

El Balon Mano:

• Que observas en la imagen:

Al deportista de balonmano en posición de lanzamiento, la cancha (superficie) de juego, los jugadores: Portero, laterales, extremos, pivote y centro.
El balón, tamaño para niños y adultos, duración del partido, arbitraje, y sus señales y algunas reglas para principiantes.

• Que movimientos se están ejecutando:

Pase en suspensión o Lanzamientos a puerta en suspensión.

Actividad:

1. Realiza un esquema conceptual:

Balon, Mano

que es:

Sus elementos:

Equipamiento: Protector ocular, coderos, equipación del portero. Debe ser de manga larga.

Camiseta de poliéster, pantalón corto, zapatillas.

La cancha: Es un rectángulo de superficie plana y material sintético de 40 metros de largo por 20 metros de ancho.

Balón: Masculino,

Circunferencia 58-60 cm

Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos.

El objetivo del juego es conseguir marcar gol en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Femenino: Circunferencia 54-56 cm

Peso: 325-400 gr

Peso 425-475 gr.

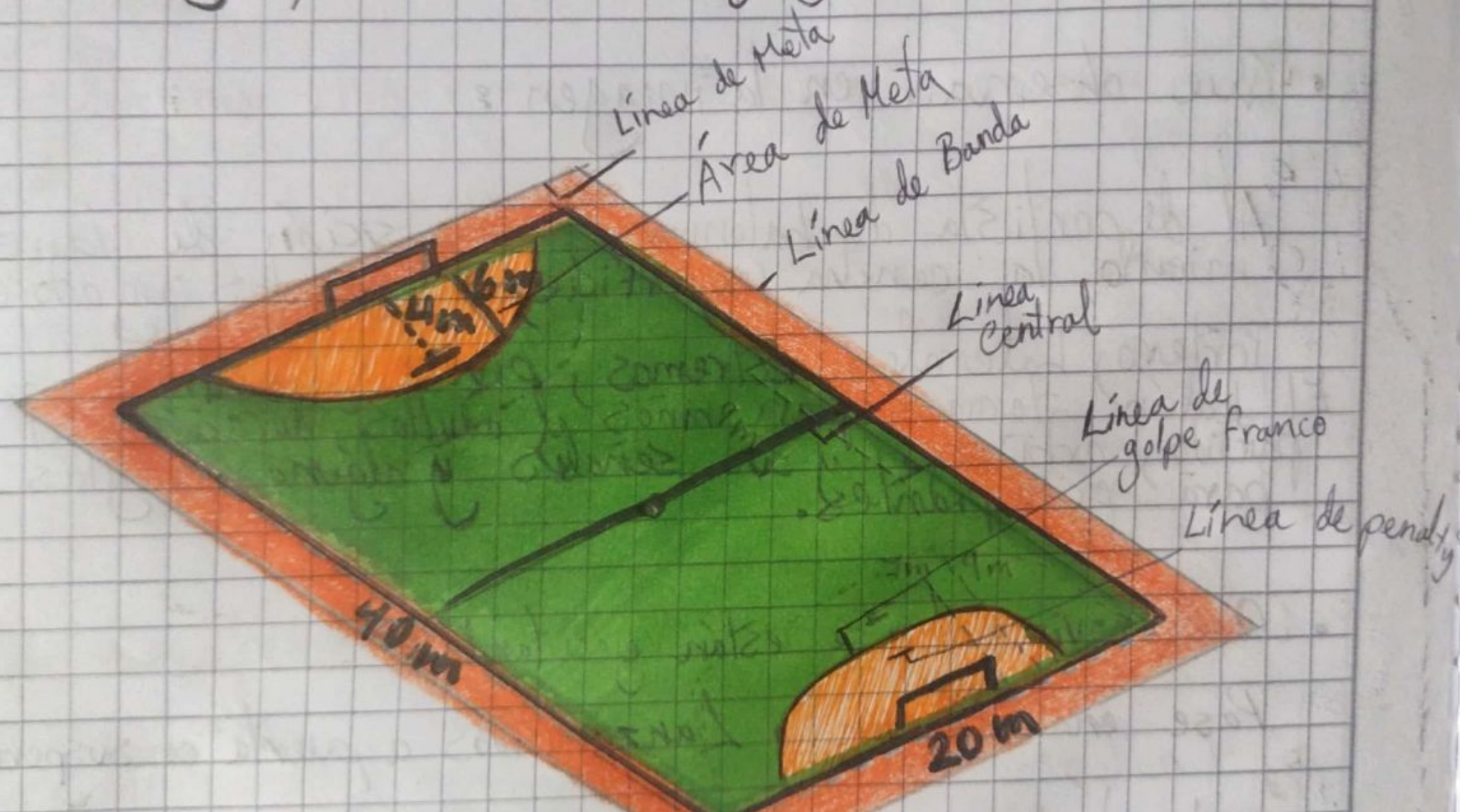
Sus

Características:

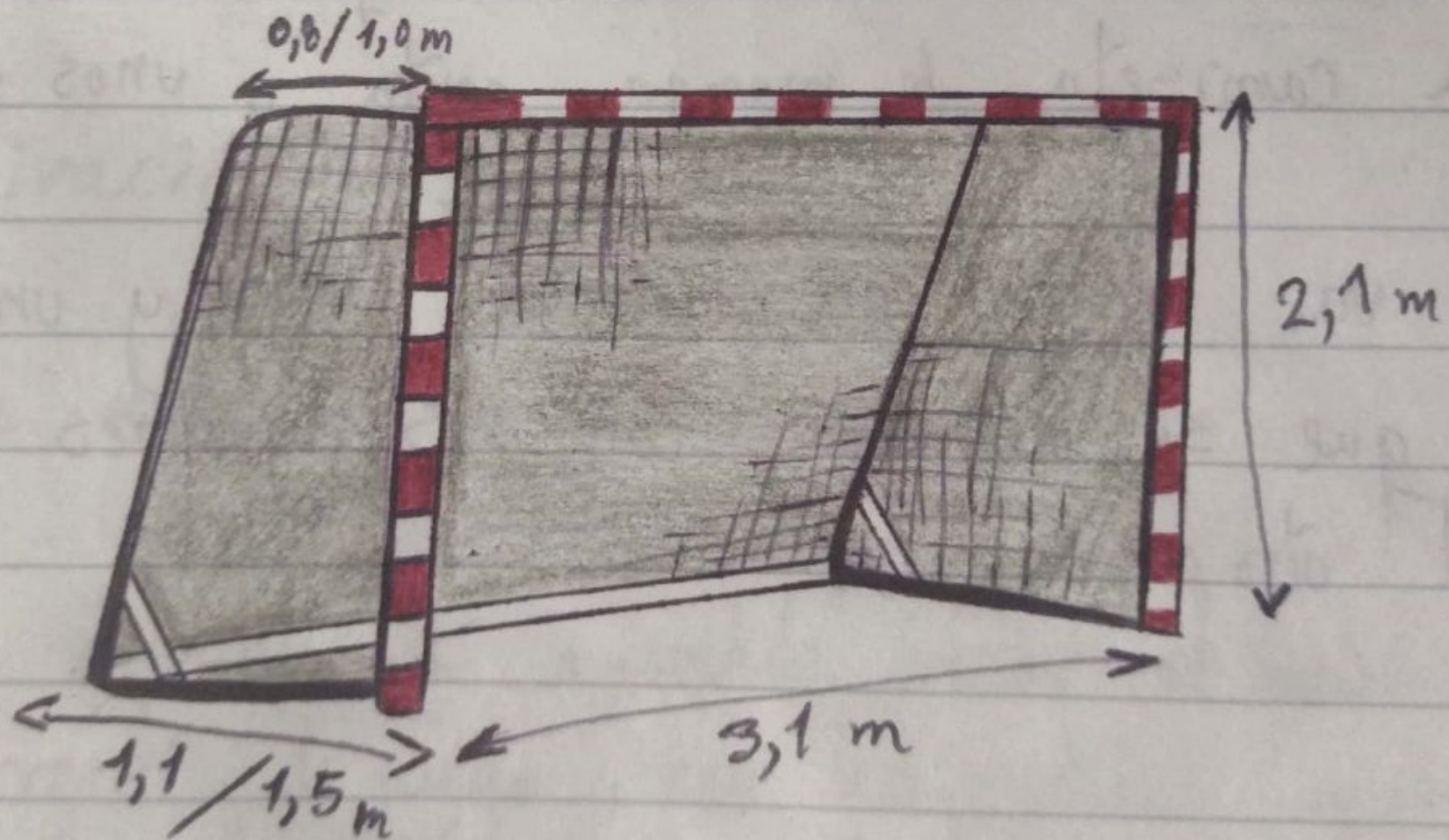
Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo.

El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose si fuese necesario de las manos, para intentar introducir la dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol.

2. Dibuja, 2.1 Campo de juego con sus medidas:



2.3 Porteria con medidas



2.4

Hombres :



Mujeres :



Los jugadores de balonmano tienen que ir vestidos con una camiseta de manga corta y unos shorts.

El portero va vestido con pantalón largo y una sudadera que se distingan con los jugadores de campo y del otro portero.

Tipos de Pase y Recepción

Descripción

- Los pases pueden realizarse con una o dos manos. Con una mano alcanzamos mayores distancia mientras que con dos tenemos mayor precisión.

- En función de la trayectoria distinguimos los pases siguientes:

- Directos
- Parabólicos
- Picados

Directos: En el pase el brazo se coloca en posición horizontal y el antebrazo semiflexionado se orienta en forma vertical hacia arriba. En el directo, el tronco se inclina ligeramente hacia el lado del brazo ejecutor. Mediante una ligera proyección del brazo ejecutor hacia atrás este queda armado.

Pase en suspensión: El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona.

Otros:

- Pase de Cadera

- **Pase de pecho:** Hay que llevar el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos separados del cuerpo (solo un poco) y los dedos pulgares viéndose. Ya en esta posición se lanza la pelota llevando el cuerpo hacia donde se quiere que vaya el pase y a su vez se da un paso hacia adelante.

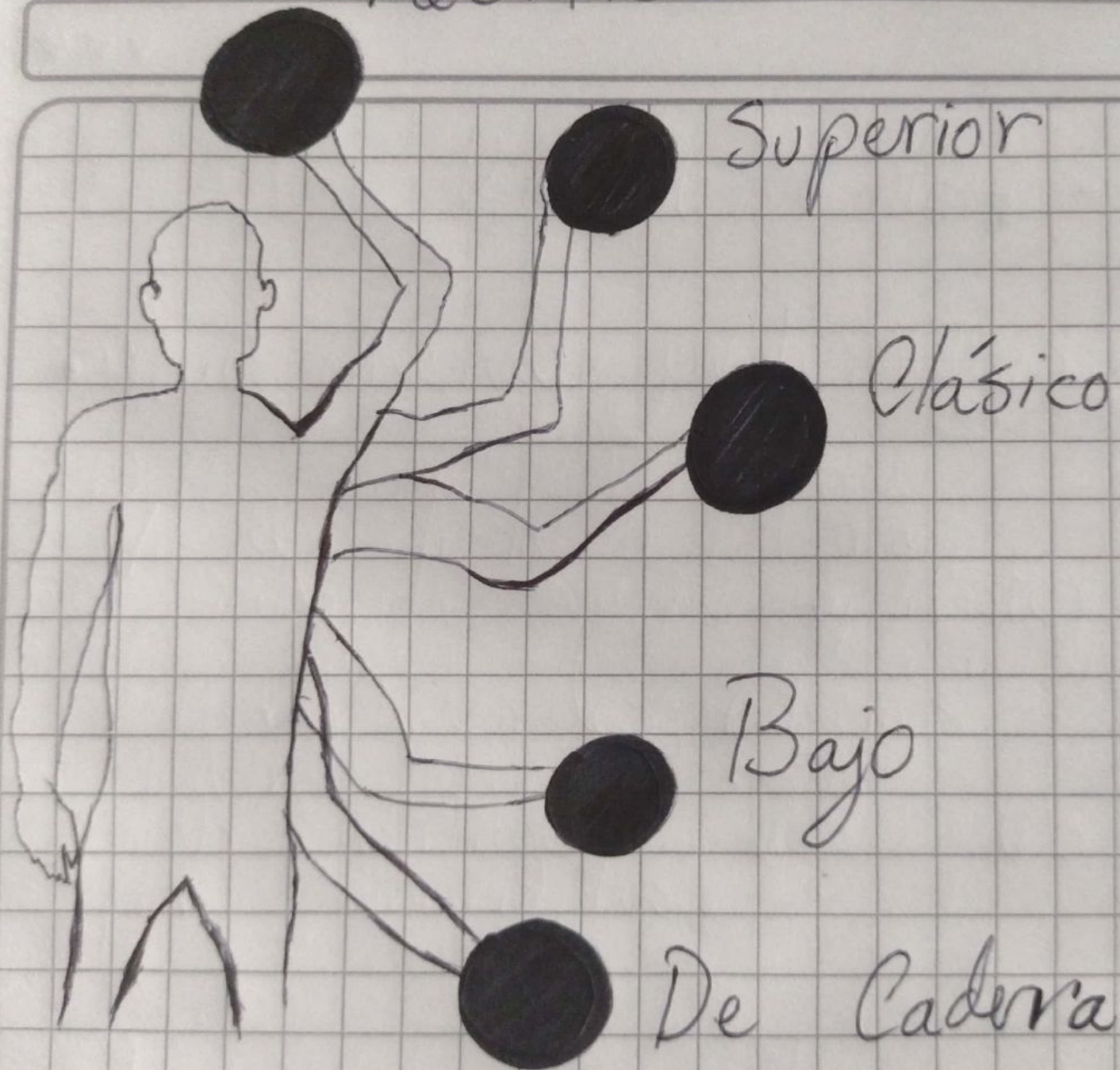
Pase lateral: Es uno de los tipos de pases en handball más utilizados ya que los jugadores también logran desplazarse. Los pies van a la altura de los hombros, el tronco va hacia atrás en la misma dirección donde está la mano que tiene la pelota y se extiende hacia adelante para lanzar el pase.

Pase en picado: Evita la interceptación con las manos del jugador por parte de sus rivales. El balón suele dar un bote antes de llegar al siguiente jugador. Se realiza cuando dos jugadores están muy cerca y rodeados de los rivales.

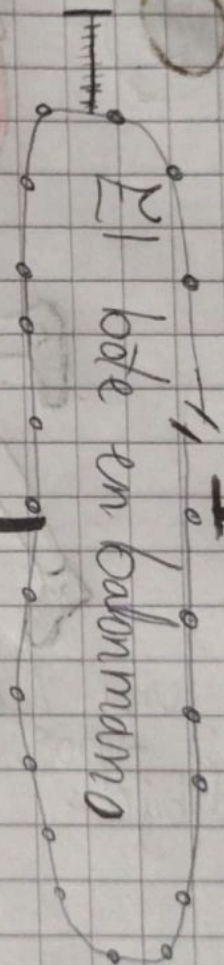
morfil



Rectificado



Pase de Balón Mano



≠

Desplazamiento en balón mano
pase y recepción del balón mano.

Tipos

- Los pases pueden realizarse con una o dos manos.
Con una mano alcanzamos mayores distancias mientras que con dos tenemos mayor precisión.
- En función de la trayectoria distinguimos los pases siguientes:
 - Directos.
 - Parabólicos.
 - Pados.

El bote aún cuando es la acción técnico-táctica ofensiva más lenta para el transporte del balón a la meta contraria, sobre todo con respecto al pase, es una de las acciones más utilizadas en las etapas de iniciación y infantiles, y más en concreto en las situaciones de juego ante defensas compactas y defensa individual (en campo 2/2 o cuando campo).

¿Qué aprendió?

Sobre las Medidas de los campos y
los lanzamientos.

¿Qué le gustó?

Hacer el mentefacto

¿Qué se le dificultó?

Nada.