

EL BALON MANO

MOTIVACION.

Observa y escribe tu reflexion.

Sie sientes que no puedes esperar llegara tu momento pero tener que ser paciente cuando sea realmente el momento
¡HAZLO! ¡TU PUEDES!

EJERCICIOS

De la siguiente presentacion del Balonmano realiza un resumen.

RTA.// Deporte colectivo 2. equipos de 12 jugadores. 2. partes 30 minutos.

Objetivo principal tener tecnica y tactica, tener juego individual ofensivo, defensivo y etc.

Tener adaptacion con el balon pases y demas.

Base tener rodillas flexionadas separacion de pies y manos para coger el balon.

Crear espacios y ocuparlos tener acciones de un lugar a otro.

Maximo campo visual posible brazos posicionados en base.

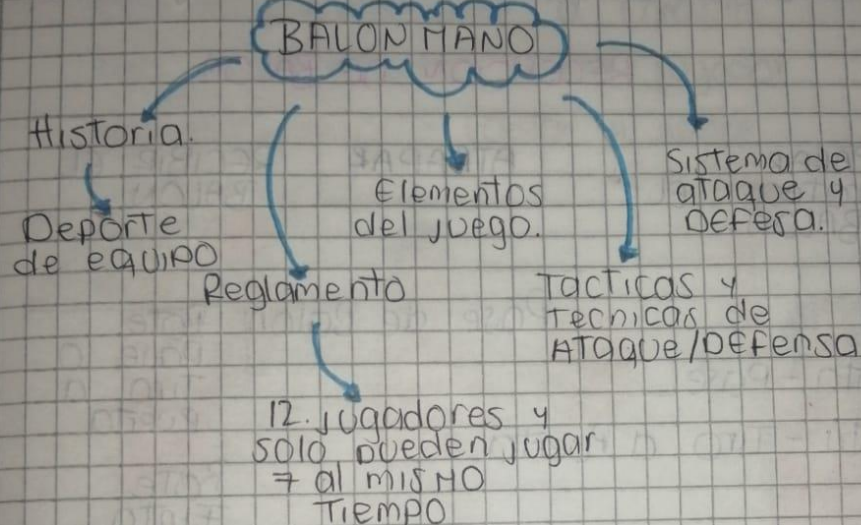
Funciones. Direccion hacia delante atras y laterales. Ejecucion en forma de la marcha forma de carrera y desplazamiento.

Posicion de cuerpo, posicion basica. Tres funciones. recepcion del balon, en funcion de la forma de ejecucion, en funcion de su direccion.

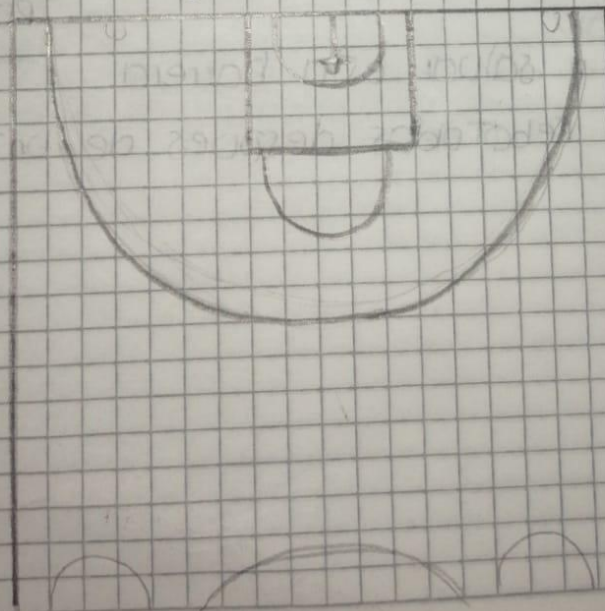
TIPOS de BOTE existen dos tipos de

Resuelve la siguiente guía.

1. Realizar un montefacto del Tema.



2. Representa graficamente el Bote



3. Realizar una tabla donde identifique los diferentes tipos de recepción y describalo

RECEPCION DE BALON

PARAR Proteger EL BALON.	ATRAPAR	RECIBIR EL BALON.
Finta - Pase	Pase de Balon	Bote Pase 0 Tiro a Puerta
Finta - Tiro a Puerta.		Bote Finta Pase 0 Tiro a Puerta.

estatico, andando corriendo en el tiro a puerta.

Barrera y salvar esta barrera.

Balones rebotados despues de un tiro a puerta.

4. identifique los diferentes lanzamientos y realiza su representación.

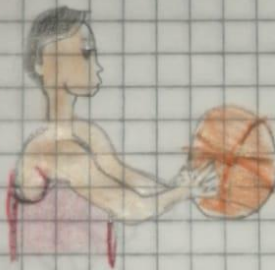
Gancho = lanzamiento a canasta

Tiro libre = Faltas contra jugador

Tiro suspensión = Lanzar y saltar



Gancho



Tiro libre.



Tiro suspensión