

PROPÓSITO:

Conocer la práctica de los deportes colectivos como una actividad de alto valor recreativo y lúdico, que favorece el desarrollo personal y mejora la salud y la calidad de vida.

MOTIVACIÓN:

observa y escribe tu reflexion

EXPLICACIÓN:

EL BALONMANO

ASPECTOS TÉCNICOS EN ATAQUE

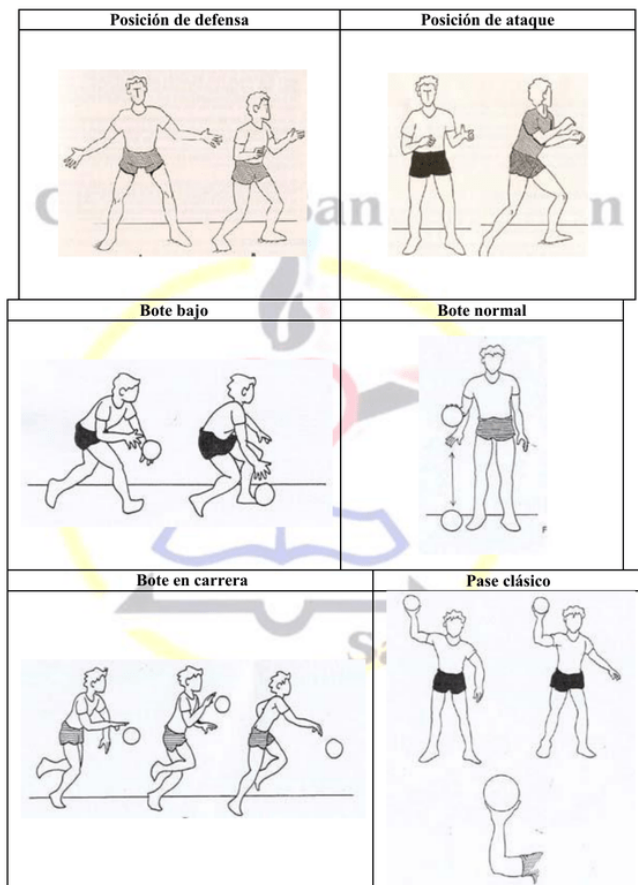
<https://prezi.com/hsdcdxxrkc68/gestos-tecnicos-del-balonmano/>

Los gestos técnicos más importante cuando nuestro 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.

GESTOS TÉCNICOS BÁSICOS BALONMANO.



El bote puede ser alto, cuando el jugador está alejado de los oponentes, al avanzar o en situaciones sin peligro. El cuerpo se mantiene recto, las dos piernas ligeramente flexionadas y separadas, y la pierna contraria a la mano de bote adelantada.

Estando parado la trayectoria del balón es vertical: el bote se inicia por encima de la cadera. Se contacta con toda la mano abierta y la palma hacia el suelo, acompañando su trayectoria con el brazo. El balón no se golpea. Al avanzar, la trayectoria es oblicua al suelo y por delante del cuerpo.

El bote bajo se utiliza ante oponentes próximos. El tronco se inclina hacia delante, con las piernas flexionadas y separadas. El movimiento de flexión y extensión del codo se acentúa. Para proteger el balón, se bota a un lado del cuerpo, alejándolo del oponente. Para tener en todo momento un campo visual amplio, el balón no se mira.

2. 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:

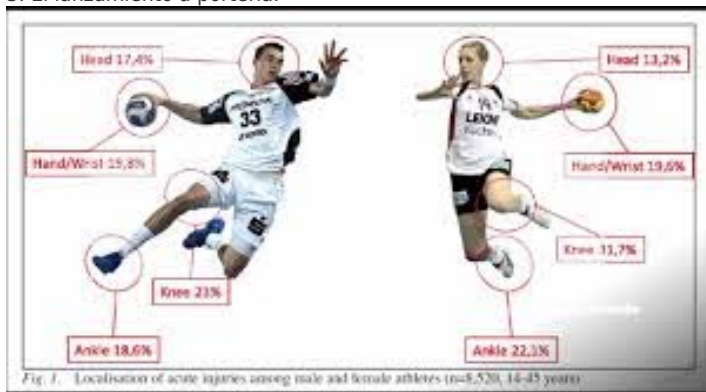
Se utiliza cuando un compañero se sitúa por detrás en una jugada. Se puede dejar el balón en el aire esperando que lo recepcione un compañero o pasarle directamente.

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 de recepción.
- Preciso: calculando la futura posición del receptor.
- Imprevisto: sorprendiendo al contrario tanto en la 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.

4. La finta.

La finta de desplazamiento es un rápido cambio de dirección para desequilibrar al oponente que impide avanzar. Una vez provocado su movimiento hacia el jugador con balón, se cambia súbitamente de dirección saliendo por el lado opuesto a la trayectoria inicial.

OBSERVA Y HAZ RESUMEN

https://prezi.com/_epepoqcwbcu/ud-lanzamientos-balonmano/

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).
 - Intermedias (desde la cabeza hasta el pecho).
 - Bajas (desde la altura en la cuál las manos se encuentren cómodas para realizar la recepción, hasta el suelo).

Técnica. La recepción.

- La recepción es la acción de recibir la pelota después de un pase de un compañero
- Debemos utilizar las dos manos para sujetar correctamente la pelota.
- Los receptores deberán defender la posesión del balón con su cuerpo, colocándose entre los oponentes y la pelota.
- La seguridad de posesión y la visión panorámica del campo son fundamentales.



OBSERVA LAS IMAGENES Y COPIA EN EL CUADERNO

EJERCICIOS:

DE LA SIGUIENTE PRESENTACION DEL BALONMANO REALIZA UN RESUMEN

<https://prezi.com/96zaemlsuib-/balonmano/>

RESUELVE LA SIGUIENTE GUIA

<f93cc2fc83-tecnica-de-pase-y-recepcion-del-balon-en-el-balon-mano-octavo.pdf>

- 1. Realizar un mentefacto del tema
- 2. Representa gráficamente el bote
- 3. Realizar una tabla donde identifique los diferentes tipos de recepción y describelo y realiza un dibujo
- 4. identifique los diferentes lanzamiento y realiza su representación gráfica

EVALUACIÓN:

Se evalúa:

- 1. La solución de las actividades
- 2. Escribe que te pareció interesante del tema
- 3. Escribe las conclusiones

BIBLIOGRAFÍA:

<https://prezi.com/hsdcdxrk68/gestos-tecnicos-del-balonmano/>

<https://prezi.com/96zaemlsuib-/balonmano/>

YOU TUBE