

PROPÓSITO:

Que el estudiante identifique las diferentes técnicas en los saques y la recepción que beneficien el desarrollo del juego para alcanzar desplazamientos rápidos y efectivos.

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

BALONMANO OLIMPICO

Logo de los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

PARQUE OLIMPICO

Mapa del Parque Olímpico de Londres 2012 con ubicaciones de: Arena de Baloncesto, Villa Olímpica, Copper Box, y Stratford City. Escala: 400m.

Calendario: Julio a agosto. Clasificación: días 28-31 de julio y 1-6 de agosto. Finales: días 7-12 de agosto.

Jugadores: 7 (y 7 reservas) en cada equipo. Compiten 12 equipos tanto en la prueba masculina como en la femenina.

Tiempo: Dos tiempos de 30 minutos. En caso de empate, dos periodos adicionales de 5 minutos. Si persiste, penales.

Poseción del balón: Los jugadores sólo pueden retener el balón tres segundos antes de pasarlo, botarlo o disparar. Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo encima de la rodilla.

TERRENO DE JUEGO: Medidas: 20 m x 40 m. Líneas: Línea de golpe franco, Línea de 7m, Línea de restricción del portero, Línea central. **Portería:** Altura: 2m, Ancho: 3m. **Area de portería:** Solo el portero puede estar en el área, aunque los jugadores pueden saltar sobre la línea y lanzar el balón en el aire antes de aterrizar.

Balón: Hombres: Diámetro 19cm, Peso 425-475g. Mujeres: Diámetro 18cm, Peso 325-375g.

Bertrand Gille, integrante del equipo francés de balonmano, ganador de la medalla de oro en los Juegos Olímpicos Pekín 2008.

Fuente: London 2012. Logo y pictogramas London 2012™ © LOCOG. Infografía: RINGS REUTERS.

EXPLICACIÓN:

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.

RECEPCIÓN

TIPOS DE RECEPCION

Recepción a la altura del pecho.



Es la más usada, tanto estando con los pies en el piso como en el aire.

Posición básica

8. Un pie delante y otro atrás separados a lo ancho de los hombros.
9. Brazos semiflexionados ligeramente, a la altura del pecho.
10. Codos ligeramente hacia fuera.
11. Manos abiertas, las palmas orientadas hacia el frente, hacia el balón, dedos separados entre sí, pulgares orientados frente a frente formando un triángulo. Con los dedos índices; la mano forma una especie de émbolo o copa en donde entrará la bola.
12. La vista fija en el balón.
13. En la recepción propiamente dicha los brazos se flexionan, el peso del cuerpo pasa a la pierna traseras para así amortiguar la fuerza que trae el balón.

Recepción desde la cadera hacia abajo.



Posición básica:

14. Brazos extendidos y relajados hacia el suelo.
15. Las manos con las palmas frente al balón, dedos separados y orientados hacia el suelo, los meñiques se orientan entre sí.
16. En el momento de la recepción se flexionan los brazos y las manos junto con el balón se llevan hacia el pecho, los codos hacia fuera para proteger el balón. Se traslada el peso del cuerpo, de la pierna delantera a la trasera.

Recepción con una mano.



Es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón. Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica:

17. Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el brazo sigue la trayectoria del balón.
18. Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.

Recepción con parada.

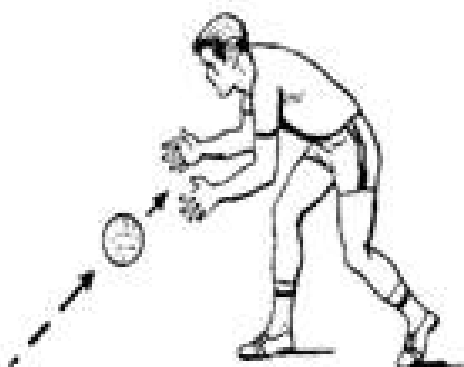


Es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón. Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica:

19. Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el brazo sigue la trayectoria del balón.
20. Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.

Recepción de bolas picadas.



Posición básica:

21. Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
22. Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
23. Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo.

El éxito de esta recepción depende de que el jugador sepa el momento preciso en que la bola va a picar en el suelo.

Recepción de bolas globeadas.



Son balones suaves y con poca parábola.

Posición básica:

24. Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
25. Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
26. Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo.
27. Las manos forman un émbolo, los dedos separados, palmas hacia arriba, los pulgares e índices forman un triángulo, brazos flexionados, muñecas un poco flexionadas hacia atrás, codos hacia el frente.

Recepción de bolas muy altas.