

En el caso de que el árbitro haya cobrado pisa el portero se produce un tiro libre a favor del equipo contrario, para sacar esta falta el portero debe estar pisando la línea del área y hacer un pase a un compañero de equipo.

- **Duración del partido:** El partido dura 60 minutos, siendo 2 tiempos de 30 minutos que los separa un descanso. En caso de un empate se jugarán 2 tiempos más de 1o minutos. Si sigue empatado se jugarán otros 2 tiempos, y en caso de seguir empatado se definirá con penaltis.

Los partidos pueden terminar en empate, pero en torneos eliminatorios como en un mundial de handball, debe haber un ganador.

Tiempo muerto o minuto: Cada equipo dispone de 3 tiempos muertos para pedir que pueden ser utilizados a lo largo de todo el partido. Para usarlos el equipo que lo pida debe tener posesión del balón. Estos se usan para que el entrenador de una pequeña charla técnica.

Pasivo: Si el réferi se da cuenta que el equipo no está jugando con intenciones de hacer un gol y está dejando pasar el tiempo, el juez levantará la mano en señal de pasivo y el equipo tendrá 7 pases para resolver el ataque.

Fuera de banda: Si la pelota se va fuera de la cancha por los laterales, sacará el equipo contrario del que tiró el balón. Para que el saque sea válido el jugador debe estar pisando la línea de banda.

- **Saque de esquina o córner:** Si la defensa toca el balón y se va por su línea de fondo el equipo atacante sacará un tiro de esquina. En el caso de que sea el portero quien desvíe la pelota hacia la fuera por la línea de fondo, no habrá tiro de esquina y él hará un saque desde su área. Si la pelota se va sin que la defensa toque el balón no hay córner y sacará el portero.
- **Saque de arco:** Si el balón se fue por el fondo y no hubo saque de esquina el arquero tendrá que sacar el balón. Para hacer este saque tiene que estar dentro del área.
- **Penaltis o penales:** El penalti se tira desde la línea de 7 (siete) metros que está pintada un metro más atrás del área. En los penaltis el jugador no puede mover el pie de apoyo ni pisar la línea. Hay un penal cuando un defensor camina por dentro del área, empuja a un jugador que está tirando o le da un golpe no permitido.
- **Amonestaciones:** El árbitro no sanciona por cada falta, hay algunas faltas que están permitidas y sólo se cobra un tiro libre. Pero si un jugador hace una falta no permitida como empujar a un jugador desde atrás cuando está tirando, el árbitro lo sancionará. Hay 5 tipos de amonestaciones:

- 1.**Verbal:** el árbitro te resalta una mala conducta, estas suelen ser agarrones de camisetas. Si sigues haciéndolo el réferi podrá sancionarte.
- 2.**Tarjeta amarilla:**puedes tener una amarilla en todo el partido, la próxima sanción que tenga el jugador será una de 2 minutos. El equipo puede tener un total de 3 amarillas en total, cuando este cupo se excede, las sanciones serán todas de 2 minutos.
- 3.**Dos minutos:**Esta sanción implica que un jugador estará fuera del campo durante 2 minutos,

quedando el equipo con un jugador menos. Puede ser por acumulación de amarillas o directo, si es directo el jugador no puede tener otra amarilla, serán 2 minutos. Al tercer 2 minutos que tenga estará expulsado del partido. Si un jugador o el entrenador son sancionados con 2 minutos (suele ser por lenguaje inadecuado) un jugador cualquiera del campo será expulsado por ese tiempo.

- 4.**Tarjeta roja:**Ya sea por acumulación de dos minutos o directa el jugador no podrá volver a jugar ese partido.
- 5.**Tarjeta azul:**Esta sanción implica que el jugador no podrá seguir jugando ese partido y está sancionado para más fechas. La cantidad de fechas sin jugar dependerá de la gravedad de la falta y lo decidirá la federación de la liga.

