

El Balon Mano

E bote.

Motivación:

Observa y escribe tu reflexión:

mi reflexión es que si vas a hacer algo, hazlo porque te hace, porque te gusta, cuando hacemos cosas por quedar bien con otros o por obligación normalmente sale mal, pero si lo hacemos por gusto seguramente sera mucho mas satisfactorio y estara bien hecho.

Explicación:

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.

MORFIL

Ejercicios: De la siguiente presentación del balonmano realiza un resumen:

En la introducción del balonmano se da un resumen de lo que engloba el deporte, cuántos son sus jugadores: 6 jugadores más el portero.

El objetivo del juego que es: meter gol y que no metan.

Y la duración de cada juego que consta de 2 partes de 30 minutos.

Los elementos técnicos:

Posición base, desplazamientos con y sin balón, adaptación y manejo del balón, pases, recepción, bote, lanzamiento y fintas.

Posición base: Cabeza erguida.

Desplazamientos con y sin balón: Tronco ligeramente flexionado hacia delante.

con y sin balón:

Rodillas flexionadas.

Separación de pies.

Posiciones equilibradas,

Brazos semiflexionados y separados del tronco.

Aceleración y cambio de ritmo.

Manos para coger el balón.

Tipo y forma de desplazamiento en función de las circunstancias.

Grado de profundidad, anchura y **marfil** velocidad será variable.

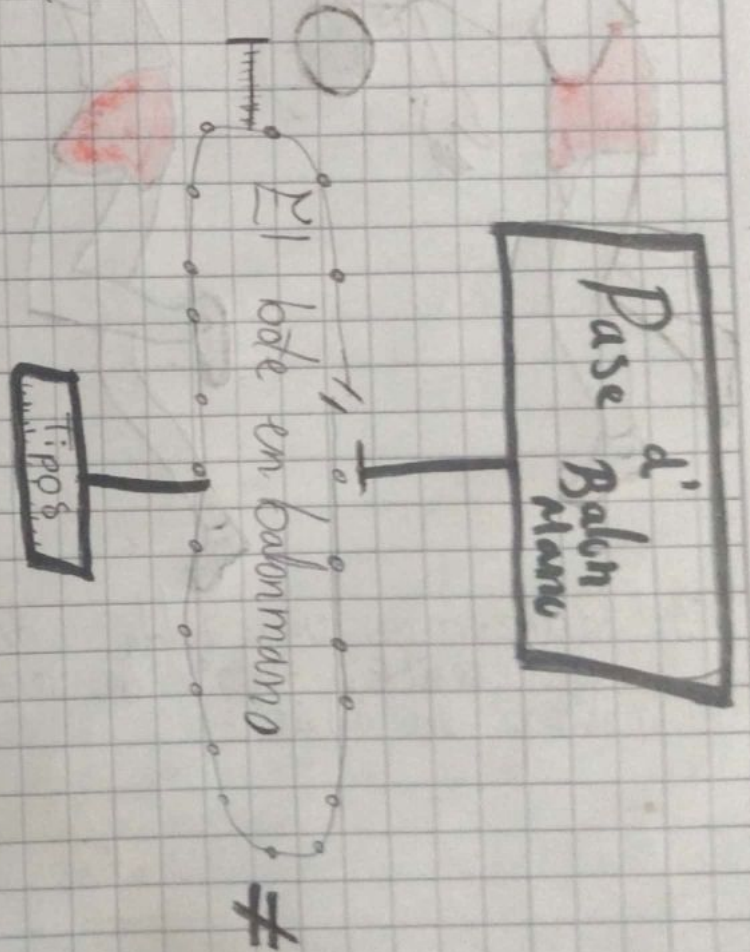
Ejercicios:

1. Realizar el mente facto del tema:

Sistema por campo completo o partido campo, 3:3 Profundo 5.