- **Número de jugadores**: La cantidad de jugadores que componen un quipo de handball en el terreno de juego son 7, contando con 6 en el campo y uno en la portería. Cada equipo puede llevar a 9 suplentes. Siendo 16 en total.
- **Mínimo de jugadores**: Ya sea porque expulsaron a todos los jugadores o porque no asistieron al partido, el mínimo de jugadores es de 5. Siendo 4 en el campo y un portero.
- **Cambios**: el número de cambios es ilimitado y pueden hacerse en cualquier momento del partido, el suplente puede entrar una vez que el jugador haya salido de la cancha
- **Pie**: nunca se puede tocar la pelota con el pie, si esto pasa es tiro libre y saca el equipo contrario. El único que puede tocar el balón con el pie es el portero cuando ataja o para un lanzamiento.
- **Pase al portero**: no se le pueden hacer pases al portero mientras esté dentro del área, solo está permitido si sale.
- **Tiro libre o golpe franco**: si hay una falta el tiro libre será desde el lugar donde se cometió. Si se produce una falta entre la línea del área (6 metros) y la línea punteada (9 metros) se sobre la línea punteada, lo que se conoce como golpe franco. En el golpe franco los atacantes deben estar fuera de la línea punteada.
- **Distancia o 3 metros:** Cuando hay un tiro libre, un córner, o un saque lateral el defensor no puede estar más cerca de 3 metros del jugador que está sacando.
- **Saque del centro:** Al sacar de mitad de cancha los atacantes deben estar todos de su lado del campo, si no es así se repetirá el saque. Se saca del centro cuando se hizo un gol o cuando comienza el partido o luego del descanso.
- **Gol:** Es gol cuando toda la pelota pasa la línea de fondo, no es necesario que toque la red. El gol puede hacerse desde cualquier lugar de la cancha.
- **Ley de la ventaja:** Si hay una falta pero el atacante continúa con la posesión de la pelota el árbitro puede dejar seguir la jugada.
- **Falta en ataque:** Si un defensor es chocado de forma directa por un atacante sin que el defensor haya ido a buscar el golpe o la falta se cobra una falta del atacante. También se cobra si un jugador ataca con la cabeza hacia abajo.

Las faltas pueden ser por parte del atacante o por parte de la defensa. Aquí responderemos preguntas como ¿Qué está permitido y qué no? ¿Cuándo es penalti?

Faltas del atacante

- **Pasos o camina**: Al excederse de la cantidad permitida (3 pasos)
- **Dobles**: Cuando un jugador pica el balón, para, y vuelve a picar otra vez o pica la pelota con ambas manos al mismo tiempo.
- **Falta en ataque:** Esta falta ocurre cuando un atacante choca contra un defensor quieto. Para que ocurra el defensor no debe ir a tomar al defensor sino que debe esperar el contacto del

atacanta hacia él.
- **Pisa línea:** Si un jugador pisa la línea del área rival es falta. El tiro libre lo saca el portero pisando la línea del área.

Faltas de la defensa

Las faltas en handball no están mal vistas sino que son parte del juego, la defensa debe evitar que el ataque logre tener un lanzamiento fácil mediante las faltas. Hay algunas faltas permitidas y faltas que merecen una sanción.

- **Estar dentro del área:** Si un jugador defiende dentro de su área es penal.
- **Toma defensiva de frente:** Esta es la defensa permitida, el atacante frente al defensor y este lo agarra con las manos en el pecho o una en el brazo y otra en el cuerpo del jugador.
- **Empujón de frente:** Si un defensor empuja de frente a un rival es una falta con sanción. Debe ser una toma con control. El árbitro puede sancionar esta acción con un 2 minutos.
- **Empujar de atrás o en el aire:** Esto no está permitido, si un defensor empuja a un atacante estando en el aire o de espaldas es penalti y el árbitro puede echarlo del partido.

Las faltas en handball no están mal vistas sino que son parte del juego, la defensa debe evitar que el ataque logre tener un lanzamiento fácil mediante las faltas. Hay algunas faltas permitidas y faltas que merecen una sanción.

Estar dentro del área: Si un jugador defiende dentro de su área es penal.

Toma defensiva de frente: Esta es la defensa permitida, el atacante frente al defensor y este lo agarra con las manos en el pecho o una en el brazo y otra en el cuerpo del jugador.

Empujón de frente: Si un defensor empuja de frente a un rival es una falta con sanción. Debe ser una toma con control. El árbitro puede sancionar esta acción con un 2 minutos.

Empujar de atrás o en el aire: Esto no está permitido, si un defensor empuja a un atacante estando en el aire o de espaldas es penalti y el árbitro puede echarlo del partido.

Tipos de Falta en Balonmano

https://es.slideshare.net/francriado/balonmano-306...

En Balonmano se recogen 4 Tipos de Falta según su gravedad:

- **Sanción o Falta:** Son las faltas más leves. Penalizan principalmente los empujones del tipo que sean. Se castigan con un golpe franco excepto en los casos donde se impide una ocasión de gol clara. Entonces el castigo consiste en una lanzamiento de 7 metros.
- **Amonestación:** También conocida como «Tarjeta Amarilla», puesto que se señalan mostrando una cartulina de este color. Se pita cuando un jugador tiene una conducta antirreglamentaria, se excede en el contacto con un rival o actúa de manera antideportiva. No tiene un castigo directo, pero si un jugador recibe una segunda amonestación es castigado con una exclusión, como mínimo. Un equipo tampoco puede recibir más de 3 Tarjetas Amarillas.
- **Exclusión:** Se produce ante situaciones que pueden reportar peligro y que se consideran antideportivas. Por ejemplo, golpes contra la cabeza, golpes injustificadamente fuertes, agarrar al contrario durante mucho tiempo intentando hacerle caer, etc. Igualmente se produce una exclusión cuando un jugador recibe una segunda amonestación o un equipo la cuarta. Una exclusión siempre conlleva un castigo de 2 minutos en los que el equipo juega con uno menos. La acumulación de 3 exclusiones significa la descalificación.

Descalificación: Es el castigo más grave y se produce por reiteración de castigos de menor categoría, por ejemplo, 3 exclusiones. También ante faltas particularmente violentas o comportamiento antideportivo excesivo. Los miembros del banquillo también pueden ser descalificados en un momento dado. Una descalificación implica 2 minutos de castigo para el equipo, tiempo en el que juega con un hombre menos. El jugador o miembro del banquillo sancionado debe abandonar la cancha, no puede mantener contacto con el resto del equipo ni regresar en el tiempo que dure el encuentro. Las descalificaciones se señalan con una Tarjeta Roja.

¿Qué es el fútbol?

El fútbol es un deporte por medio del cual los jugadores intentan llevar la **pelota** a través del **campo** por medio de una serie de **técnicas** y **pases** hasta la portería contraria con el objetivo principal de poder anotar un **gol**.

En qué consiste

El fútbol es un deporte que se juega siguiendo diferentes **reglas del juego**. Consiste en el uso de una pelota dentro de una cancha en donde, los equipos de once jugadores cada uno intentarán introducir la **bola** en el **marco** del equipo contrario. El equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles será el **ganador**, cuando marcan la misma cantidad, será un **empate**.

Las principales características del fútbol son las siguientes:

- Los partidos se juegan en una **cancha rectangular** utilizando una **bola**.
- Solo pueden permanecer en la cancha **dos equipos** y cada uno de ellos cuenta con 11 jugadores.
- El único jugador que puede tocar la bola con sus manos es el **portero**.
- La idea principal del juego es poder introducir la bola en la portería contraria para anotar un **gol**.
- A medio tiempo, los jugadores cuentan con **15 minutos para descansar**.
- Cada tiempo del partido tiene una duración de **45 minutos**.

Quién lo inventó

Los verdaderos inventores del fútbol fueron los **indígenas guaraníes** quienes solían practicar un juego llamado **Manga Ñembosarái**, que

incluía una pelota que los participantes movían con los pies. Más adelante, la técnica fue perfeccionada por los ingleses.

Fútbol femenino

La historia del fútbol femenino data del año 1894 cuando **Nettie Honeyball** se encargó de fundar el primer club de la historia. Luego de la **Primera Guerra Mundial** el deporte tomó más valor entre las mujeres quienes empezaron a practicarlo con mayor frecuencia. En la actualidad, existen ramas femeninas en todos los países y a nivel mundial y se realizan campeonatos mundiales como el **Campeonato Femenino de la UEFA** y la **Copa Mundial Femenina de Fútbol**.

Cómo se juega



El fútbol se juega utilizando un **balón** redondo. Dos equipos de **once jugadores** salen a la cancha con el objetivo de hacer que el balón entre en la portería contraria para anotar un **gol**. El equipo que logre anotar la **mayor cantidad de goles** será el ganador. Es un juego en donde la pelota no puede ser tocada con las manos pero sí se pueden utilizar otras partes del cuerpo como la cabeza y el pecho.

Posiciones

Las diferentes posiciones que adoptan los jugadores de fútbol dependiendo en gran parte de sus habilidades son las siguientes:

- **Portería**: el portero es de hecho uno de los jugadores de mayor importancia en el juego pues la victoria depende de él en gran parte. Protege el **marco** y es el único

autorizado a tocar la bola con sus manos para evitar la anotación de un gol.

- **Defensa**: existen tres posiciones importantes que puede desempeñar un defensa, el **defensor central** que se encarga de detener la ofensiva del equipo contrario antes de que éste pueda llegar a la portería, el **defensor lateral** que tiene una función de defensa y en ocasiones de proyección y el **defensor libre** por banda que puede tener un estilo de juego más suelto, que participa de los ataques y que conducen adecuadamente el balón.
- **Medio campistas o volantes**: el mediocampista defensivo se encarga de realizar la **contención**, la **recuperación** del balón y de terminar con las **jugadas peligrosas** del oponente. El **mediocampista central** es el encargado de elaborar las jugadas y de distribuir el juego y es de suma importancia para el equipo. El **mediocampista ofensivo** o media punta se encargará de situarse más adelante y coordinan el ataque.
- **Delanteros**: se encargan de anotar los goles pero también tienen una serie de **acciones defensivas**.