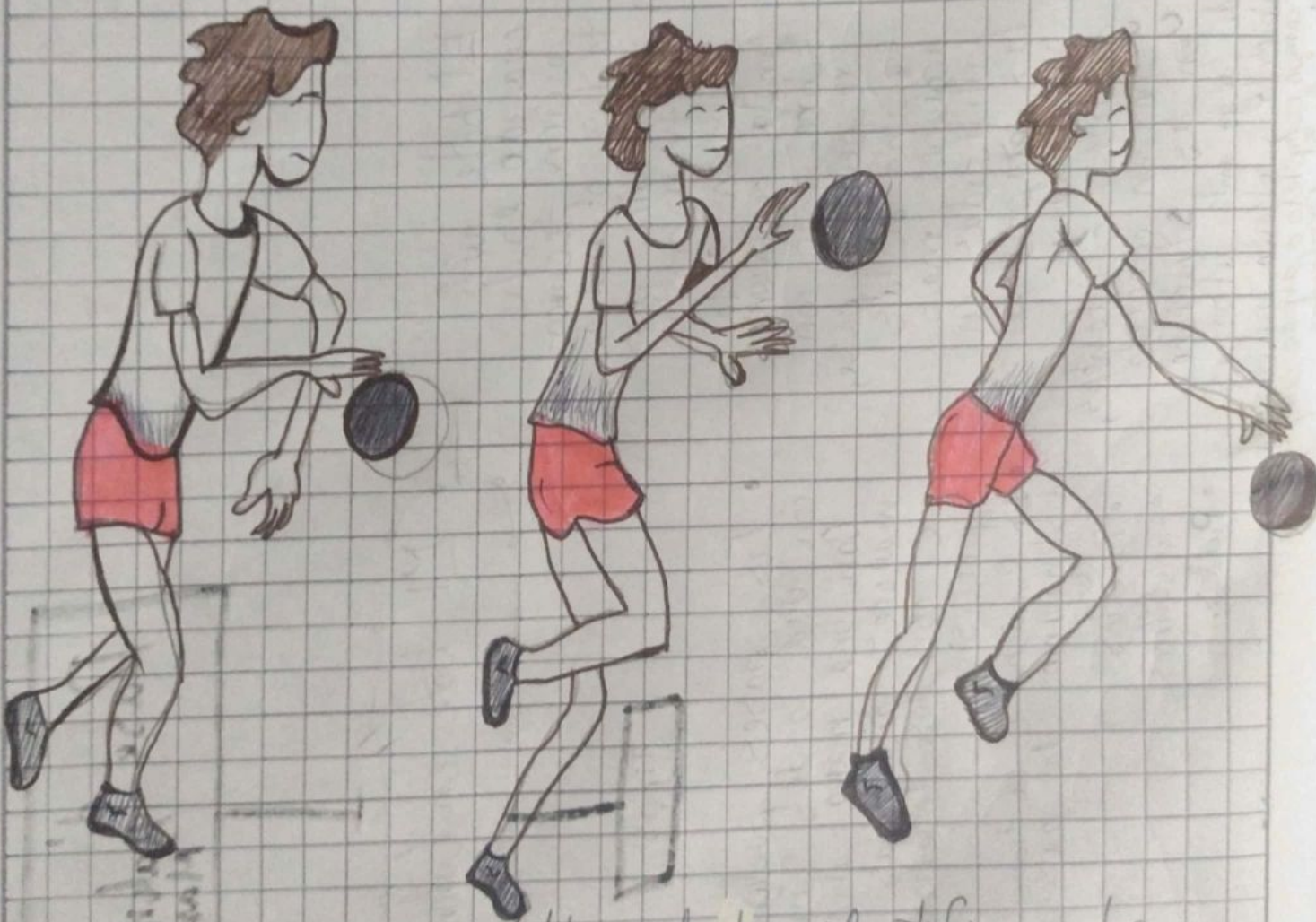
El bote air cuando es la acción técnica-táctica ofensiva más lenta para el transporte del balón a la meta contraria, sobre todo con respecto al pase es una de las acciones más utilizadas en las etapas de iniciación y de fines e infantiles, y más en concreto en las situaciones de juego ante defensas abiertas y defensas individuales.

- 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.
 - Para bólicos.
 - Pivados.



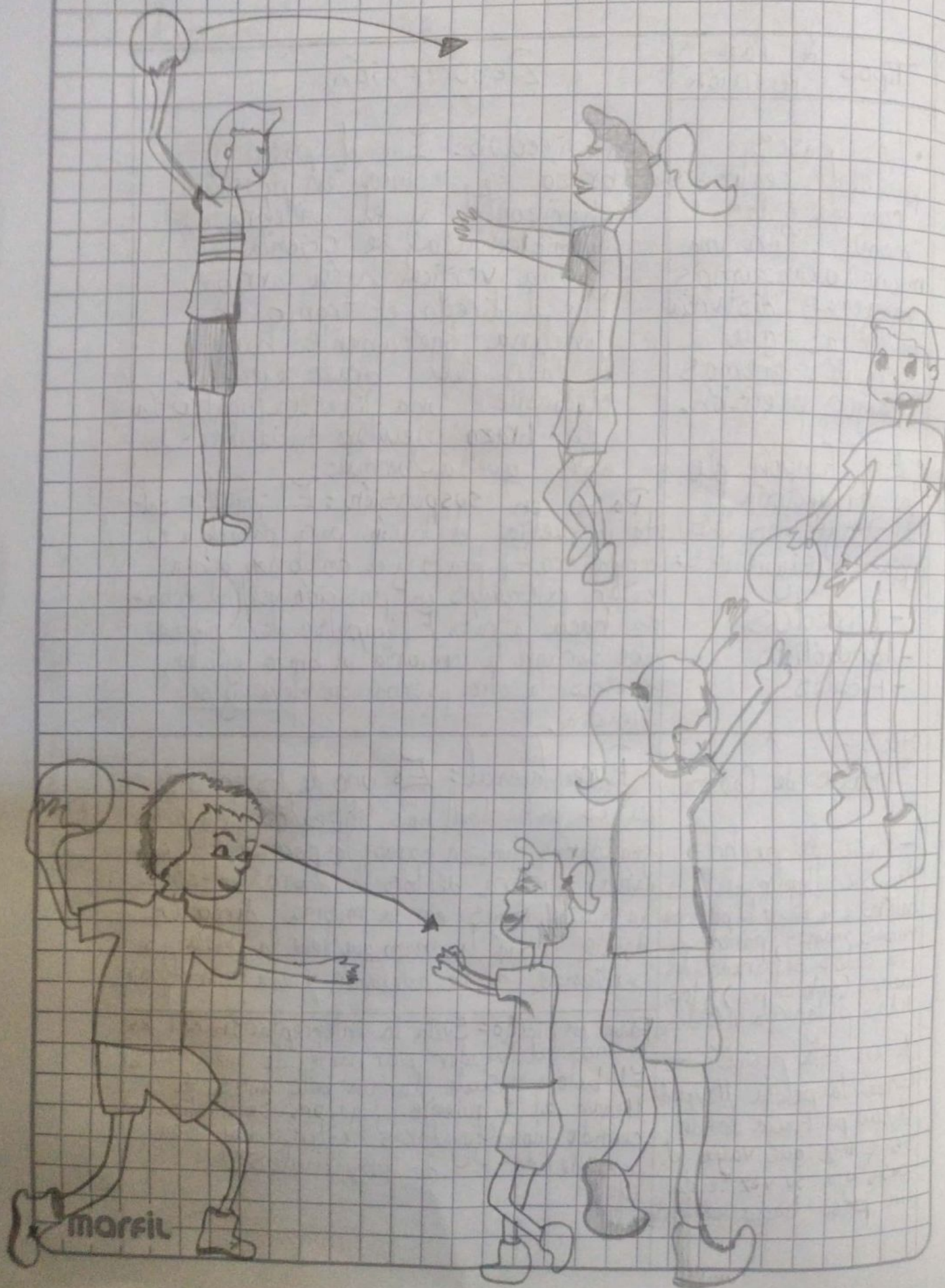
Desplazamiento en balón mano, pase y recepción del balón mano.

2. Representa gráficamente el bote :



3. Realizar una tabla donde, identifique los diferentes tipos de recepción y describalo y realiza un dibujo :

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 Cadena - 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 uniéndose. 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.



Evaluación:

¿Qué aprendió?

Sobre las fases del balónmano y su definición.

¿Qué le gustó?

Hacer el Mentefacto y los dibujos.

¿Qué se le dificultó?

La tabla.