Técnicas

En el fútbol se pueden desarrollar técnicas de índole **individual** y **colectivo**. Las **individuales** son las acciones que **un solo jugador** puede llegar a desarrollar con el balón y entre ellas mencionamos:

- **Conducción**: se realiza para controlar y manejar adecuadamente el balón dentro del terreno de juego.
- **Control**: la capacidad que tiene el jugador para manejar el balón, para dominarlo y para poder ponerlo en una posición correcta. Existen controles de parada, semi parada, amortiguamiento y orientados. Este control puede ser realizado con diferentes partes del cuerpo como el pie, tronco, abdomen, pecho y con la cabeza.
- **Regate 1×1**: es una técnica que permite el avance del jugador llevando la pelota esquivando al oponente. Necesita de coordinación, habilidad y mucha imaginación.
- **Tiro**: es la acción de enviar el balón por la portería contraria, esta es la acción final del fútbol y la idea es anotar el gol. Se pueden hacer tiros con el pie y con la cabeza.

En cuanto a la **técnica colectiva**, permite

establecer una buena **relación** entre los compañeros de un mismo equipo para poder avanzar con el balón. Se debe tener en cuenta los espacios y los movimientos así como la superficie del juego.

Campo

Para **partidos locales** la longitud de la cancha debe de ser de una mínima de **90 metros** y máxima de **120** mientras que el **ancho** de la cancha deberá de estar entre los **45 metros** y los **90 metros**. Para compromisos de índole **internacional**, las medidas de longitud oscilan como mínimo en los **100 metros** y el máximo en los **110**, mientras que el **ancho** deberá de tener un mínimo de **64 metros** y un máximo de **75**.

Además, en el centro de la cancha deberá de haber un arco o **área chica** que mide **5,5** metros de **longitud** por **7.32 de largo.** La línea de fondo que va hasta el lanzamiento del **penal** tendrá que tener **11 metros** de distancia.

ZONAS DE JUEGO



LINEAS DE CAMPO

Balón

El balón para jugar y practicar fútbol debe de ser de forma **esférica**. Esta circunferencia debe de tener una medida de **68 a 70 centímetros** y debe además tener un **peso** de entre **410 y 450 gramos.** Además, debe de contar con una **presión adecuada** de 0.6 y 1.1 atmósferas, en otras palabras de 600 a 1100 g/cm2 al nivel del mar.

Se fabrican en varias capas superpuestas que luego son recubiertas por un **material impermeable** en su superficie. Estas capas generalmente tienen forma de **hexágonos** o **pentágonos**. La mayoría son confeccionados utilizando **cuero sintético**.

Equipamiento

El equipo con el que todo jugador debe contar para salir a la cancha a disputar un partido es el siguiente:

- **Camisetas:** todo jugador debe llevar una camiseta que identifique el equipo al que pertenece. Están por lo general elaboradas en poliéster y los colores de los equipos deben ser contrarios para evitar confusión.
- **Shorts:** de uso obligatorio suelen fabricarse de materiales sintéticos que ayuden a repeler el sudor. Solo los porteros pueden utilizar pantalones largos.
- **Medias:** las medias deben cubrir toda el área donde se coloca la espinillera y la pantorrilla. Todas las medias del equipo deben ser del mismo color.
- **Espinilleras:** son de uso obligatorio y deben de cubrirse con los calcetines. Es un elemento importante para la protección la parte más expuesta de la pierna de patadas y golpes.

- **Zapatos:** los zapatos de fútbol son una de las partes más importantes de la vestimenta y deb **EJERCICIOS:**

RESUELVE LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

1. Realizar una tabla donde identifique los diferentes tipos de recepción, descríbelo y realiza un dibujo
2. identifique los diferentes lanzamientos y realiza su representación GRAFICA
3. Realiza un mentefacto de los tipos de saques y recepción
4. Realiza un esquema conceptual de los tipos de falta en el balón mano
5. dibuja el campo de juego con sus medidas, las zonas de juego y nombre de líneas
6. Por medo de una mente facto indica las posiciones de los jugadores
7. Através de un grafico indica las superficies de contacto del balón
8. En una tabla indique que es un pase, lasclases de pases y describa como se ejecuta

EVALUACIÓN:

Se evalua la actividad escrita y ejecución de ejercicios relacionados con el deporte

BIBLIOGRAFÍA: